

18 剣道競技

1 競技の特性

剣道は日本の歴史と伝統の中で生まれ育った武道の一つであり、礼儀作法・技術・姿勢態度の根底には、「自己実現」を目指した求道精神がある。

相対する二人の競技者が一定の規則に基づき、剣道着と防具を着用し、竹刀を持って互いに相手の面・小手・胴・突き の有効打突を競い合い、勝敗を決する。その際、竹刀で実際に相手を打突し合う格闘的競技なので、常に理性を失うことなく、相手を尊重し、ルールやマナーを大切にすると公正な姿勢態度が求められる。また、激しい動きが伴う競技であるため、施設や用具の安全面にも十分な配慮が必要とされる。

剣道は防具を着用することで、直接的な身体接触が比較的少ないことから、体格差・体力差・年齢差・性別差等に関係なく、誰もが等しく楽しむことができる生涯スポーツとしての特性を有する。

剣道競技に内在する事故・傷害

防具の上からではあるが、竹刀を用いて相手の身体の一部を攻撃対象とするため、竹刀や防具の不備そして技能の未熟さ等の原因から、身体への直接打突による事故または傷害に繋がっている場合が多い。また、素足で行うために引き起こされる怪我や、剣道独特の踏み込み足の技術に関連して起きる怪我もあり、主に竹刀・防具・床の点検と、準備運動や練習隊形の指導に対しては、特に配慮を必要とする競技である。

2 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具によるもの

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対 策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道場、体育館等の床面の不具合や点検不備が原因で起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 爪の剥離 ・ 足裏裂傷 ・ 刺傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育館等では特に、各種支柱の蓋や器具取り付けの穴等をビニールテープやラインテープ等でふさぐ。 ・ 床面自体の傷やささくれや隆起等でも、各種テープを貼るなどして、可能な限り一時的応急措置をする場合があるが、わかりしだい速やかに補修点検等の措置をとる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 施設内の室温が高温になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症 ・ 貧血 ・ 過換気症候群（過呼吸） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 風通しを良くし、場合によっては遮光し、室内温に注意して快適に練習ができるようにする。 ・ 乾湿計を施設内に常設し、練習前は特に温度を予めチェックする。（乾球温25以上、湿球温20で発生しやすくなる） ・ 熱中症の場合は特に、食塩水（0.1～0.2%含）等の水分補給を適宜とる。また、応急手当は、防具や剣道着袴の着装を緩め、熱放散をしやすくし、遮光を心掛ける。全身に水をかけるか、濡れタオルを当て、扇ぎながら冷風を送る（冷水は避ける）。アイスパックなどを首、脇の下、足のつけ根等の大きな血管が通っているところに当ててもよい。意識がはっきりしてきたら、冷水を少しずつ飲ませる。その後は次の医療手段についての判断を的確かつ迅速に行う。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 施設内の室温が低温（零下）になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 足指のひび割れ ・ 表皮剥離 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 足袋やヒールパッド等を使用するとともに、テーピング等で部分的に覆い、床面等との直接的接触を防ぐ。 ・ 暖房機等を利用し、予め室内を暖めておく。

<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道場、体育館等の床面が非常に硬い。床面が適度に滑らず、足の動作自体がつかかりやすく不自由である。 ・ 床面が乾燥して滑りやすい。 ・ 内側の皮が破れている等の不備な小手を使用したことで起こる。 ・ 竹刀の破損により起こる。 ・ 竹刀の一部が飛び出すか、面金の間に竹刀の先端が入り挟まって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 爪の剥離 ・ 踵部痛 ・ 後方転倒による後頭部打撲、損傷 ・ 脳震盪 ・ 手指部骨折 ・ 突き指 ・ 腱断裂 ・ 竹刀のささくれ等による刺傷 ・ 眼球損傷、刺傷 ・ 眼球損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 打突時、右踵を固い床面に対して強く繰り返し踏み込まなければならないので、ヒールパッドや足袋を使用する。 ・ 濡れ雑巾や、水分を含ませたバスマット等を使用して、足の裏を湿らせながら練習を行う。 ・ 後頭部がはみ出ない面の正しい装着を心掛ける。 ・ 爪を切らせる。 ・ 小手および竹刀の点検を常に行う。 ・ 小手の内皮が破れている等の不備があれば、速やかに修繕する。 ・ 活動前の竹刀点検を常に行う。主に先革の破れ・弦の緩み・中結いの位置を確認する。特に竹の表面が剥けてくる状態（ささくれ）は、剣道着に刺さったり、剥がれて眼に入ったりするので、丁寧に削り取らせる。 ・ 竹刀の管理については、単に壁に立てかけたりしないで、専用の竹刀掛けやケースに保管する。 ・ 特にカーボン製の竹刀は大変強度が高いので、先革等の安全点検が必要である。また、面の物見（面金の両眼あたる部分）が変形する等の理由で、竹刀の先端が入り込んでしまう恐れのある面は絶対に使用しない。
--	--	---

(2) 活動内容によるもの

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 不慣れでかつ不当な突き技を受けて転倒した際に起こる。 ・ 鐳競り合いからの引き面に対して、正しい避け（体さばき）ができず、面部の真横（側頭部）に直接受けてしまったために起こる。 ・ 運動の方向や並び方が原因で、互いが接触したり衝突したりして起こる。 ・ 初心者と経験者、女子と男子または体力や体格差等に対する配慮不足により起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後頭部打撲、脳震盪 ・ 頸椎損傷、脊髄損傷 ・ 鼓膜損傷 ・ 打撲 ・ 足指部骨折 ・ 頭部頸部損傷 ・ 足関節捻挫 ・ 足指部骨折 ・ 手指部骨折 ・ 足指部骨折 ・ 打撲 ・ 腰痛 ・ 頭部および頸部損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道着の正しい着装および防具の正しい装着を心掛ける。 ・ 状況に応じて突き技は使わせない。 ・ 面の「突き垂れ」が破損したりしていないか確認する。 ・ 後頭部がはみ出ない面の正しい装着を心掛ける。 ・ 後頭部がはみ出たり、面紐がねじれたりしないように、正しい面の装着を心掛ける。 ・ 相手からの左右面打突を受ける際の正しい受け方の練習（間合いや体さばき、竹刀操作等の方法）を徹底する。 ・ お互いの動く方向を統一し、動きのタイミングを合わせる。周囲で見ている者にも注意を促し、事故・傷害を未然に防ぐ。 ・ 体当たりは、打突後や鐳競り合いから腰を入れて相手に強くぶつかり、相手の体勢を崩す技であるので、指導上においても特に配慮を要する。 ・ 各個人の技能レベル・特性等をチェックし、グループ分けをする等の工夫を心掛ける。

<p>・アキレス腱に関して、無意識かつ長期間にわたる使い過ぎによる疲労の蓄積、また、普段あまり練習を積んでいない者が急に練習を始めた場合に起こる。</p> <p>・打突時や相手の体当たりを踏ん張って受けた時に起こる。</p> <p>・防具による保護が無い部位を瞬間打突されるか、過度の素振り動作等による筋的ストレスの蓄積等によって起こる。</p> <p>剣道特有の構えや打突等の応変な動き（右手右足前）のために起こりやすい。</p> <p>・剣道具の保管状態によって起こる。</p>	<p>・アキレス腱炎 ・アキレス腱断裂</p> <p>・足底筋膜炎症</p> <p>・肘頭骨端炎 ・尺骨疲労骨折</p> <p>・腰痛</p> <p>・湿疹 ・かぶれ ・異臭</p>	<p>・練習前後に下腿三頭筋アキレス腱の十分なストレッチを行う。</p> <p>・疼痛がある場合には、直ちにその部位を冷却する。また、痛みが続く場合には練習を休止して、痛みが無くなるまでは、その部位に極力負担をかけない等の配慮をする。</p> <p>・後方に打突する引き技から、瞬間的に前方に打とうと踏み切る瞬間に断裂するケースが多いので、練習方法には十分に配慮する。</p> <p>・足底の背屈が強制され、足底筋膜にストレスが加わり、疼痛を起こす。練習前後のストレッチと練習直後の冷却を行う。</p> <p>・個人の体格に合った適正な防具を使用する。</p> <p>・胴打ち練習の場合は、肘防護用サポーターを使用し、小手打ち練習の場合は、小手の内側に打突衝撃緩和用のサポーターを使用する。または、それに代わったものを工夫する。</p> <p>・練習前後のストレッチを必ず行う。特に腹筋、腰筋、腸腰筋といった腰椎と、大腿骨上部を結ぶ筋肉、ハムストリングス、下腿三頭筋のストレッチが効果的である。また、左手左足の逆動作による練習を取り入れることも有効である。</p> <p>・日常使用する剣道具は、風通しの良い場所に保管し、汗等で湿っている場合には日陰に干しておく。同時に、アルコール性の殺菌・除菌スプレー等を使用するのも効果的である。</p> <p>・保管場所はもちろん、施設内の清掃を定期的に行い、衛生面にも常に気を配る。</p>
---	---	--

4 事故・傷害防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>体育館・剣道場等の活動場所は、床面に亀裂や隆起・段差等の不具合がなく、適切な状態となっているか</p> <p>体育館・剣道場等の活動場所について、床等の状況点検を毎時間行っているか</p> <p>体育館・剣道場等の活動場所の中に、事故や傷害に直接繋がると思われるような器具や用具が放置されていることなく、適切な活動環境となっているか</p> <p>防具や竹刀に破損箇所等の不備がなく、安全に活動できる状態になっているか</p>
活動内容	<p>装飾品を身に付けない等を含め、運動に適した姿および着装で活動が行われているか</p> <p>竹刀の状態を常に保守点検する習慣が身に付いているか。また、その指導が徹底されているか</p> <p>剣道着・袴・防具が正しく装着されているか。</p> <p>個々の健康状態のチェックならびに把握がきちんとなされているか。</p> <p>剣道場内または体育館内の広さに応じて、適切な人数での練習や試合ができるように工夫されているか</p> <p>準備運動、柔軟運動、整理運動、補強運動等が適切に行われているか</p> <p>水分補給や休息を適切にとっているか</p> <p>基本動作を対人的技能練習に関連させる等の練習過程について、適切な工夫がされているか また、その指導が徹底されているか</p> <p>個々の体力や体格差等に応じた練習内容について、適切に選択してできるように工夫されているか</p> <p>また、その指導が徹底されているか</p> <p>危険な技や禁止行為（不当な押し出しや突き出し、防具のない部位への故意による打突等）を正しく理解し、厳守しているか。また、その指導が徹底されているか</p> <p>安全に配慮した段階的な指導や工夫がなされているか</p> <p>安全に関する知識・理解および事故防止への学習態度の育成が徹底されているか</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は十分か</p> <p>CPR・AED・RICE処置等の応急手当や救急処置についてを正しく理解し、実践できるか</p> <p>医薬品等は準備できているか</p> <p>水や氷の準備はできているか</p>