

20 弓道競技

1 競技の特性

弓道は、日本の伝統的武道として精神修養ができる魅力ある競技である。弓道はさだめられた作法により、射場からの的に対して矢を射ることによって的中、勝敗を決定する。これは、他の武道の種目とは異なる特性である。弓道場の作法や安全管理、安全確認を怠らなければ比較的ケガの少ない安全な競技と言える。しかし、弓具の取り扱いや安全確認を怠ると、大事故につながる危険な面を持っているので、習い始めのときに基本的な技術、道具管理、安全管理を習得することが大切である。

弓道は指導できる顧問の数が少なく、一般の方に指導（コーチ）を依頼している学校も多い。部活動中、常時指導者が指導できることはほとんどなく、生徒中心で活動している場合が多い。そのため、事故のほとんどは指導者が不在の時に発生している。

2 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> 弓道場の安全設備の不備。 	<ul style="list-style-type: none"> 矢が刺さることによるケガ（刺し傷による軽傷～重傷） 射手同士の間が交錯することによる打撲・擦過傷 道場内の床面の不備による擦過傷 	<ul style="list-style-type: none"> 防矢ネットは常時風雨にさらされているため劣化が激しく、数年経過すると矢を貫通させるほど弱くなる。定期的に破損・劣化の確認をする。 看的表示板の隙間に矢が入ってこないように表示板の前にアクリル板等を設置する。 射手間隔を広く（1.5m以上）とる。狭い場合には弓倒しを注意する。 矢先が向く方向に絶対に人がいないような配置・構造にする。 床面の損傷の点検と修繕をする
<ul style="list-style-type: none"> 巻藁の劣化。（貫通、撥ね返り） 巻藁台の設置、場所。 	<ul style="list-style-type: none"> 矢が刺さることによるケガ（刺し傷による軽傷～重傷） 	<ul style="list-style-type: none"> 周囲に人が近寄れないよう工夫し、安全な広さを確保する。巻藁の背面に矢止めを設置し、人がいないようにする。 巻藁の点検を定期的に行う。
<ul style="list-style-type: none"> 弓矢の破損。 	<ul style="list-style-type: none"> 折れた矢や弓が体にぶつかることによる裂傷等 	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から弓矢の点検をする。（弓に傷がないか、矢の曲がりや破損がないかを確認してから練習する）
<ul style="list-style-type: none"> 的や整備道具の破損。 	<ul style="list-style-type: none"> 的の破損等による手指の裂傷 整備道具の劣化による裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から整備道具の点検をする。 劣化した的、整備道具の交換、処分をする。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<p>弓の取り扱いによる事故。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔や腕・胸を弦で払う。 ・髪が弦に巻き込まれる。 ・眼鏡が弦に巻き込まれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・擦過傷 ・打撲傷 ・裂傷による出血 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習初期に正しい手の内を習得する。 ・腕をサポート等で保護する。 ・髪を結ぶ。ピン等で髪を押さえる。 ・眼鏡が弦の中に入らないようにする。 ・リボン等は髪留めに使用しない。 ・鉢巻きを使用する。
<p>矢の不備による事故。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・矢が折れる。 ・羽根のすり減り・劣化。 ・矢の引き込み。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顔、腕、手等の裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習の始めと終わりに矢の点検をする。 ・劣化した矢は適正に処理する。 ・矢束（引き尺）に合った矢を使用する。 ・初心者は長めの矢を購入・使用する。
<p>ゆがけの不備による事故。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弦枕(弦をかけるところ)の劣化。 ・紐がゆるみ、弦に巻き込まれる。 ・皮に穴があき、指に弦があたる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指の擦過傷 ・指の裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・弦枕の定期的な点検を行う。 ・使用時に紐をしっかり締める。 ・皮の補修を行う。 ・古くなったゆがけは修理する。
<p>準備運動の不足による事故。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩への負担。 ・背中への負担。 ・関節への負担。 ・腰への負担。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉離れ ・腱鞘炎 ・捻挫 ・腰痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習開始前に準備運動を行う。 ・強い弓を無理に使用しない。 ・練習終了後はストレッチを行う。 ・練習後にアイシングや湿布をする。 ・少しでも痛いときは練習を中止する。
<p>正座の直後に起こる事故。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・足首の捻挫や骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・無理に立たせず、しびれが取れるまで楽な姿勢を取らせる。 ・長時間正座させない。
<p>離れの時に起こる事故。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・暴発。(空筈) ・矢が指をこする。 ・右手がゆるむ・負ける。 ・左手がまける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・耳の裂傷・損傷 ・腕の打ち身 ・腕の皮下出血 ・顔面の打ち身や出血 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手の内を習得する。 ・正しいゆがけの使い方を習得する。 ・筈の位置が低すぎないか確認する。 ・弦の中仕掛けは適正に調整する。 ・筋力にあった弓を使用する。
<p>矢取り・看的の時に起こる事故。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・聞き違いによる的場への飛び出し。 ・安全確認の欠如による飛び出し。 ・射場から間違った矢取りの指示。 	<ul style="list-style-type: none"> ・矢が身体に当たることによるケガ(刺し傷・裂傷・骨折・陥没等) ・ケガの程度も、軽傷～重傷 ・死亡事故につながることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ・常に細心の注意を払って矢取りをするよう日頃のミーティングで確認する。 ・赤色灯や赤旗を使用して矢取りをする。 ・射場・的場双方が確認してから大きな声で合図をする。
<p>手の内(左手)が未熟で起こる事故。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・弓が顔面に飛んでケガ(打撲)をする ・手のひらの天文筋付近の裂傷・割れ ・親指の皮剥け、出血、裂傷・割れ ・手のまめ ・腱鞘炎・関節炎 ・親指上部の火傷(矢が擦れる) ・出血・化膿 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手の内を習得する。 ・サポーター・テーピングで保護する。 ・保護具(押手がけ)を使用する。

<p>服装の不適切によって起こる事故。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弓道衣の上衣による事故。 ・弓道衣以外の練習衣による事故。 ・弓道衣の袴による事故。 	<ul style="list-style-type: none"> ・上衣で弦が引っかかることによる顔面や腕の強打及び擦過傷 ・ボタン付きのシャツに弦が引っかかることによる顔面や・腕の強打・擦過傷 ・袴を踏みつけて転んだ際の捻挫・打撲 ・手のまめ・裂傷 ・腱鞘炎（親指付根・手首・肘・肩） ・関節炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の大きさに合った上衣を着用する。 ・体の大きさに合った袴を着用する。 ・ボタン付きのシャツを着用しない。（着用する場合は胸当てをつける）
<p>過度の練習によって起こる事故。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・手のまめ・裂傷 ・腱鞘炎（親指付根・手首・肘・肩） ・関節炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な練習計画に従い実施する。 ・適度な休憩をとる。
<p>野立ち（屋外）練習によって起こる事故。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日射病 ・熱中症 ・虫さされ（炎症） 	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な休憩をとる。 ・練習場に日陰をつくる。 ・水分補給を適切に行う。 ・虫さされ防止の薬を使用する。

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	射場	<p>道場・射場の設備は整備されているか</p> <p>道場内が整理整頓されているか</p> <p>劣化した巻藁を使用していないか</p> <p>巻藁台は適正な高さを保っているか</p> <p>巻藁台の設置場所は安全な場所にあるか</p>
	的場	<p>安土(的場)は整備されているか</p> <p>防矢ネットの設置は適正か、また劣化していないか</p> <p>砂の崩れ・砂不足・整備不足はないか</p> <p>矢取り所(看的表示室)の安全対策はできているか</p> <p>矢止めの設置(畳等)は倒れないように安全対策が取られているか(仮設の場合)</p>
	弓具	<p>弓具の適正な使用がなされているか</p> <p>曲がっている矢・破損した矢(ひび等)を使用していないか</p> <p>自分の矢尺にあった適正な長さの矢を使用しているか</p> <p>羽根が劣化またはすり減った矢を使用していないか</p> <p>自分の筋力にあった弓を使用しているか</p> <p>自分の矢尺にあった弓(並・伸)を使用しているか</p> <p>弓の矢摺藤が劣化(すり減り・穴・ずれ)していないか</p> <p>弦の張りの高さ・弦輪の大きさは適当か</p> <p>劣化した弦を使用していないか</p> <p>弦の中仕掛けは適正な長さ・太さ・硬さになっているか</p> <p>ゆがけの弦枕が深くなったり劣化したりしていないか</p> <p>ゆがけの指の部分に穴が開いていないか</p> <p>ゆがけの紐はゆるまないようにしっかりと結ばれているか(ピンの使用は不可)</p>
活動内容	練習内容全般	<p>安全な練習方法で活動しているか</p> <p>体調の悪い選手、ケガをしている選手はいないか</p> <p>練習前の準備体操・ウォーミングアップは十分行われているか</p> <p>無理な姿勢で稽古をしていないか</p> <p>正座から立つ際に、足のしびれがないか</p> <p>選手が稽古内容・稽古方法を把握しているか</p> <p>並んで練習する場合、選手同士の弓や矢がぶつからないように適正な間隔をとっているか</p> <p>夏場の水分補給や休息、冬場の暖房対策は適切にとられているか</p> <p>基本に忠実な射法・射技で引いているか</p> <p>巻藁練習の際、設置場所・位置が安全な状態か、巻藁の状態に不備がないか</p> <p>ふで粉・ぎり粉等を正しく使用しているか</p> <p>過度の練習になっていないか</p>
	安全確認	<p>矢取りの際、射場にいる者と、矢取りをする者との安全確認・意思の疎通ができているか</p> <p>矢取りの際、大きな声で確認しているか</p> <p>ゴム弓や素引き等を行う際に、人に向かって引いていないか。</p>
	着装	<p>練習着の着装は正しいか</p> <p>状況に応じてサポーター・テーピングなどを使用しているか</p> <p>女子の場合、胸当てを適正に着けているか</p> <p>髪を弦で払う状態になっていないか</p> <p>眼鏡を弦で払う状態になっていないか</p> <p>ボタン付きシャツ等の着用の際、胸当てをしているか</p>
	初心者	<p>初心者だけの練習になっていないか、指導者がついて指導しているか</p> <p>初心者の練習方法や、立つ位置(看的表示板に近い位置)に注意しているか</p> <p>弓具の取り扱いの知識をもっているか</p>
救急体制		<p>緊急時の連絡体制は十分か</p> <p>R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか</p> <p>医薬品など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>