

## 28 フェンシング競技

### 1 競技の特性

フェンシングは、柔軟な金属製の電気ブレード（剣）で、相手の有効面を突く、または切り合うスポーツである。競技はフルーレ・エペ・サーブルの3種目からなる。中世ヨーロッパでは戦場での実践的な剣術であったが、19世紀以降スポーツ競技として発展して今日に至っている。過去においては用具の破損等による事故もあったが、現在では防具の性能が向上すると同時に、ブレード（剣）も素材の改善も進み、折れにくくなってきている。最近日本国内でも競技中に痛ましい死亡事故が発生したが、プロテクター（防具）の不着用が最大の原因である。ただし破損の危険性のある剣を使用したことも留意しなくてはならない。競技中の事故としては、十分な筋力がついていない中での練習の積み重ねの結果、腰痛・膝靭帯損傷・足首捻挫などが起きることが多い。

### 2 事故・傷害の防止対策

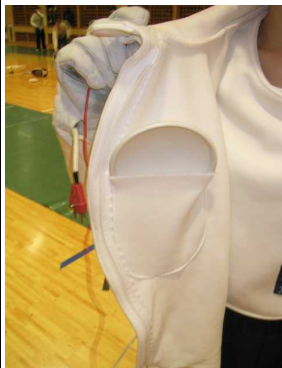
#### (1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・床面の整備不足</li> </ul>  <p>ロンリウム</p>		<p>競技中の滑り止めとしては、ロンリウム(写真)を常設することが理想的であるが、専用道場を持たない限りは難しい。従って定期的な床のワックスがけ、汗等の拭き取りを励行する。</p> <p>剣にヒビが入っていないか、錆びていないか、極端な曲がり方がしていないか等を点検し、不適切なものについては使用しないことを徹底する。</p> <p>顔面・頭部の保護をしているマスクについては、サーブル競技では有効面とされ、攻撃の対象とされている。安全の確保が徹底されなければならない。マスクの金網の劣化、パベット(垂れ)のスポンジ・布の劣化、マスク脱落防止バンドの接着力の劣化等を点検し、不適切なものについては使用しないことを徹底する。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・剣の破損</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクの破損</li> </ul> 		
 <p>マスクの金網の凹み</p>  <p>スポンジ・布の劣化</p>		

・プロテクターの磨耗及び破損



半プロを必ず着用




ユニフォーム上衣、ユニフォーム下衣(オベロン)、半プロテクターの生地に擦り切れ箇所がないかどうかを点検し、不適切なものについては使用しないことを徹底する。女子については胸パットを必ず着用すること。また男女ともプラスチック製のプロテクターの着用を奨励する。



胸パット着用

(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>・フットワーク</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰痛</li> <li>・股関節炎(初心者)</li> <li>・膝関節炎(前脚)</li> <li>・大腿(前後)肉離れ</li> <li>・下腿筋膜炎(骨膜炎)</li> <li>・足関節の腱損傷</li> <li>・アキレス腱炎</li> <li>・足底のママ(蹴り足側)</li> </ul>	<p>最近の高校生の筋力の低下は著しい上に、フェンシング競技の《構え》の姿勢は、極めて特殊であるため、特に下半身の筋肉への負荷は大きい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない筋力トレーニングを継続することが大切である</li> <li>・下肢の筋肉(大腿四頭筋・ハムストリング)のストレッチを行う。</li> <li>・練習後、アイシングやストレッチを行う。</li> </ul> <p>以下のレッスン・ファイティング時にも同様の傷害は予想される。</p> <p>傷害が重くなってきた場合は、練習内容や練習量の見直しも必要である。</p>
<p>・レッスン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指関節付近の神経圧迫によるバネ指</li> <li>・手のママ</li> <li>・突きによる打撲・皮下出血(防具をつけていない上肢・下肢)</li> </ul>	<p>実際に剣を握って、突き合うことになる。剣の点検が重要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・剣が折れる危険性がないか。</li> <li>・剣のヒルト(握り)の長さが適当か。指がガードにぶつからないか。</li> <li>・相手との距離が近くて、突きでケガを負わせる危険性がないか。</li> <li>・突かれる側は、きちんと安全なプロテクターとマスクを着用しているか。</li> <li>・剣が周囲の選手に当たらないような距離を保っているか。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファイティング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・突きによる打撲・皮下出血</li> <li>・相手との接触による打撲</li> <li>・熱中症(高温下)</li> </ul>	<p>試合には、お互いに約束事項がないため、衝突等によるケガが予想される。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・剣が折れる危険性がないか。</li> <li>・審判器、特にリールのコードに足が絡まる危険性がないか。</li> <li>・試合の合間に、十分に水分を補給する。</li> </ul>
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・その他</li> </ul>		<p>厳しい練習に耐えられないとか。部内の人間関係に傷ついた。ということが往々にして見受けられる。生徒の行動をよく観察して、メンタル面でのフォローを心がける必要がある。</p>

### 3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピストは整備されているか</li> <li>湿気などで床が滑りやすくなっていないか</li> <li>審判器・コード類などは、安全な位置に設置されているか</li> <li>剣・マスク・ユニフォーム・プロテクターは整備されているか</li> <li>剣は錆等で折れやすい状態になっていないか</li> <li>マスクの金網が劣化し、剣が貫通する危険性がないか</li> <li>マスクのパベット(垂れ)のスポンジが劣化していないか。生地が擦り切れていないか。</li> <li>マスクの脱落防止バンドの接着力が劣化していないか</li> <li>ユニフォームの下にプロテクターをきちんと装着しているか</li> </ul>
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か</li> <li>十分な筋力トレーニングを行っているか</li> <li>水分補給、休息は適切か</li> <li>フットワーク、ポイントレッスン練習は、周囲の選手に剣が当たらないような距離を保っている</li> <li>オーバーワークトレーニングになっていないか</li> <li>ファイティング練習時に、審判の位置は安全か</li> </ul>
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <li>緊急時の連絡体制は十分か</li> <li>R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか</li> <li>医薬品などは準備できているか</li> <li>水や氷の準備はできているか</li> <li>A E D 設置場所を生徒が知っているか</li> </ul>