

## 29 空手道競技

### 1 競技の特性

空手道競技は、形と組手とがある。形においては、決められた技法にのっとり実施するので、まず安全に競技される。組手になると手足の突き、蹴り、受け身の攻防があり、身体の損傷が多い。また、他の武道と同様に精神的発達に及ぼす効果が期待できる。特に試合における一瞬の勝機を競い合う局面においては、的確な状況判断の把握、勇気、決断力、礼儀、遵法などの精神や態度を養うことができる。また、相手との直接的な攻防の中で、感情を表に現すことになるが、どのような状況においても動揺を冷静に保つこと、すなわち自己を制御する意志、克己心、忍耐力を養うことができる。

### 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
床面の整備や点検不足 ・空手マット使用の場合。  ・床板使用の場合。	・足指骨折及び脱臼  ・足裏裂傷  ・転倒の際の頭部や身体各部の打撲  ・爪の剥離  ・足裏裂傷  ・刺し傷  ・転倒の際の頭部や身体各部の打撲	・マットを練習時から使用しマットに慣れることが最も望ましい。  ・マットに亀裂や破損のある場合は交換する。  ・マットは水気により滑ることから、使用の際には汗等の水気に注意が必要である。  ・体育館などの各種支柱の蓋や器具取り付けの穴をビニールテープやラインテープでふさぐ必要がある。  ・器械運動用のマットや畳などで代用し、足払いなどの受け身を十分に練習することが必要である。
安全具の不備 組手試合時の安全具（義務） ・拳サポーター ・ボディープロテクター ・メンホー ・すね当て ・インステップガード ・セーフティーカップ(男子)	・手指の裂傷、骨折、脱臼等 ・腹部の打撲、肋骨骨折等  ・頸骨骨折等 ・足指の裂傷、骨折、脱臼等  ・急所の裂傷、打撲等	・窮屈に感じることから、練習時には全て着用していない例がある。また、必要数分準備していない学校もあるが、安全保護のためには着用義務を履行する必要がある。  ・メンホーを着用したにもかかわらず歯が破折するなどの事故が後を絶たないため、マウスピースを装着させるなどの配慮が必要である。
・施設内温度の適正化	・熱中症	・基本的にインドアスポーツであることから熱中症を意識しにくいですが、室内は特に熱がこもりやすく危険であることを理解し、換気や水分補給をこまめに行う。

(2) 活動内容

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"> <li>・基本動作</li>   <li>・形技能</li>   <li>・対人的技能（組手技能）</li>   <li>・試合（練習試合及び公式試合）</li>   <li>・意識、態度</li>   <li>・危険に対する予見</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打撲</li> <li>・足指部骨折</li> <li>・頭部頸部損傷</li>   <li>・足関節の捻挫</li>   <li>・手指の裂傷、骨折、脱臼</li> <li>・腹部の打撲、肋骨骨折</li> <li>・頭部打撲、脳震盪</li> <li>・頸部損傷</li> <li>・鼓膜損傷</li> <li>・歯の破折</li> <li>・口唇部の裂傷</li> <li>・足指の裂傷、骨折、脱臼</li> <li>・急所の裂傷、打撲</li>   <li>（対人的技能と同じ）</li>   <li>・粗野で乱暴な態度</li>   <li>・熱中症</li> <li>・疲労による骨折</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本練習の際、動作位置が固定した場合や移動した場合により「その場基本」や「移動基本」となるが、周囲との接触がないように間隔を取り行う。</li>   <li>・個人種目や団体種目別に練習するが、動作が複雑になるため捻挫などに注意をするよう指示する。</li> <li>・団体形は3人で行うため、周囲との間隔を保たせ接触しないよう配慮する。</li>   <li>・対人練習において相手と接触する場合は、安全面に配慮すると共に内容に応じて安全具は必ず着用させる。</li> <li>・生徒一人一人の性格と力量の把握に努め、危険を伴う練習は避け習熟の度合いによって練習計画を複数用意するなどの配慮が必要である。また、経験差、体力差、性別差についても考慮する必要がある。</li> <li>・特に頭部への突き、蹴りの技術練習については大きな怪我に繋がるおそれがあるため、技術の上達度合いを把握した上で行わせることが望ましい。</li>   <li>・勝敗を競わせるため、多種多様な技が飛び交うことから、規定に則ったスペースを確保する。</li> <li>・白熱し興奮することがあるため、足払いなどによる危険な場面や技のコントロールミスを防ぐためにも、直ぐに止めることができるよう必ず審判を付ける。</li>   <li>・修練により人格を形成する特性がある。高校生段階では精神的に未熟なため互いに感情的になり粗野で乱暴な態度になることがある。相手を尊重し、互いに怪我のないように行うことを周知徹底する必要がある。</li>   <li>・常に生徒の健康・安全に留意し、事故を未然に防ぐための配慮を怠ることなく危険の予知に努める。</li> </ul>

### 3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>床面は安全か（空手マット使用）          マットは浮き上がっていないか          マットに亀裂や破損はないか          マットが汗等によって濡れていないか</p> <p>床面は安全か（床板使用）          床板に亀裂や隆起はないか          支柱用の金具はふさがれているか</p> <p>安全具の不備          安全具は規定のとおり正しく装着されているか          サイズの合った安全具を使用しているか          亀裂や破損のある安全具を使用していないか          安全具は清潔に管理されているか</p> <p>施設内温度の適正化          窓等換気できる設備はあるか</p>
活動	<p>ウォーミングアップは十分に行われているか          体調の悪い選手、けがをしている選手はいないか</p> <p>基本動作          選手が稽古内容・稽古方法・稽古隊形を把握しているか          選手同士がぶつからないように間隔をとっているか</p> <p>形技能          選手同士がぶつからないように間隔をとっているか</p> <p>対人的技能          安全具は装着したか          個々の性格や力量に応じた練習内容であるか          経験差、体力差、性別差について配慮されているか          技術の上達度合いを把握しているか</p> <p>試合          規定に則したスペースを確保しているか          審判を付けて試合を行っているか</p> <p>意識、態度          相手を尊重する心構えがあるか</p> <p>危険に対する予見          事故を未然に防ぐための予知に努めているか          水分補給や休息は適切に行っているか          クーリングダウンは十分に行われているか</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は十分か          R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか          医薬品などは準備できているか          水や氷の準備はできているか          A E D 設置場所を生徒が知っているか</p>

参考 （財）全日本空手道連盟 「空手道指導者の体育理論」  
 東京都教育委員会「部活動中の重大事故防止のためのガイドライン」