

# 30 アーチェリー競技

## 1 競技の特性

アーチェリーは、90m～18m先の的を狙って矢を射て、その的中得点を競う競技である。アーチェリー競技では、シューティングラインからの的に向かってしか弓を引くことを許さず、行射中はシューティングラインの先に人の立ち入りをさせない。さらに、競技進行が音声と信号灯によって管理されているので、弓具による事故はほとんどない。しかし、弓具は、本来狩猟に使われる道具を改良したものであり、殺傷能力のあるものである。万が一事故が起きた場合は重大な事故につながることを考えられるので、安全面での注意には万全を期すべきである。ごくまれにはあるが、練習中の弓の誤った扱いから起きた事故の報告があるが、このような事故は危険を予測して未然に防止されるべきもので、絶対にあってはならない。

一般的に見られる軽度の傷害として、弦を引く手の指の痛みや水ぶくれ、引き手の肩の痛み、弦が返るときに押し手の肘の内側に当たるなどがある。また、炎天下で、競技が長時間に渡って行われることもあり、熱中症にかかる場合もある。

## 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"> <li>弓の組み立て時の点検不足。</li> <li>ハンドルにリムがきちんとはまっていなかったり、弦切れやリムに弦がきちんとかかかっていなかったために、リムがはずれて体に当たる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リムが当たったところの裂傷、打撲等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>弓を組み立てるときに注意して組み立てる。(ハンドルにリムをきちんとはめ込む。ストリンガーを使って弦を張る時に、弓の真上に顔をおかない)</li> <li>弓具の点検を普段からきちんに行い、サービングの切れた弦を使用しない。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>胸ポケットの小物やボタン、髪の毛が弦に巻き込まれる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の損傷</li> <li>擦過傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体にフィットした服装で、チェストガードをつける。</li> <li>胸ポケットにはものを入れない。</li> <li>長い髪はまとめる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>弦の太さが細い、タブの大きさやタブ皮の厚さ不足による取りかけの指の傷害。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>取りかけの指の痛み</li> <li>指の水ぶくれ</li> <li>皮下出血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>適正な大きさ、皮の厚さのタブを使う。</li> </ul>

### (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>自分の筋力に合わないポンド数の高い弓を使用するによる傷害。また、過度の練習による傷害。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>引き手の肩の筋肉損傷</li> <li>引き手の肘の腱の損傷</li> <li>引き手の手首の腱鞘炎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体力、筋力に合った強さの弓を使う。</li> <li>正しい弓の引き方をする。</li> <li>適度な量の練習を行う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>押し手の方向が普段と違うことにより、弦が腕に当たる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲</li> <li>皮下出血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘の返しを忘れない。</li> <li>基本的な射型をしっかりと身につける。</li> <li>普段と同じ肩の位置を心がける。</li> <li>アームガードを装着する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>矢取りの際、抜いた矢の勢いで的前にいる人の体や顔を傷つける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>擦過傷</li> <li>刺し傷</li> <li>眼球損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>矢を抜くときは、矢の後方に人がいないことを確認して抜く。</li> <li>矢取りがスムーズにおこなえるようにスペースを空ける。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段と違うタイミングで弦を離すことによる重大な事故。</li> <li>・前方に人がいるのになってしまう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人に矢が刺さった場合には重傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・的方面に人がいたら、決して行射をしない。</li> <li>・たとえ矢をつがえていなくても、人のいる方向には弓をひかない。</li> <li>・引き込み時に矢の先端を上に向けては引かない。</li> <li>・矢取りは、全員同時に合図で行う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・矢をつがえずに弓を引き弦を放してしまい、ハンドルからはずれたリムが体にあたる。</li> <li>・炎天下での熱中症。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リムが当たったところの裂傷</li> <li>・熱中症、熱射病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空引きはしない。</li> <li>・帽子の着用や水分のこまめな補給をする。</li> </ul>
<p>試合会場では、危険な弓の引き方や矢取りについて、放送で、傷害・事故の予防を呼びかけることとしている。ある程度の技術が身につくまで、短い距離でしか行射はさせないこととしている。</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>関係者以外の練習場、競技場への立ち入り制限または、立ち入り禁止の表示等をしているか</li> <li>的をはずした場合、矢が安全なところで止まるようになっているか</li> <li>リムとハンドルの接合はきちんとされているか</li> <li>弦の状態は良好か（サービング、ノッキングポイントのゆるみ）</li> <li>ストリンガーで弦を張るとき、弓の真上に顔を置かないようにしているか</li> <li>きちんとした矢を使用しているか（長さ、曲がり、羽の状態）</li> <li>弓具の点検は、弓を組み立てるたびに、毎回行っているか</li> <li>他人の弓具には無断で触れていないか</li> <li>アームガード、チェストガードは必ず装着しているか</li> <li>競技にふさわしい服装で活動しているか（体にフィットした上衣、胸ポケット、長い髪）</li> </ul>
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体力、筋力に合った弓を使用しているか</li> <li>安全な射型を習得しているか</li> <li>的方向に人がいる場合、決して行射しないことを徹底しているか</li> <li>たとえ矢をつがえていなくても、人のいる方向にむいて弓を引かないことを徹底しているか</li> <li>矢を引く時に矢の先端を上に向けて引かないことを徹底しているか</li> <li>矢取りは、全員同時に合図で行っているか</li> <li>矢を抜くとき、矢の後方に人がいないことを確認してから抜いているか</li> <li>空引きをしないようにしているか</li> <li>炎天下では帽子を着用しているか</li> <li>水分補給、休息は十分か</li> <li>ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か</li> <li>食生活に気をつけ、睡眠は十分にとっているか</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> </ul>