

31 なぎなた競技

1 競技の特性

「なぎなた」という長物（2m15cm～2m25cm）を繰り出し、繰り込み持ち替え、振り返しなどの動作をしながら、開き足、踏み替え足等体さばきによって、相手と攻防を繰り返す中で、技術を競い合う競技である。その運動は前後左右の直線の運動に終わらず、長物であることから、円運動の加速度を利用する動作が多い。敏捷、巧緻な動作を要求され、身体的、精神的にもかなり高度な修練が必要である。

また礼儀を尊ぶことを強く要求される。練習を休まず継続し、積み重ねることの大切さを理解することが大切である。競技年齢、修練の年齢が長く持続でき、生涯スポーツとして適切な競技である。

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
・床面の整備や点検不足。	・爪の剥離	・練習の前後に丁寧にモップがけをする。体育館などは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。
・剣道具の保管状態。	・湿疹 ・かぶれ ・異臭	・防具使用後は、風通しの良いところに陰干しまたは保管する。 ・アルコール殺菌スプレーや消臭スプレーを使用する。 ・業者の専用クリーニングに出す。
・なぎなたの破損。	・刺し傷	・なぎなたの先端は竹製なので、ささくれができて破片が落ちることがある。破片が足裏に刺さる危険性がある。練習の前後に手入れを欠かさないようにする。
・スネ当ての破損。	・刺し傷	・スネ当ての一部は竹製なので、割れひびが入っていることがある。ささくれができて破片が落ちて、足裏に刺さる危険性がある。壊れる前にきちんと補修する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・足裏に水泡ができて、さらに練習を続けると破れる。	・足裏の水泡 ・足裏の皮膚の破れ	・足の裏の皮膚が弱い初心者に多いケガ。薬品で消毒して清潔に保ち、テーピングしておく。さらに保護のため稽古用足袋を着用するようにする。
・未熟な者が、防具のない場所を打つ。	・打撲	・基本にかなった打ち（態勢、手の位置、手の内）の未熟や、相手との間がわからず接近戦が多い段階で起こりがちである。技術を向上させる。
・体さばきが悪く、態勢と打ちが一致しない場合に、捻れが生じて膝に負担がかかり捻挫する。	・膝関節内側副靭帯捻挫 ・腰痛	・正しい体さばきができるように基本練習を毎日行う。体さばきがきちんとできるようになると腰痛は治る。
・打ち手でなぎなたを操作できず、添え手で打つために無理な力が腕や肩に掛かり筋肉痛になる。	・腕、肩の強度筋肉痛	・打つ意識が強すぎると、添え手で打つことになる。基本練習を積み、きちんと打ち手でなぎなたを操作できるようにする。

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>床は安全か 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 なぎなたが、ささくれしていないか 面紐、小手紐、胴紐は切れていないか 小手の内皮は破れていないか 防具に破損はないか 稽古着、袴、防具は体に合っているか</p>
活動内容	<p>状況に応じて足袋、サポーターなどを使用しているか 体調の悪い選手、けがをしている選手はいないか 着装は正しいか 無理な姿勢で稽古をしていないか ウォーミングアップ、クーリングダウンは十分か 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 選手同士がぶつかりそうになったら大きな声で注意しているか 水分補給や休息は適切に取っているか</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</p>