

## 35 少林寺拳法競技

### 1 競技の特性

競技には演武と運用法（乱捕り）の2種類がある。前者は団体演武・組演武・単独演武からなる。単独演武以外は相対で行い、お互いに「突き」「蹴り」「抜き」[固め]「投げ」を行う。特に相手の急所を攻撃するため、急所及び手首・肘関節・肩等への負担が大きい。また、木の床で投げの受身をとるため、怪我対策に受身の習得が不可欠となる。

後者は素手又は拳サポータ、フェイスガード・拳法胴・金的カップを着用し、「突き」「蹴り」による相互の攻撃により技術を競い合うため、気の緩み、保身具の破損等により思わぬ怪我をすることがあり十分配慮が必要である。

### 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
・練習場所の床板・壁の破損・浮き上がり。	・爪の剥離 ・足裏裂傷 ・刺し傷	・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。
・床用マットの浮き上がり。	・足の指、足首の捻挫、脱臼	・マットの繋ぎ部分を確認する。
・防具のほころび、破損、緩み。	・頸椎捻挫 ・手足の裂傷	・活動前及び活動中に防具の点検を行う。特に、胴の紐の緩み、フェイスガードの破損、位置、緩みを確認する。

#### (2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・運動の方向や位置取りが原因で互いに衝突する。	・打撲 ・足指部骨折 ・頭部頸部損傷	・お互いに動きの方向や位置取りを確認する。 ・見ている者が大きな声で注意する。
・投げ技に対する受身の未熟さのため足・腰を痛める。	・足腰の打撲、捻挫、骨折	・空中で回って受け身をとるため、段階を踏まえて受身の練習を行う。特に初心者が投げ技の受身を練習する時にはマット等を使用し、サポート役を付ける。
・長時間にわたって使い過ぎたり、急に激しい練習をする。	・アキレス腱炎 ・アキレス腱断裂 ・手、足の疲労骨折 ・手首、肘、膝等の捻挫、脱臼	・練習の前後に十分なストレッチ・ウォーミングアップとクールダウンを行う。 ・特に同じ技の練習を長時間行わず、肘、手首、膝等に負担をかけないようにする。
・資格外の高度な技の練習をする。	・手首、肘、膝等の捻挫、脱臼 ・手、足、腰等の打撲	・段階を踏まえて技の練習を行なう。

### 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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>床板に亀裂や隆起はないか</li> <li>支柱用の金具はふさがれているか</li> <li>床が汗でぬれていないか</li> </ul> <p>防具は安全か</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>防具が破損していないか</li> <li>紐の不備はないか</li> </ul>
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>体調の悪い選手、けがをしている選手はいないか</li> <li>無理な技の練習をしていないか</li> <li>適当な水分補給や休憩時間を取っているか</li> <li>ウォーミングアップ・クーリングダウンを行なっているか</li> <li>状況に応じてテーピング・サポーターなどを使用しているか</li> <li>選手が練習内容・練習方法・練習隊形を把握しているか</li> <li>選手同士がぶつからないように間隔等の対策をとっているか</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>アイシング処置など、応急処置について理解・実践できるか</li> <li>医薬品などが準備できているか</li> <li>水や氷の準備はできているか</li> </ul>