

重大な事故防止に向けた安全対策

【 20 剣道 】

1 競技特性

剣道は我が国の伝統的身体運動文化であり、剣の理法の修練による人間形成の道として継承されてきた武道の一つである。

相手と一定の規則に基づき、竹刀により互いに相手の面・小手・胴・突きの有効打突を競い合う競技である。その際、竹刀で実際に相手と打突し合うため、常に相手を尊重し、ルールやマナーを大切にすること公正な姿勢態度が求められる。また、激しい動きが伴う競技であるため、施設や用具の安全面、熱中症等の傷病に対する予防等、競技者の健康管理にも十分な配慮が必要とされる。

剣道は防具を着用することで、直接的な身体接触が比較的少ないことから、体格差・体力差・年齢差・性別差等に関係なく、誰もが等しく楽しむことができる生涯スポーツとしての特性を有する。

2 想定される事故事例と予防策

(1) 主として施設・設備・用具が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道場、体育館等の床面の不具合や点検不備が原因で起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 爪の剥離 ・ 足の指裂傷等 ・ 刺傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の練習前に、必ず施設の安全点検を行い、不具合があれば安全な状態にしてから練習を開始する。 ・ 特に体育館では各種支柱の蓋や器具の取り付け穴等をビニールテープやラインテープ等でふさぐ。床面の傷やささくれや隆起等もビニールテープやラインテープ等でふさぎ、一時的に処置をするとともに、速やかに補修する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道場、体育館等が低温(零下)になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 足の指のひび割れ ・ 表皮剥離 ・ 踵の打撲、肉離れ等 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特に寒さが激しい場合には、練習前に室内の保温を可能な方法で行う。 ・ 十分な準備運動を行い、体を温めてから主運動の練習に入ること。足袋やテーピング、サポーター等で部分的に覆い、床面等との直接接触を防ぐ。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 竹刀の破損・不備 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 眼球損傷 ・ 刺傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習前に必ず竹刀の点検を行う。特に先革、弦、中結、ささくれ等 ・ 面金の物見部分に変形し幅が広がっているようなものは絶対に使用しない。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育館等での他競技との共通理解不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不意の転倒による打撲、捻挫、骨折等 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他競技とのエリア区分を十分にしておくこと。特にボール競技と一緒に活動する施設では剣道のエリアにボールが入らないように防球ネットを設置すること。

(2) 主として活動内容が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 突きを受けたときに起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後頭部打撲 ・ 頸椎損傷 ・ 脊髄損傷 ・ 脳しんとう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道着、防具を正しく着装する。 ・ 面の突き垂れを点検し、破損があれば使用しない。
<ul style="list-style-type: none"> ・ アキレス腱の使い過ぎによる疲労の蓄積、また、普段あまり練習を積んでいない者が急激に練習を始めた場合に起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アキレス腱炎 ・ アキレス腱断裂 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習前後に下腿三頭筋アキレス腱炎の十分なストレッチを行う。 ・ 痛みがある場合には、冷却する。 ・ 痛みがひかない場合には練習を休み休息をとる。 ・ 引き技からの瞬時に前に出る技の練習に注意する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 打突の踏む込み時に起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 足底筋膜炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習前後のストレッチと練習後の冷却を行う。痛めた場合には、テーピングで補強するなど痛みを緩和するための処置をおこない、痛みがひどい場合には練習を休み患部に負荷をかけないようにする。

想定される事故やけがの原因(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 防具のない身体部位を打突されたり、過度の練習で筋肉に負担がかかったときに起こる。 ・ 構えや打突等の応変な動き(右手右足前)のために起こりやすい。 ・ 剣道具の保管状態によって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肘頭骨端炎 ・ 尺骨疲労骨折 ・ 腰痛 ・ 湿疹 ・ かぶれ ・ 異臭 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体格に合った防具を使用する。稽古着の袖の長さを適切にする。 ・ 肘サポーターを使用するなど打たれることによる傷害の予防をする。 ・ 練習前後のストレッチと練習後の冷却を行う。特に腹筋、腰筋、腸腰筋といった腰椎と、大腿骨上部を結ぶ筋肉、ハムストリングス、下腿三頭筋のストレッチが効果的である。また、左手左足の逆動作による練習を取り入れることも有効である。 ・ 剣道具は、風通しの良い場所に保管し、汗等で湿っている場合には日陰に干しておく。同時に、殺菌・除菌スプレー等を使用するのも効果的である。 ・ 保管場所はもちろん、施設内の清掃を定期的に行い、衛生面にも常に気を配る。

(3) 主として環境条件等が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道場、体育館等が高温・多湿の状態になる。 ・ 屋外にテント等を張り控え室等として使用している場合の自然災害。 ・ Jアラート発令時の対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症 ・ 貧血 ・ 過呼吸 ・ 突風、雷、豪雨等による事故 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気温の高い日は、練習前から十分に風通しのよい状態を保つこと。WBGT(湿球黒球温度)を計る計測器を常備しておく。 ・ WBGT21℃で熱中症事故が発生する可能性が高まるため、積極的な水分補給を行うようにする。水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液)を常備し、発生した場合には速やかに補給できるようにしておく。また、熱けいれんの場合は生理食塩水(0.9%)などの濃いめの食塩水を補給する。熱中症が発生した場合には、119番通報とともに、迅速に体温を下げるため濡れタオルを当てて扇いだり、氷やアイスパックで頸部、脇の下、足の付け根等の大きな血管を冷やす。 ・ 常時、気象庁、気象台からの情報を収集し、災害対策に万全を期すこと。 ・ 発令時の対応や様々な場面での避難方法について確認し、事前に参加者等に周知しておく。また情報収集の手段や、関係者および保護者等との連絡方法について準備しておく。

参考文献

日本スポーツ振興センター, 2015. スポーツ事故ハンドブック
 全日本剣道連盟, 2012. 剣道講習会資料

安全確認チェックリスト

【 20 剣道 】

競技会名	
期 日	平成 年 月 日 ()
会 場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設 ・ 設備 ・ 用具	体育館・剣道場等の活動場所は、床面に亀裂や隆起・段差等の不具合がなく、適切な状態となっているか	
	体育館・剣道場等の活動場所について、床等の状況点検を毎時間行っているか	
	体育館・剣道場等の活動場所の中に、事故や傷害に直接繋がると思われるような器具や用具が放置されていることなく、適切な活動環境となっているか	
	防具や竹刀に破損箇所等の不備がなく、安全に活動できる状態になっているか	
	CPR・AED・RICE処置等の応急手当や救急処置についてを正しく理解し、実践できるか	
活動 内 容	装飾品を身に付けない等を含め、運動に適した姿および着装で活動が行われているか	
	竹刀の状態を常に保守点検する習慣が身に付いているか。また、その指導が徹底されているか	
	剣道着・袴・防具が正しく装着されているか。	
	個々の健康状態のチェックならびに把握がきちんとなされているか。	
	剣道場内または体育館内の広さに応じて、適切な人数での練習や試合ができるように工夫されているか	
	準備運動、柔軟運動、整理運動、補強運動等が適切に行われているか	
	水分補給や休息を適切にとっているか	
	基本動作を对人的技能練習に関連させる等の練習過程について、適切な工夫がされているか また、その指導が徹底されているか	
	個々の体力や体格差等に応じた練習内容について、適切に選択してできるように工夫されているかまた、その指導が徹底されているか	
	危険な技や禁止行為（不当な押し出しや突き出し、防具のない部位への故意による打突等）を正しく理解し、厳守しているか。また、その指導が徹底されているか	
安全に配慮した段階的な指導や工夫がなされているか		
安全に関する知識・理解および事故防止への学習態度の育成が徹底されているか		
環 境 条 件 等	WBGT（湿球黒球温度）を計れる計測器が常備されているか。	
	水、食塩水、氷等は準備されているか。	
	気象情報を入手する手段は準備されているか。	
発 令 時 対 応	主催者や指導者がJアラート発令時の対応を確認し、参加者等に周知しているか	
	顧問不在時など想定される様々な場面での避難方法を、生徒等に指導しているか	
	情報の収集や保護者への連絡方法を確認し、名簿等を準備しているか	

反省・報告(事故、ヒヤリ・ハット含む)