

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 29 空手道 】

### 1 競技特性

空手道は、相手の動きを想定した基本動作と高度な技能を組み合わせられて構成された「形」と、相対する2人が相手の動きに応じてお互いに自由に攻め合い、攻防の技能を競い合う「組手」とがある。

空手道は、性別・年齢を問わず個人の体力に応じて誰でも行うことができる。近年、女性の間でも空手道を愛好する人々が急速に増加し、競技人口の増加が著しい。他の武道と同様に精神的発達に及ぼす効果が大きいと期待できる。特に試合における一瞬の勝機を競い合うような局面においては、的確な状況判断、勇気、決断力が養われる。

### 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"> <li>・ マットの亀裂や破損</li> <li>・ マットのつなぎ目、ジョイント部分の劣化</li> <li>・ マットの劣化</li> <li>・ マットを使用しない場合において、床にある各種支柱の蓋、穴による事故</li> <li>・ マットを使用しない場合において、床の破損による事故</li> <li>・ マットを使用しない状態での投げ技</li> <li>・ 拳サポーターの装着不備または未装着</li> <li>・ ボディプロテクターの装着不備または未装着</li> <li>・ メンホーの装着不備または劣化、未装着</li> <li>・ すね当ての装着不備または未装着</li> <li>・ インステップガードの装着不備または未装着</li> <li>・ セーフティーカップ(男子)の装着不備または未装着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 亀裂に足指を挟み、開放性骨折・脱臼・捻挫</li> <li>・ 足指を挟み、開放性骨折・脱臼・捻挫</li> <li>・ 転倒による脳挫傷・脳震とう・打撲</li> <li>・ 足指骨折・捻挫・爪の破損</li> <li>・ 破損箇所による足の裂傷</li> <li>・ 脳挫傷・脳震とう・頭部や身体各部の打撲</li> <li>・ 手指の骨折・脱臼・裂傷・各部位裂傷・打撲 等</li> <li>・ 肋骨骨折・腹部打撲等</li> <li>・ 頸骨、顎骨、鼻骨骨折・口唇裂傷・歯の破折</li> <li>・ 骨折・打撲</li> <li>・ 足指の骨折・脱臼・打撲</li> <li>・ 急所の打撲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 競技前におけるマットのチェックする。</li> <li>・ マットの点検する。</li> <li>・ 場合によってはマットを交換する必要がある。</li> <li>・ マットの使用年数を確認する。</li> <li>・ 湿気等があると滑りやすいので空拭き等をする。</li> <li>・ 蓋、穴をビニールテープ等で塞ぐ。</li> <li>・ できるだけ競技用マットを使用する。</li> <li>・ 競技前に床をチェックする。</li> <li>・ できるだけ競技用マットを使用する。</li> <li>・ ルールを遵守し、投げ技の際には相手を支える。</li> <li>・ 床で競技する場合は、投げ技を禁止する。</li> <li>・ できるだけ競技用マットを使用する。</li> <li>・ 自分に合ったサイズのものを使用する。</li> <li>・ 正しく装着する(親指も必ず装着する)。</li> <li>・ 組手の際には必ず拳サポーターを装着する。</li> <li>・ 自分に合ったサイズのものを使用する。</li> <li>・ 正しく装着する(首にかけるタイプのものは正しく使用する)。</li> <li>・ 組手の際には必ずボディプロテクターを装着する。</li> <li>・ メンホーのインナーパッド、マジックテープ等の劣化がないか点検する。</li> <li>・ 自分に合ったサイズのものを使用する。</li> <li>・ 緩めず正しく装着する。</li> <li>・ 自由組手の際には、必ず安全具を装着する。</li> <li>・ 自分に合ったサイズのものを使用する。</li> <li>・ マジックテープ等の劣化がないか点検する。</li> <li>・ 自由組手の際には、必ず安全具を装着する。</li> <li>・ 自分に合ったサイズのものを使用する。</li> <li>・ ゴムの劣化により緩みがないか点検する。</li> <li>・ 自由組手の際には、必ず安全具を装着する。</li> <li>・ 着用義務を履行する。</li> <li>・ ゴム等の劣化により緩みがないようにする。</li> </ul>

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"> <li>・ エアコン等の不備による施設内温度の不適正</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気温・湿度を確認する。</li> <li>・ 風通しをよくする。</li> <li>・ 練習場には各自水筒などを持参させ、10～15分ごとに水分を補給する。</li> <li>・ 気温が30度以上の場合は、15分ごとに休憩を取り、激しい運動は控える。</li> <li>・ 体調の変化に注意する。</li> </ul>

## (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"> <li>・ 組手競技において接触による自らのけが</li> <li>・ 腹部への突き・蹴りによる相手のけが</li> <li>・ 頭部への突き・蹴りによる相手のけが</li> <li>・ 蹴りまたは踏み込み時における互いのけが</li> <li>・ 形競技における自らのけが</li> <li>・ 基本動作練習において、他の選手と接触</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脱臼、骨折、手足指の裂傷</li> <li>・ 腹部の打撲、肋骨骨折</li> <li>・ 脳挫傷、脳震とう、頭部打撲</li> <li>・ 頸部損傷</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>・ 急所の打撲</li> <li>・ 足関節の捻挫</li> <li>・ 頭部頸部損傷、足指骨折、打撲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全具は必ず着用する。</li> <li>・ 生徒一人一人の性格と力量を把握する。</li> <li>・ 習熟の度合いによって練習計画を複数用意する。</li> <li>・ 自己の精神および技をコントロールさせる。</li> <li>・ 技をコントロールできる範囲の力で行う。</li> <li>・ 手足の爪が切られているか確認する。</li> <li>・ ボディプロテクターを必ず着用する。</li> <li>・ 体格差、経験差、性別差について十分に配慮する。</li> <li>・ 技をコントロールできる範囲の力で行う。</li> <li>・ 特に頭部への突き、蹴りについては大きな怪我につながる恐れがあるため、習熟の度合いを把握した上で行う。</li> <li>・ メンホーを必ず着用する。</li> <li>・ マウスピースを活用する。</li> <li>・ 寸止めがルールであるため、ルールを遵守させる。</li> <li>・ 安全具を過信せずに、寸止めのルールに則り活動させる。</li> <li>・ 間合いの把握について十分に習得させる。</li> <li>・ 技をコントロールできる範囲の力で行う。</li> <li>・ レッグガード、シンガードを必ず着用する。</li> <li>・ 間合いの把握について十分に習得させる。</li> <li>・ 男子は練習時でも必ず、ファールカップをつける。</li> <li>・ 周囲との接触がないように十分な広さを確保する。準備運動を十分に行う。</li> <li>・ 下肢のストレッチや足(足首や足指)の準備運動を十分に行う。</li> <li>・ 周囲との接触がないように十分な広さを確保する。</li> </ul>

## (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"> <li>・ 施設内温度が不適切</li> <li>・ Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 風通しを良くする。</li> <li>・ こまめに水分補給をする。</li> <li>・ 練習場に各自水筒などを用意させ、10～15分ごとに水分を補給させる。</li> <li>・ 気温が30℃以上の場合は15分ごとに休憩をとらせ、激しい運動は控える。</li> <li>・ 体調の変化に注意する。</li> <li>・ 気温、湿度を確認する。</li> <li>・ 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。</li> </ul>

### 参考文献

(公財)全日本空手道連盟 「空手道教範」、(公財)全日本空手道連盟 「空手道指導者の体育理論」  
 日本武道協議会・(公財)全日本空手道連盟 「空手道」

# 安全確認チェックリスト

## 【 29 空手道 】

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	マットを使用しているか	✓
	マットに亀裂や破損がないか	
	マットが浮き上がっていないか	
	マットが湿気等で滑りやすくなっていないか	
	マットの劣化があり、衝撃吸収性の劣化がないか	
	マットを使用できない場合、床面に亀裂や破損がないか	
	マットを使用できない場合、床面にある支柱用の穴はふさがれているか	
	安全具は規定どおり正しくすべて(メンホー、ボディプロテクター、拳サポーター、シンガード、レッグガード、ファールカップ)は装着されているか	
	サイズがあつた安全具を使用しているか	
	劣化により、亀裂や破損が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	
	人数分の安全具は用意されているか	
	水分補給用の水筒等は用意されているか	
活動 内 容	ウォーミングアップは十分に行われているか	
	手足の爪は切られているか	
	下肢のストレッチ、手首、足首、手足指の準備運動は十分に行われているか	
	基本動作の習熟に十分時間をかけているか	
	体調の悪い生徒、けがをしている生徒はいないか	
	生徒同士がぶつからないように十分な広さを確保しているか	
	経験差、体力差、性別差に配慮されているか	
	個々の性格や力量に応じた練習内容になっているか	
	相手を尊重する心構えがあるか	
	技をコントロールできる範囲の力で行っているか	
	自分の精神状態をコントロールできているか	
	体調の変化に気を配っているか	
	自由組手は、顧問の立ち会いの下で行われているか	
	試合は、審判をつけて行っているか	
休憩時間は適切に取っているか		
クーリングダウンは十分に行われているか		
環 境 条 件 等	施設内温度は適正か	
	施設内湿度は適正か	
	水分補給は十分か	
	風通しを良くしているか	
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)

--	--	--