

重大な事故防止に向けた安全対策

【 35 少林寺拳法 】

1 競技特性

少林寺拳法は、修行を通して、勇気、慈悲心、正義感を育み社会に役立つ人を育てる「人づくりの行」である。競技には演武と運用法(乱取り)の2種類がある。演武は対人(相対)で行う「団体演武」、「組演武」と単独で行う「単独演武」からなる。単独演武以外は相対で行うため、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ことが可能であるため、寸止めや受け(または受身)の技術を要する。攻防の中では、急所及び四肢(特に手首)への負担が大きい。また、投げを行うことで飛び受身を取るため、足・腰・膝への負担も大きい。怪我対策として正確な攻撃・正しい受け・受身の習得が不可欠となる。

運用法も相対で行う競技である。防具(サポーター・フェイスガードまたはヘッドガード・拳法胴・金的カップ)を着用し、自由に「突き」「蹴り」の攻防を行い、有効打を取り合うことで技術を競い合う。実戦を想定した内容となるため、気の緩みや過信、防具の破損等による思わぬ怪我をすることがあるため十分な配慮が必要である。

練習では、演武と運用法に加え、基本と法形がある。基本は少林寺拳法としての動きを作り上げていくことを目的とし、突き・蹴・受・構え・立ち方・足捌き・体捌きなどの基礎を行う。法形は相手の動きに応じて動けるよう相対で行う。技術の原理に則った身心の最善活用法をつかむことを目的とするため、技が成り立つためには正しい攻撃が大前提となる。

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"> 練習場所の床板・壁の破損・浮き上がり 	<ul style="list-style-type: none"> 爪の剥離 足裏裂傷 刺し傷 足の指、足首の捻挫、脱臼 	<ul style="list-style-type: none"> 体育館などは各支柱の蓋や器具の器具の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。 滑りやすい場合は、モップなどで拭く。
<ul style="list-style-type: none"> 床用マットの浮き上がり 	<ul style="list-style-type: none"> 足の指、足首の捻挫、脱臼 骨折 	<ul style="list-style-type: none"> マットの繋ぎ部分を確認する。 マットの下に異物がないか確認する。
<ul style="list-style-type: none"> 防具のほころび、破損、緩み 	<ul style="list-style-type: none"> 頸椎捻挫 手足の裂傷 骨折 	<ul style="list-style-type: none"> 活動前及び活動中に防具の点検を行う。特に、胴の紐の緩みを確認する。

(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"> 運動の方向や位置取りが原因による衝突 	<ul style="list-style-type: none"> 打撲 四肢骨折 頭部頸部損傷 	<ul style="list-style-type: none"> お互いに動きの方向や位置取りを確認する。 見ている者が注意し知らせる。
<ul style="list-style-type: none"> 未熟な攻防による人体の損傷 	<ul style="list-style-type: none"> 骨折 四肢・顔・胴体の打撲 歯牙破折 	<ul style="list-style-type: none"> お互いの技量にあった技を行う。 未熟な者同士で練習する場合は、熟練者の指導のもと練習する。
<ul style="list-style-type: none"> 投げ技に対する受け身の未熟さのため足・腰・手を痛める 	<ul style="list-style-type: none"> 足腰手の打撲、捻挫、骨折 	<ul style="list-style-type: none"> 空中で回って受け身を取るため、段階を踏まえて受け身の練習を行う。 投げ技の受け身を練習するときはマットを用いて行う。 初心者は支柱を用いてサポート役をつける。
<ul style="list-style-type: none"> 急に激しい練習をすることによる人体の損傷 	<ul style="list-style-type: none"> アキレス腱炎 	<ul style="list-style-type: none"> 練習前後の十分なストレッチ・ウォーミングアップとクールダウンを行う。
<ul style="list-style-type: none"> 体の特定の部分を長時間にわたって用いることによる人体の損傷 	<ul style="list-style-type: none"> アキレス腱断裂 手、足の疲労骨折・剥離骨折 手首、肘、膝等の捻挫、脱臼 	<ul style="list-style-type: none"> 同じ技の練習は長時間行わず、体の特定の部分のみに負担がかからないようにする。 練習に応じて、サポーターを用いて保護する。
<ul style="list-style-type: none"> 運用法(乱捕り)における手足の損傷 	<ul style="list-style-type: none"> 手足の捻挫、脱臼 骨折 	<ul style="list-style-type: none"> 防具は必ず用いて安全性を高める。 見ている者が危険がないよう注意する。

(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">・ 熱中症・ 地震・火災による事故・ Jアラート発令時の対応	<ul style="list-style-type: none">・ 脱水症状・ 骨折、やけど	<ul style="list-style-type: none">・ 室内の温度、湿度の管理をする。・ 休憩時間を確保し水分補給させる。・ 避難経路等を知らせ、事前に対応できるようにする。・ 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

- ・「少林寺拳法 読本」一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY
- ・「VI 武道及び諸外国の対人競技(柔道、剣道、空手道、弓道、相撲、レスリング、ボクシング、フェンシング、なぎなた、少林寺拳法、日本拳法、合気道)」山口 香 日本スポーツ振興センター
- ・「35 少林寺拳法」青森県教育委員会スポーツ健康課
- ・「II 事故防止のガイドライン 32 少林寺拳法」神奈川県教育委員会

安全確認チェックリスト

【 35 少林寺拳法 】

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	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	
	滑りやすくなってはいないか	
	床用マットは浮き上がっていないか	
	床用マットは破損していないか	
	防具は準備されているか	
	防具は破損していないか	
	紐に不備はないか	
活動内容	体調の悪い選手、怪我をしている選手はいないか	
	準備体操やウォーミングアップを行っているか	
	選手同士がぶつからないように間隔などを取っているか	
	選手が練習内容・練習方法・練習隊形を把握しているか	
	無理な技の練習をしていないか	
	選手の状況に応じサポーターなどを使用しているか	
	アイシング用の医療用品は準備されているか	
環境条件等	室内の温度、湿度の確認はできているか	
	適当な水分補給や休憩時間をとっているか	
	避難経路は確保されているか	
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)