

事故防止に向けた安全対策 【 少林寺拳法 】

1 競技特性

少林寺拳法は修行を通して、技法だけでなく勇気、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1人で行う単独演武、2人（対人）で行う組演武、6人で行う団体演武があります。組演武や団体演武は、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、急所や四肢（とくに手首や肘などの関節）への負担が大きい。また投げを行うことで宙で回転する受身をするため、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・受け身の習得が不可欠となる。

また防具を着用して練習することもあり、防具の破損や紐のゆるみなど着用する際に不備があれば、思わぬ怪我や事故が起こることがあるため十分な配慮が必要である。

練習では、基本、法形、演武、運用法を行う。基本は少林寺拳法としての動きの土台を作ることを目的とし、突き、蹴り、受け、構え、運歩、体捌きなどの基礎を習得し、継続的に行う。法形は相手の動きに合わせて少林寺拳法の技術を習得するために行い、原理原則に基づいた身心の最善活用法を学ぶことを目的として、技が成り立つためには正しい攻撃が必要となる。それらを組み合わせて、演武や運用法の練習をする。

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	予防策
・練習場所の床板・壁板の破損、浮き上がり	爪の剥離、足裏の裂傷 刺し傷 足の指、足首の捻挫・脱臼	・体育館や教室、道場の床板の破損がないかどうか、劣化などを定期的に確認していく、破損があれば修繕していく。 ・体育館などは各競技の支柱の蓋や器具の取り付けの穴や溝などがあれば、ビニールテープやラインテープなどでふさぐなど応急処置をする。
・少林寺拳法用のマットの破損、浮き上がり	足の指、足首の捻挫・脱臼	・使用前に破損がないかどうか、破損があればマットの交換を行う。
・防具の破損、ゆるみ	頸椎捻挫 手足の裂傷 骨折	・活動前及び活動中に防具の点検を行う。特に防具の破損や紐の緩みなどを確認する。

(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原因（事例）	傷害例	予防策
・攻防による人体への衝突	捻挫、打撲、骨折、頭部外傷	・お互いの技量に合わせて練習を行う。また指導者や熟練者の立会いのもとで練習を行う。 ・段階を踏まえて修練し、正しい受け身を習得する。
・投げ技に対する受け身	頭部頸部外傷 四肢・腰・胴体の打撲	・宙で回転する受け身を行う場合はマットを使用する。 ・無理をして宙で回転する受け身をとらせない。
・突き、蹴りの動作	アキレス腱断裂 肉離れ、勒帶損傷	・練習前後のウォーミングアップ、クールダウンを行う。 ・体力、筋力、技術の状況に合わせて、無理のない練習を行う。

(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原因（事例）	傷害例	予防策
・熱中症	脱水症状、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病	・環境状況に応じた運動、休憩、水分補給等の計画を立てる ・冷房が使用可能な施設においては積極的に使用する
・地震・火災による事故	骨折、やけど	・避難経路を確認し、定期的に避難訓練を実施する。
・J アラート発令時の対応		・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、事前に参加者などに周知しておく。また情報収集や手段、関係者及び保護者等との連絡方法について準備しておく。