

# 事故防止に向けた安全対策

## 【 空手道 】

### 1 競技特性

#### (1) 実技指導書等を参考に、競技の特性や特徴を記載する

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で構成された「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」がある。組手は軽接触（寸止め）を基本とし、フルコンタクトとは異なり、相手にダメージを与えないよう攻撃の強度や部位を厳格に規定している。これにより、事故発生率は比較的強く抑えられている。

#### (2) 競技特性に応じた事故の特徴を記載する

競技特性として打撃技（突き、蹴り）や素早い移動を伴うため、外傷が主な事故形態となっている。発生場面としては組手競技中が大半であり、形競技では転倒や筋損傷が稀に発生するが、組手での接触技が主因となっている。

#### (3) 過去の重大事故例等を記載する

平成9年（1997年）から平成29年（2017年）までの21年間の調査（全日本空手道連盟所属選手対象）で、外傷発生率は全体的に低く、平成22年（2010年）以降は低下傾向。死亡例や重篤な後遺症例は確認できていない。骨折などの重傷も安全具の使用（メンホー、ボディープロテクター、拳サポーター）により減少している。

### 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
・ マットの亀裂や破損	・ 亀裂に足指を挟み、解放性骨折・脱臼・捻挫	・ 競技前におけるマットのチェックをする。
・ マットのつなぎ目、ジョイント部分の劣化	・ 足指を挟み、解放性骨折・脱臼・捻挫	・ マットの点検をする。
・ マットの劣化	・ 転倒による脳挫傷・脳震盪・打撲	・ 場合によってはマットを交換する。
・ 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	・ 足指骨折・捻挫・爪の破損	・ 湿気等があると滑りやすいので、空拭き等をする。
・ マットを使用しない場合において、床の破損による事故	・ 破損箇所による足の裂傷	・ 蓋、穴をビニールテープ等で塞ぐ。
		・ できるだけ競技用マットを使用する。
		・ 競技前に床をチェックする。

<ul style="list-style-type: none"> <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>・ボディー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>・シンガード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> <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>・脳挫傷・脳震盪・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>・脛の骨折・打撲</li> <li>・足指の骨折・脱臼・打撲</li> <li>・急所の打撲</li> <li>・熱中症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールを遵守し、投げ技の際には相手を支える。</li> <li>・床で競技をする場合は、投げ技を禁止する。</li> <li>・できるだけ競技マットを使用する。</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>・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>・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を点検する。</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を点検する。</li> <li>・自分に合ったサイズのものを使用する。</li> <li>・ゴムの劣化により緩みがないかを点検する。</li> <li>・*自由組手の際には、上記の安全具を装着する。</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> <li>・気温・湿度を確認する。</li> <li>・風通しを良くする。</li> <li>・練習場には各自水筒などを持参させ、適宜休息を取り、水分を補給する。</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原因(事例)	傷害例	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・組手競技での接触による自らの怪我</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脱臼、骨折、手足指の裂傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全具は必ず着用する。</li> <li>・生徒一人ひとり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>・自己の精神及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を確認する。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・腹部への突き・蹴りによる相手の怪我</li> <li>・頭部への突き・切りによる相手の怪我</li> <li>・蹴り、または踏み込み時におけるお互いの怪我</li> <li>・形競技における自らの怪我</li> <li>・基本動作練習において、他の選手との接触</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腹部の打撲、肋骨骨折</li> <li>・脳挫傷、脳震盪、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>・ボディー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>・必要に応じて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をさせる。</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>・インステップガード、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原因（事例）	傷害例	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>	熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風通しを良くする。</li> <li>・練習場には各自水筒などを持参させ、適宜休息を取り、水分を補給する。</li> <li>・体調の変化に注意する。</li> <li>・気温や湿度を確認する。</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、関係者及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」