

事故防止に向けた安全対策

【 フェンシング 】

1 競技特性

攻撃や防御などの剣操作は全て利き手側でおこなわれ、競技中は絶えず前進後退を繰り返しながら相手との間合いや攻撃の機会をうかがい瞬時の突きや切りを入れる。フルーレ・エペ・サーブルの三種目あり、フットワークは前足から前進、後ろ足から後退の送り足が基本となる。特にサーブル種目では足を交叉させた前進は販促行為となる。基本的な攻撃動作であるファントでは脚を伸展させて踏み切って発生したパワーを前足で支え、素早く構えの体勢にもどる。必要小名体力要因としては敏捷性、瞬発力、持久力があげられる。過去においては用具の破損等による事故もあったが現在では防具の性能が向上すると同時に、ブレード（剣）も素材の改善も進み、折れにくくなってきている。競技中の事故としては、十分な筋力がついていない中での練習の積み重ねの結果、腰痛・膝靭帯損傷・足首捻挫・シンスプリントなどが起きることが多い。

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
・床面の整備不足	捻挫・肉離れ	・床面が滑らないように、こまめにモップをかけ、滑り止め防止に努める
・ピスト（試合場）の整備不足	靱帯断裂・捻挫	・床剥離による事故を防ぐため、練習前のコート点検 ・靴裏拭き用のぞうきんを設置 ・競技中の床面の滑り防止においては、ロンリウムやハイブリッドピストなど専用の用具を常設することが望ましい（専用の同情を持たない場合は難しい） ・専用の用具がない場合には、定期的な床のワックス掛け、シューズの汚れ落とし、汗等の拭き取りなどを励行する
・施設内の室温	熱中症・過換気症候群	・乾湿計を常設し、練習前・練習中にチェックする ・風通しを良くし、室内温度に注意する ・塩分と水分の補給、休憩、体の熱冷ましをこまめに行う ・休憩時にユニホーム・プロテクター・メタルジャケットなどを緩め、熱放散に努める
・剣の破損	擦過傷・眼球損傷	・剣にヒビが入っていないか、錆びていないか、極端な曲がり方をしていないか等を点検し、不適切なものは使用しないことを徹底する
・マスクの破損 マスクの金網の凹み バベットの劣化	擦過傷・眼球損傷	・顔面・東部の保護をしているマスクについては、エペ・サーブル競技では有効面とされ、攻撃の対象となる。安全保護が徹底されなければならない。マスクの金網の劣化、バベット（垂れ）のスポンジ・布の劣化、マスクの脱落防止バンドの接着力の劣化等を点検し、不適切なものは使用しないことを徹底する
・ユニホーム、半袖プロテクター、グローブの摩耗及び破損、穴の開いたグローブ	擦過傷	・ユニホーム上衣・下衣、半袖プロテクター、グローブに擦り切れ箇所がないかどうか点検し、不適切なものは使用しないことを徹底する。特にユニホーム上衣の脇においては摩耗により薄くなるため念入りに確認したい。また、女子については胸部保護のためのチェストプロテクターを必ず着用させる。

・審判器	捻挫。打撲	・リールやコード類による転倒防止とし、テープなどで足に絡まないように固定する
------	-------	--

(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
<p>フットワーク フェンシング競技の構えの姿勢は極めて特殊であり、特に下半身の筋肉への負担は大きい。</p> <p>レッスン 正しい攻撃と防御を身に付けるための動きを確認する。剣を扱うことで普段とは違う負荷が手や手首にかかる</p> <p>ファイティング 試合形式の練習で一番アクシデントが起こりやすい。レッスンのように約束事項がないため衝突等による怪我が予想される</p>	<p>股関節炎（初心者） 膝関節炎（前足） 大腿筋肉離れ（前足） 下腿筋膜炎（骨膜炎） 脚関節の腱損傷 アキレス腱炎 半月板損傷 捻挫 足底のマメ（後足） 腰痛</p> <p>手指関節付近の神経圧迫によるバネ指 手のマメ 突きによる打撲 皮下出血 手首周辺の腱鞘炎</p> <p>突きによる打撲 皮下出血 相手との接触による打撲・捻挫 熱中症</p>	<p>・無理のない筋力トレーニングを継続すること ・下肢の筋肉（大腿四頭筋・ハムストリング）のストレッチを行う ・練習後、アイシングやストレッチを行う ・症状により練習内容や量の見直しを行う</p> <p>・必ずマスクをつけて行う ・剣が折れる危険性がないか事前に確認する ・剣のポイントがあるか、壊れていない確認する ・剣のヒルト（握り）の長さが適当か ・指が過度にガードにぶつかっていないか ・突くときは相手との距離が適正か ・突かれるときは安全なプロテクターとマスクを着用しているか ・周囲の選手と剣が当たらない距離を保っているか</p> <p>・剣が折れる危険性がないか ・審判器、特にリールのコードに足が絡まる危険性がないように設置する ・試合の合間に十分に水分補給をする</p>

(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
<p>施設内の室温</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ・ 	<p>熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病</p> <p>貧血</p> <p>過換気症候群（過呼吸）</p>	<p>・乾湿計を施設内に常設し、温度・湿度をチェックする ・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 ・効率的な換気を行う ・適度な水分補給と日頃からの鉄不足を補う食生活を心掛けるよう指導する ・運動による興奮や不安があったり、激しい運動を長時間続けたりすることで起きやすくなるため、こまめな休息やリラックスした雰囲気づくりを心掛ける</p>