

なぎなた競技の安全対策

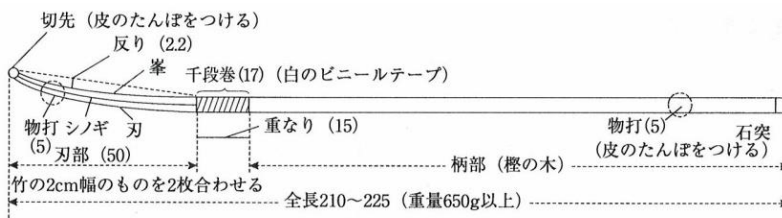
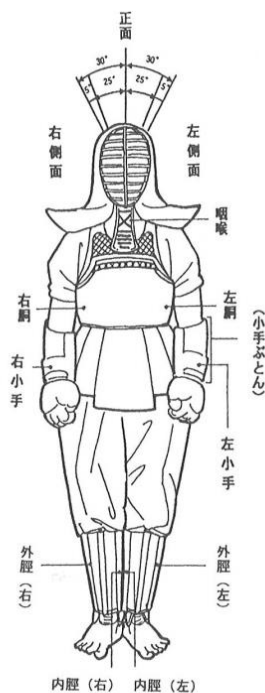
大宮開成高等学校 大友 堅詞

1 なぎなた競技について

なぎなた競技には、“試合”と“演技”の2つの競技があります。

試合は防具を身につけ、定められた部位を互いに打突して勝負を競う競技であり、又演技競技は防具をつけず、しかけ・応じわざの中から指定されたものを、二人一組の演技者によって行い、その技の優劣を競い合う競技です。

なぎなたは応用範囲の多い武器で刃や柄で攻撃にも防御にもなります。現在のなぎなたは刃部は竹で、柄部は檜の木で作られ、210～225センチと定められています。試合は防具として面、胴、小手、すね当てを着けます。試合競技は二人の試合者が、定められた部位、面部（正面と左右の側面）小手部（左右）胴部（左右）頸部（左右の外すねと内すね）咽喉（のど）を確実に早く打突して勝負を競う競技です。なぎなたを振り上げ、持ちかえ、振り返し、繰り込み繰り出し等の操作をしながら、打突部位を打ったり突いたりします。敏速な動きの中から打突の機会を見だし、全力をあげて技を競い合います。相手に対して、よい間合いからタイミングよく技を出す事が勝利に結びつきます。試合競技には、個人試合と団体試合の2種類があります。



打突部位	なぎなたの打突部位	呼称
面	切先から15cm～20cm（物打）	メン
小手	同上	コテ
胴	同上	ドウ
脛	同上・および柄 （石突から20cm～25cm）	スネ
咽喉	切先	ツキ

（注）高校生以下は、突き、柄打ちの脛を禁止する。

2 なぎなた競技における 事故の要因

(1) 環境的因子

- ① 体育館や道場では、素足で行うため床面の状態によって足底部に挫傷、裂傷、擦過傷などの危険性がある。また、汗やワックスなどで足を滑らせて捻挫、打撲などが起きる。
- ② 刃部のささくれや、刃部や柄部が折れて怪我の原因となる。
- ③ 防具をつけて行う高温多湿な環境下の稽古で熱中症、脱水症状などが起こる。
- ④ 長物を扱うので、周囲の人や施設物とぶつかることがある。

(2) 身体的因子

- ① 床を蹴る動作の繰り返しにより、足底母趾球部に水ぶくれができる。
- ② 初心者ではなぎなたを握りしめて扱うことで無理な力がかかり、腕や肩を痛める。
- ③ 体さばきが悪いと膝や足首に負担がかかり、転倒や足首に捻挫が起こることがある。
- ④ なぎなたが防具で守られていない部分に当たり挫傷する。
- ⑤ 面のつけ方が悪いと鼓膜が破れることがある。

3 練習での事故を未然に防ぐために

○段階的な練習

選手のレベルに合わせた練習計画を立案する。

○初心者指導における注意

なぎなた競技では高校から競技を始める生徒が大半であるため、初心者には配慮した練習内容を検討する。

○練習前のチェック

- ・施設 事前にモップ掛けをするなどして、床の状況を確認する
- ・用具 刃部・柄部の破損はないか等を確認する
- ・服装 道着・袴・防具などの着用が正しくできているか確認する

○スペースの確保

なぎなたは長物を扱い円運動の加速度を利用する動作があるので、周囲の人とぶつかるなどし、思わぬ事故につながることもある。特に、初心者には経験者よりも広いスペースをとって練習させることが大切である。

4 試合競技における安全対策

○反則について ※競技規定より抜粋

面をなぎなたの柄で打ったとき。

故意または繰り返し耳の位置や防具以外の箇所を打ったとき。

相手のなぎなたを握ったり、体の一部ではさんだとき。

不法な押し出しや、その他むやみに試合を中断したとき。

- 攻撃意欲のないまませり合いをしたり、「分れ」の宣告を受けその指示に従わないとき。
- 無用の発声をしたとき。
- なぎなたを落としたとき。
- 防具がはずれて落ちたとき。
- その他危険とみなされる行為をしたとき。
- 禁止された行為をしたとき。

○ 突き・柄打ちの脛の禁止

現在、なぎなた連盟では高校生の突きと柄打ちの脛を禁止しています。

なぎなたは2メートルを超えるため、扱いが難しく一定以上の技術レベルがないと、これらの攻撃は危険となるため禁止しています。加えて、近年では故意でない場合でも柄部が相手の脛に当たってしまった場合には反則とし、接近戦での怪我予防に取り組んでいます。また、接近戦になった場合に相手を押す行為も禁止されています。なぎなたは正面を向かず半身で構えているため前方から強い力を受けると転倒する恐れがあるため反則としています。

※ 事故防止のためのチェックシート

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 床は安全か <input type="checkbox"/> 床板に亀裂や隆起はないか <input type="checkbox"/> 支柱用の金具は塞がれているか <input type="checkbox"/> なぎなたがささくれているか <input type="checkbox"/> 面・小手・胸・すね当ての紐は切れていないか <input type="checkbox"/> 小手の内皮は破れていないか <input type="checkbox"/> 防具に破損はないか <input type="checkbox"/> 稽古着・袴・防具は体に合っているか
活動内容	<input type="checkbox"/> 状況に応じて足袋・サポータ・テーピングを使用しているか <input type="checkbox"/> 体調の悪い者、怪我をしている者はいないか <input type="checkbox"/> 着装は正しいか <input type="checkbox"/> 無理な姿勢で稽古をしていないか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か <input type="checkbox"/> 選手が稽古内容・稽古方法・稽古隊形を把握しているか <input type="checkbox"/> 選手同士がぶつからないよう、間隔をとっているか <input type="checkbox"/> 選手通しがぶつかりそうになったら大きな声で注意しているか <input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切に取っているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は十分か <input type="checkbox"/> RICE処置など、応急処置について理解・実践できるか <input type="checkbox"/> 医薬品などは準備できているか <input type="checkbox"/> 水や氷の準備はできているか <input type="checkbox"/> 必ず指導者がいるか

