

## 3 1 空手道〔組手〕

### 事故防止のための3カ条

- 1 段階的指導を徹底させ、無理な練習はさせない。  
基本動作の反復練習の徹底（突き技・蹴り技・防御等の習得）
- 2 組手練習時は安全具の装着を徹底させる。また、緩みなく正しく装着させる。  
（公式戦）  
ボディプロテクター・拳サポーター・メンホー・シンガード・インステップガード・ファールカップは着用義務付け、マウスピースは推奨
- 3 相手の人格を尊重する精神の涵養  
あくまでも教育の一環であり“人格の完成”を目指す。

### 日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 施設・設備・用具
  - 空手マット使用の場合には、マットの亀裂や破損、水気が原因で足の骨折や足裏の裂傷が起こる。
  - 床使用の場合には、各種の支柱の蓋や器具取り付けの穴につまずき、爪の剥離等が起こる。
  - 夏場の暑熱環境下では、施設に熱がこもりやすく、熱中症等の可能性がある。
- 2 活動内容等
  - 対人練習においては、技能差、経験差を考慮しないと、重大事故が起こる可能性がある競技特性が内在する。
  - 対峙競技であるので精神的疲労も激しい競技である。
  - 身長差による“間合い”の違いを把握しないと大きな怪我につながる。

### 事故防止のための安全対策

- 1 施設・設備・用具
  - 空手競技用マットを常に使用し、怪我の予防に努める。
  - 体育館などの各種支柱の蓋や器具取り付けの穴をビニールテープやラインテープで塞いでおく。
  - 組手練習時の安全具装着を徹底し、装着していても頭部・腹部の打撲には注意を払い、緊急事態に備える。安全具の装着について、緩みなく正しく装着することが重要である。また、歯の破損等に備え、マウスピースを装着することを推奨する。
  - 室内の換気や水分補給、休憩等をこまめに行い、熱中症を予防する。
- 2 活動内容等
  - 対人練習においては、内容に応じて安全具を必ず着用させる。  
（カウンターの練習時は安全具を必ず着けて練習する）
  - 生徒ひとりひとりの性格と力量、経験差、体力差を把握し、危険を伴う練習は避け、能力に応じた練習計画を立てる。また、打ち込みの練習は日々の積み重ねで能力にあった技を練習する。
  - 試合では、白熱し興奮することもあるので、危険な場面や技のコントロールミスを防ぐため、直ぐに試合を止める。
  - 連続技は“間合い”を十分に取り、相手に当たらないようにする。
- 3 その他
  - 眼鏡は使用禁止とする。  
（ソフトコンタクトレンズは各自の責任において着用を認める）
  - 爪は短く切る。
  - 高校生として相応しい態度を身につけさせる。

