

15 弓道

事故防止のための3カ条

- 1 弓道場の安全を確保する。
 - ・安土の後方への矢の飛び出しを防ぐ。的正面に向かって右側に出る矢を防ぐ。
 - ・弓道場外からの部外者やボールなどの侵入を防ぐ。
 - ・巻き藁練習の安全な場所を確保する。
- 2 用具の確認 毎日、矢・弓・ゆがけが破損などしていないか確認してから使用する。
- 3 指導者の確保 弓道を安全に行うためにも熟練した指導者がいることは必要である。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 矢の引き込み
 - 矢尻が弓の外竹を越えて内竹の方まで引き込まれてしまうと、離れの瞬間、矢が内竹にぶつかり矢が折れて飛び、自身や周囲の人にぶつかり大怪我をする場合がある。
- 2 かけの弦枕の変形
 - 妻手が離れの際に引っかかって矢が予想もしない方向に飛び、安土や、フェンスなどを跳び越えるような危険矢になる。特に、離れの際に口割り（矢が頬につき唇の間にある）がひどく下がったり、頬から大きく離れたりしたときに起こる。
- 3 巻藁（まきわら）練習時
 - 巻藁が古いと中の藁が固まり、射った矢が跳ね返り顔面に当たるなど大怪我をする場合がある。巻藁の矢尻ではない的矢を使用しても跳ね返ってくることもある。巻藁矢を抜いたとき後ろに人がいたりすると目を指したりしてしまい、大変危険である。また、巻藁を置く場所が悪いと練習中うっかり横切ってしまう大変危険である。
- 4 矢取り
 - 引いている人がいるのに射場と看的との確認を怠って安土に入ってきた場合は危険である。
- 5 練習計画
 - 無理な練習計画や練習内容など、疲労の蓄積を顧みない練習の実施により、体に無自覚の負担をかけることで事故につながる場合が考えられる。

事故防止のための安全対策

- 1 日頃より自分の使う道具はよく確認し、破損がないか調べておく。高校生は、射型も安定していないので、矢の長さは矢束より10~15cm 長めに作っておき、決して短い矢や人の矢を使用しない。
- 2 巻藁は人が通らないところに設置し、古くなったものは使用しない。
- 3 矢取りは、70cm 四方以上の大きな赤旗を必ず出して矢取りの意思を示し、射場とのかけ声のやりとりを必ず行っただうえで、射場からの発声を受け、射場を確認してからの前に入る。
- 4 正しい射法を身に付けることは弓道を安全に行う必要条件である。
- 5 適正な活動時間、週当たり2日以上以上の休養日を設定し、選手の健康状態を良好に保つ。

