

29 なぎなた

事故防止のための5カ条

- 1 生徒の体力や技能を考慮した練習計画を立てる。
- 2 道場の安全管理や衛生管理を徹底する。
- 3 十分な準備運動を行う。
- 4 長物を扱う競技なので、周囲の人や物と十分な距離を確保する。
- 5 生徒の体調や疲労度に応じ、休憩や水分補給を行う。



日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 環境的因子
 - 室内フロアで行うため、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、濡れた床面に足を滑らせて捻挫、打撲などが起こる場合もある。
 - 刃や柄が折れてけがの原因となる場合がある。
 - 高温多湿環境下の稽古で熱中症、脱水症状などがおこる場合がある。
 - 長物を扱い、円運動の加速度を利用する動作があるので、周囲の人や設置物等とぶつかる。
- 2 身体的因子
 - なぎなたが防具で守られていない部位にあたり、挫傷する場合がある。
 - 体さばきが悪く、態勢と打ちのバランスが悪いと膝に負担がかかり、捻挫が起こることがある。
 - 添え手でなぎなたを操作すると、無理な力がかかり、腕や肩を痛めることがある。
 - 面の閉塞感と湿気により、呼吸困難や体調不良を起こす場合がある。
 - 床を蹴る動作の繰り返しにより、足底母指球部にマメができる。

事故防止のための安全対策

- 1 環境因子対策
 - 練習前後にモップがけをして、フロアの状態を確認する。
 - なぎなたの先端は竹製なので、ささくれ等がないか日頃より点検する。
 - 室内の風通しに配慮し、適宜休憩や水分補給を行う。
 - 練習時には、周囲のスペースを十分確保する。
- 2 身体因子対策
 - 正確な打突の指導と冷静な判断力や集中力を養う。
 - 正しい体さばきを身に付けるように基本練習を繰り返す。(正しい体さばきが腰痛を予防する)
 - 打つ意識が強いと添え手で打つことになるので、基本練習を繰り返し、打ち手でなぎなたを扱うようにする。
 - 生徒の疲労度を注意深く観察し、適切な休憩をとる。
 - 消毒、テーピング等の処置ができるよう準備しておく。