

4 章 安全管理・安全指導について

1 授業場所（武道場）の安全

① 床について（床板の傷や体育館の基礎金具の注意点）

床板は木製であるため板が割れたり反り上がったりすることがあります。

また、体育館で行う場合は器具を設置するための基礎金具があることが多く、蓋などに足の指等が入り込まないようにテープを貼り、一時的に穴をふさぎましょう。

② 周囲（窓ガラスなど）について

武道館や体育館の構造上近くに窓ガラスがある場合は、事前に保護するなどの措置を行い、危険な場所の安全管理に努めましょう。

2 剣道用具の安全

剣道具を正しく着装することは、安全指導上、大切なことです。

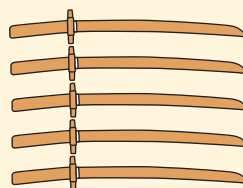
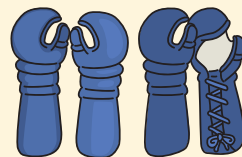
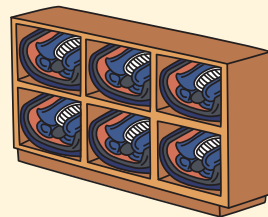
- (1) 各紐を正しく結ぶように指導していますか。
- (2) 紐が切れそうになっていませんか。
- (3) 小手の手の内の皮が破れていて、指が見えていませんか。

安全管理は

学習の効果が上がるように！
事故を未然に防ぐために！



- ① 安全で清潔な学習の場（床）を確保
- ② 授業前には竹刀や剣道具（防具）の安全点検
- ③ 破損した剣道具（防具）を絶対使用しない
- ④ 剣道具（防具）の維持管理（メンテナンス）



3 竹刀の安全

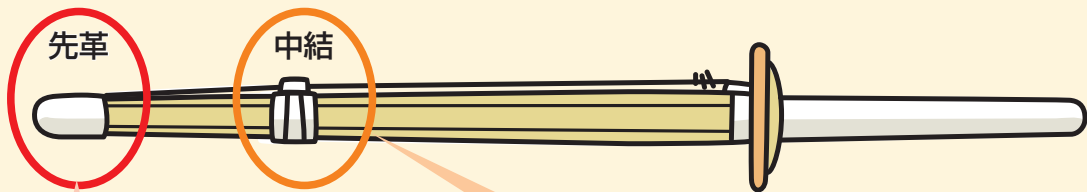
竹刀の安全を学ぶ前に竹刀の名称を学習しておきましょう。剣道の安全上で一番大切なポイントは、竹刀の整備です。竹刀の弦が緩いと先革が抜け外れ、場合によっては、相手の面金の間へ竹が入り込み重大な事故になる可能性があります。新しい竹刀は弦が緩く張ってあるものが多いので注意が必要です。

弦の張りは、下図のように引っ張って離れた時「ピンッ」と音がする適度な張りがよいでしょう。

また、先革の縫い目がほつれたり、皮が裂けていたりすると大変危険で、重大な事故になりかねません。竹刀の点検は必ず毎時間行いましょう。

竹刀の不備で最も多く考えられるのは、竹のささくれです。破片が目に入ったりして危険です。場合によっては、竹が割れたり、内側部分にひびが入り折れたりすることもあります。

竹刀の安全管理

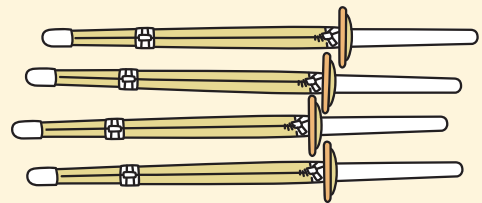


- 先革が短い・弦が緩むと先革が抜け、竹刀のピースが抜けやすくなる。
- 先革だけ大きなもの（竹と先革が合わない）をつけるのは危険！
- 空洞のある先芯は危険！！

- 中結が緩んで位置が悪いと竹片が先革から抜けやすくなる。
[竹刀全長の4分の1]



管理方法も大切です！
使用前後は、必ず指導者が確認を！



竹刀は竹または全日本剣道連盟が認めた竹に代わる化学製品のものとする。
竹刀の構造・長さ・重さ・つば（鐙）の規格などは、細則で定める。

安全管理が事故を未然に防ぐ！

4 ケガの予防

安全で効果的な授業のために

保健体育の授業は命を守ることと直結します。

安全で効果的な授業を目指し、下記のような運動の順序性を心がけましょう。

安全で効果的な授業のために

準備運動

例：ストレッチ運動、手刀による剣道に必要な動きづくりなど

3分間全身連続運動(負荷＝120～130拍/分)を行い、体を温める。この運動で体が温まったところで、準備体操を行う。

主運動

段階的な技の指導

易→難へ

ポイントの指導や
つまづきの解決

整理運動

例：大きくゆっくりとした素振り、ストレッチ運動など
軽い全身連続運動により、疲労物質を心臓に戻すことによって疲労回復するので、整理運動は必ず行う。怪我の発見ができる場面でもある。

アキレス腱の傷害

剣道の中で、大きな傷害の1つです。準備運動時に意識してアキレス腱のストレッチをしましょう。

体当たり後の転倒による脳震盪

体当たりは、手元を腰の位置に下げた状態で行いますが、手元が胸や首の位置に上がった状態で体当たりすると、受けた側は後方に頭から転倒する可能性があります。頭部を打撲した場合は必ず活動を止め、安静にして経過を観察しましょう。状況によっては、医師の診察を受診させましょう。

5 安全チェックシート（指導者用）の例

【剣道着・袴】

剣道の服装は、剣道着・袴を着装して行われるのが正式です。これは、「刀」が武士の象徴と
いうことと同じく、通常の武士のみに許されていた紋付き・袴の略装です。

(1) 剣道着・袴は、剣道の特性に触れさせるという観点から、可能であれば着装させましょう。

学校の実情により体育着・ジャージ上下（ハーフパンツ）を着用するのも可能です。また、ジャージを着用させる場合は、季節にもよりますが、肘を守るためにも半袖より長袖を着用させた方がよいでしょう。

(2) 剣道着・袴を着装する場合は、半袖体育着とハーフパンツの上から着装させ、使用後は速乾性に配慮し、通気性の良いところでハンガーなどにつるしておきましょう。

●場所・道具の整備と工夫

	整備項目	工 夫
場 所	剣道場 ☐ 床の清掃が行き届いているか ☐ 床板の破損、釘など出していないか ☐ 上履きの収納棚がきれいか ☐ 剣道具（防具）の収納棚がきれいか ☐ 換気扇が作動するか、きれいか ☐ 窓が開閉できるか ☐ 更衣室が整理整頓されているか ☐ トイレ／手洗いがきれいか ☐ 姿見（鏡）が磨かれているか ☐ その他（ ）	・上履きの整頓も態度育成のひとつである ・収納棚、剣道具に番号をつける ・むき出しの姿見（鏡）にラインテープを貼る
	体育館 ☐ 床の掃除は行き届いているか ☐ 床板の破損、釘など出していないか ☐ 床の金具蓋は浮いていないか ☐ その他（ ）	・床板、金具蓋などへ粘着テープを貼る
	共 通 ☐ 掲示板の画鋲の落下はないか ☐ 竹刀が当たり掲額が落下しないか ☐ 足ふきマット	・画鋲をテープで止める ・額紐の点検
道 具	☐ 面、小手、胴の破損はないか ☐ 剣道具（防具）一式が組になっているか（特に、左右の小手はあるか） ☐ 竹刀の安全（折れ、緩み、ささくれ） ☐ 木刀の安全（鏝と鏝止め） ☐ 剣道着（サイズ・衛生面の確認） ☐ 袴（サイズ・衛生面の確認） ☐ 打ち込み台のネジの緩みはないか ☐ 和太鼓とバチの確認	・面紐の解れ防止（水道のホース利用） ・男女別に使用する小手の色、面紐の色を変える ・木刀がない場合、代わりに「手づくり刀」「新聞刀」などの用意 ・スポーツチャンバラ用ソフト剣、マスクの活用 ・サイズごとにつるしておく ・タイヤを利用した打ち込み台などの活用