

第115回全剣連社会体育指導員養成講習会（初級）日程表

[平成29年10月13日（金）～15日（日） 新潟市 新潟市西川総合体育館]

時限	時間	第1日 (10/13 金)	第2日 (10/14 土)	更新 (10/14 土)	第3日 (10/15 日)
			6:30～ 朝食		6:30～ 朝食
1	07:30 ↓ 08:30		8:00～8:45 剣道形実習・指導法2 (矢野・池田) 道場		8:00～8:45 体力トレーニング理論 (百鬼) 教室
2	08:30 ↓ 09:15	8:30受付 9:00ガイダンス 9:15開講式	8:55～9:40 体力トレーニング実習 (百鬼) 教室	9:30 開講式 9:40～10:10	8:55～9:40 障害疾病の観察と対処 ★ (菫 荘) 教室
3	09:25 ↓ 10:10	通信教育分テスト 論文審査 教室	9:50～10:35 剣道の安全・衛生管理 (百鬼) 教室	審判法要点説明 (鈴木) 道場	9:50～10:35 理論テスト 教室
4	10:20 ↓ 11:05	剣道指導の心得 (末平) 教室	10:45～11:30 個人・集団指導法 (剣道授業の展開) (末平) 教室	10:10～11:00 審判法実習 (全講師) 道場	10:40～11:25 剣道形実習・指導法3 トレーニング・実技実習3 (池田・矢野) 道場
5	11:15 ↓ 12:00	剣道形 実習・指導法1 (矢野・池田) 道場	11:40～12:25 応急処置法 教室	11:10～12:00 日本剣道形 (矢野・池田) 道場	11:35～ 審判の基本技術実習・ 技術指導テスト (全講師) 道場
	12:00 ↓ 13:00	昼食・休憩	12:25～13:00 昼食・休憩	12:00～12:40 昼食・休憩	
6	13:00 ↓ 13:45	審判法の理解 (旗の操作を含む) (鈴木) 道場	剣道の歴史 (大保木) 教室	12:40～13:30 木刀基本技稽古法 (鈴木・水田) 道場	剣道形実習テスト (全講師) 道場
				13:40～14:30 指導法実習 (水田・片岡) 道場	基本実技実習テスト (全講師) 道場
7	13:55 ↓ 14:40	基本技術指導法1 (池田・片岡) 道場	剣道の特性 (大保木) 教室	着替え・休憩	13:00 閉講式 昼食・解散
8	14:50 ↓ 15:35	基本技術指導法2 (鈴木・末平) 道場	基本技術指導法5 (水田・池田) 道場	14:50～15:50 教養講座 「剣道界の動向と指導 者のあり方」 (剣道授業支援のあ り方) (末平) 教室	
9	15:45 ↓ 16:30	基本技術指導法3 (水田・片岡) 道場	審判の基本技術実習・ 技術指導1 (全講師) 道場		
10	16:40 ↓ 17:25	基本技術指導法4 (矢野・水田) 道場	審判の基本技術実習・ 技術指導2 (全講師) 道場	16:00 閉講式 終了	
11	17:35 ↓ 18:20	トレーニング 実技実習1 (稽古) (全講師) 道場	トレーニング 実技実習2 (稽古) (全講師) 道場		
		入浴・夕食 自由時間 就寝	入浴 懇親会 就寝		

道場…アリーナ (大体育館)

教室…多目的ルーム

平成29年10月13日(金)～15日(日)

第115回 全日本剣道連盟 社会体育指導員養成講習会(初級)

第90回初級更新講習会

講師・幹事 名簿

(於・新潟県新潟市 西川総合体育館)

全日本剣道連盟

全日本剣道連盟会長 張 富士夫
〒112-8701 文京区後楽1～4～18トヨタ自動車株式会社

全日本剣道連盟副会長 福 本 修 二
〒223-0056 横浜市港北区新吉田町3415-21

全日本剣道連盟副会長 奥 島 快 男
〒604-0915 京都市中京区寺町通二条上る常盤木町64

全日本剣道連盟副会長兼専務理事 稲 川 泰 弘
〒155-0031 東京都世田谷区北沢1-35-6-201

全日本剣道連盟社会体育指導員委員会委員
石川県剣道連盟副会長 末 平 佑 二
〒920-1158 石川県金沢市朝霧台2-68

全日本剣道連盟社会体育指導員委員会委員
国土館大学 名誉教授 矢 野 博 志
〒154-0023 世田谷区若林4-19-12

全日本剣道連盟社会体育指導員委員会委員
和歌山県剣道連盟副会長 鈴 木 康 生
〒649-6253 和歌山県岩出市紀泉台193-22

全日本剣道連盟普及委員会学校教育委員会委員
流通経済大学 参与 水 田 重 則
〒311-3411 茨城県小美玉市野田150-60

全日本剣道連盟社会体育指導員委員会委員
兵庫県剣道連盟専務理事 池 田 公 律
〒651-2227 兵庫県神戸市西区桜が丘西町2-13-3

全日本剣道連盟普及委員会学校教育委員会委員長
東京農工大学 名誉教授 百 鬼 史 訓
〒203-0003 東京都東久留米市金山町2-13-14

全日本剣道連盟社会体育指導員委員会委員
北海道剣道連盟副会長 片 岡 工
〒078-8373 北海道旭川市旭神3条4-4-21

埼玉大学 教授 大保木 輝 雄
〒364-0007 埼玉県北本市東間8-179

医療法人社団らぼーる新潟理事長 荻 莊 則 幸
〒950-0122 新潟県新潟市江南区稲葉1-4-3 (ゆきよしクリニック内)

全日本剣道連盟社会体育指導員委員会委員幹事
国土館大学 准教授 川 上 有 光
〒300-2513 常総市羽生町731

補助講師

社会体育指導員(上級)取得
剣道 教士八段 山 田 義 雄
〒959-0115 燕市分水学校町2-6-4

「障害疾病の観察と対処」

荻莊 則幸

新潟県剣道連盟 参与（教士七段）

（医）らぼーる新潟 ゆきよしクリニック

（福）豊潤舎 理事長

(1)スポーツに関する医師の資格

- ・ 日本体育協会 公認スポーツドクター
- ・ 日本医師会 健康スポーツ医
- ・ 日本整形外科学会 認定スポーツ医
- ・ 日本障害者スポーツ協会 公認障害者スポーツ医

(2)AED (P230)

- ・ SSS (School, Sports, Social net)
- ・ 電気ショックが必要かどうかは AED に判断させる。 ・ 胸部の濡れ,地面の濡れ
- ・ 貼り薬 ・ ペースメーカー ・ 胸毛 ・ 金属製品 (ネックレス,ペンダント)
- ・ 揺れている場所 ・ 女性への配慮 (痴漢対策,ブラジャー)
- ・ 突然死 (P224)

(3)熱中症 (P209)

- ・ プレクーリング ・ 順化期間 (1~2 週間) ・ 20/時 ・ 衣服気候 ・ 熱放散効率 (四肢>体幹)
- ・ アメフト,剣道は要注意,着衣条件の順化

(4)突きによる傷害 (P218)

- ・ 気管への衝撃 ・ 頸動脈への衝撃 ・ 頸髄への衝撃 ・ 心臓への衝撃 (心臓しんとう)

(5)脳しんとう (P215)

- ・ 予想以上に脳にダメージ ・ CT,MRI 検査 ・ 小,中学生は 2 週間は運動禁止
- ・ 試合続行の判断

(6)RICE (P212)

(7)捻挫 (P214)

(8)アキレス腱断裂 (P220)

(9)足部疲労骨折 (P221)

(10)膝,肘の変形症 (P222)

(11)腱鞘炎 (指,手関節) (P223)

(12)アンチ・ドーピング (JADA) TUE



成人の心肺蘇生法

けがや病気の中で最も緊急を要するものは心臓や呼吸が止まってしまった場合です。傷病者を社会復帰へ導くためすみやかに救命のリレーをスタートさせましょう

1

反応の確認

肩をたたいたり軽く体をゆするなどしながら大声で呼びかけましょう。



2

助けを呼ぶ

反応がなければ11番通報とAEDを手配しましょう。



3

呼吸の確認

普段どおりの呼吸をしているか口元、胸、腹部の動きをざっと見て確認しましょう。普段どおりの呼吸がない、わからない場合は呼吸停止と判断します。



死闘期呼吸 | QRコードから確認できます
いっけん呼吸があるように見えますが、あえぐ様な呼吸であったりあごを動かしているだけだったり口をパクパクさせているような状態をいいます。呼吸停止と判断し速やかに胸骨圧迫を行いましょう。*動画配信元の許可を得て掲載しています



4

胸骨圧迫

体重を利用



強く
約5cm沈むまで



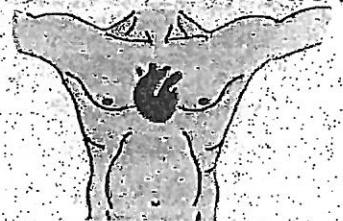
速く
1分間に100回
~120回



絶え間なく
中断を最小にする



圧迫位置の目安は胸の真ん中



手の付け根で圧迫



5

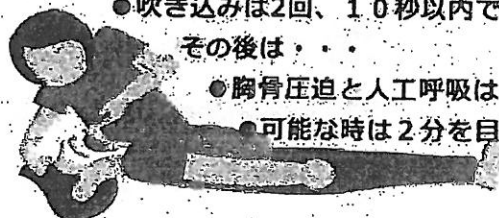
人工呼吸 ☆省略可

気道確保
頭部後屈あご先挙上法

- 片手を額に当てます
- もう一方の手の人差指と中指をあご先に当てます
- 頭を後ろにのけぞらせあご先を上げます



- 額側の手で相手の鼻をつまむ
- 口を大きく開け相手の口をおおう
- 吹き込みは約1秒かけて胸が軽く上がる程度
- 吹き込みは2回、10秒以内で行う
- その後は・・・
- 胸骨圧迫と人工呼吸は30：2で行う
- 可能な時は2分を目安に交代する



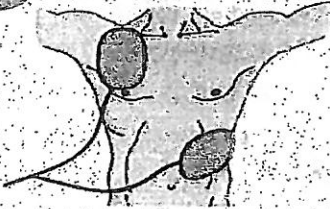
⚡ AEDが到着したら

心停止の原因には心臓がブルブルと震える心室細動が多くあります
その場合はAEDによる電気ショックで心臓の動きを元に戻すことが重要です

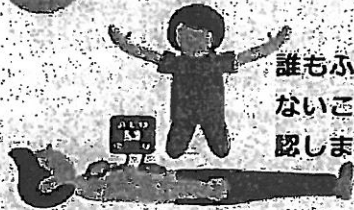
- 1 電源を入れる
- 2 パッドを貼る
- 3 コネクター接続



電源を入れれば自動的に音声の流れます指示に従いましょう



- 4 安全確認
- 5 ショック
- 6 圧迫再開



誰もふれていないことを確認します



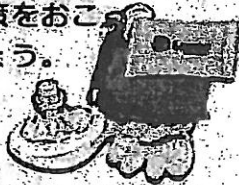
速やかに胸骨圧迫を再開します

- 種類はいろいろありますが基本的に操作は同じです。
- 乳児を含む未就学児へは小児用パッドを使います。なければ成人用パッドのままで構いません。



感染防止

すべての血液、体液には感染する危険性があると考え対応します。感染防護具、ビニール袋の活用、人工呼吸の省略など直接触れないよう感染防止対策をおこないましょう。



回復体位

反応はないが呼吸がある場合、回復体位にして救急隊の到着を待ちましょう。



下あごを前に出し
手の甲に顔をのせる
上側の足で体を支える



口頭指導

心肺蘇生法が分からなかったり忘れた場合でも119番の電話を通じ通信指令員から指導を受けることができます。通報の際はあせらずに簡潔に状況を伝えましょう。

✂ 携帯用救命カード

心肺蘇生とAEDの流れ

- 1 反応の確認→無→119とAED
- 2 呼吸の確認→無→胸骨圧迫
- 3 胸骨圧迫×30 人工呼吸×2
- 4 AEDの電源→メッセージに従う

救急隊が到着するまでがんばりましょう!

5 cm



HOME >

剣道における暑熱環境下の水分摂取

事故を防ぐ・稽古量を増やす

(財)全日本剣道連盟 医・科学委員会

■剣道における熱中症

「熱中症」とは暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労(熱ひいれ)、熱射病、熱けいれんに分けられます。場合によっては死に至ることもある大変危険な内科的疾患です。
熱中症での死亡例は、屋外の太陽の下で長時間にわたって練習が行われる競技に多く発生し、特に野球やサッカー、陸上での発生が多数報告されています。しかし、屋内競技でみると、残念なことに最も発生例が多い競技は剣道です。表1にあるように剣道では1975年-1997年の間に5例の死亡事故が報告されています。近年では、死亡まで至らなくても医療機関を受診している例は年間数百件に及んでいるとみられています。

表1 熱中症による死亡事故数¹⁾
(1975~1990年)

スポーツ種目	条件	例数
野球	外	19
ラグビー	外	8
サッカー	外	7
山岳歩	外	6
剣道	内	5
陸上	外	5
ハンドボール	内・外	4
卓球	内	3
バレーボール	内	3
アメリカンフットボール	外	2
ソフトボール	外	2
テニス	外	2
バスケットボール	内	2
その他	—	10
合計		78

■剣道での近年の事故

近年では、熱中症対策は指導者の義務の一つであることも明確とされています。平成14年8月30日に起こった熱中症の事故では、『剣道の部活動中に熱中症で倒れて死亡した際に、適切な救護措置を取らなかった』として、指導者の教諭が責任を問われ行政処分を受けました。その事故では、指導者は生徒が倒れた後も、扇風機で風をあてていたのみの対処しか行わず、救急車を呼んだのも約2時間後だったそうです。厳しい稽古は、剣道の競技特性の一つとして数えることはできませんが、そうであれば、稽古内容に適ったリスクマネジメントが必要であることは当然のことといえます。残念なことに室内競技で最も熱中症の事故が多い剣道において、その情報が隔々まで伝達され、実行されているとは言いきれないのが現状です。

■剣道には熱中症が起こりやすい要因がある

熱中症は、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの主に暑熱環境下で発生する障害を指す総称です(それぞれについては表2を参照)。その発生原因は、次の2つです。
(1) 暑熱環境下での運動によって体温が異常に上昇する
(2) 汗により体の水分と塩分が失われてしまう

剣道の稽古には、原因となるこの2つが増強されてしまう競技特性があります。

表2 熱中症の病型と対策の例

病型	対策
熱失神	暑熱環境下では、体温調節のために皮膚の血管が広がります。その結果、血液がそちらに流れることにより脳圧が低下、脳の血流が減少してめまい、失神などがみられます。脳が弱く弱くなり、顔面蒼白、呼吸回数増加、唇のしびれなどがみられます。 対策：涼しい場所に運び、衣服をゆるめて脱かせ、水分を補給する。足を高くして、手足のから心臓に向かってマッサージする。吐き気等水分が摂れないときは点滴へ。
熱疲労	大量の汗をかいてしまい、水分の補給が追いつかない場合、体は脱水状態となります。脱水の程度がひどくなると、脱力感、嘔吐感(だるさ)、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。 対策：熱失神と同様
熱けいれん	汗をかくと水と塩分を含むミネラルが失われます。大量の汗をかいた際に水だけを補給した場合、血液のミネラル濃度が低下し、その結果、足、腕、腹部などに筋内の痙攣を伴ったけいれんが起こります。 対策：運動中は塩分を含む飲料水(スポーツドリンク)を摂らせることで予防する。
熱射病	暑熱環境下で激しい運動を行うと、運動により発生した熱を体から逃がすことができずに体温が著しく上昇してしまいます。その結果、脳の温度が上昇して体温を調節する部分が機能しなくなってしまう。 体幹部が異常に上昇し(40度以上)、様々な意識障害(嘔吐が強い、目眩がおかしい、意識がない)が起こり、頭痛、吐き気、めまいなどの症状から、ショック状態などもみられます。また、脳、心臓、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器障害を合併することも多く、死亡率も高くなります。 対策：直ちに冷却処置を図る。全身に水をかけたり、濡れたタオルなどで叩くほうが効果が良い。また、わきの下、首、大腿部の付け根などの大きな血管を冷やすのも効果が高い。四肢に最も早い冷却の手配をする。

※これらの状態は複数が同時に起こる場合があります。

■熱中症が起こりやすい競技特性

1) 夏季の稽古は「特別稽古」として位置づけられている

まず一つは、夏季の稽古が「特別稽古」として位置づけられていることです。特別稽古は技術、体力の向上よりもむしろ精神面の鍛練としての効果を重要視しており、場合によっては「水を飲まない」ことも稽古のうちとされます。この稽古方法は精神という側面から言えば効果が得られることもあろうかと思われそうですが、生命の安全という危険な稽古と言えます。

2) 体温が逃げにくく、水分を摂りにくい稽古着と防具

次に稽古着と防具があげられます。ある研究レポートによると、気温約30℃、湿度約70%環境下で互角稽古を1時間行った場合、稽古後には体重が約3.0-5.6%減少したことがわかります。体重の減少は汗をかいた量とほぼ同じですから、体重が60kgだったとすると、1Lの汗が流れたこととなります(大型のペットボトルが1-2本分)。また、別のレポートでは暑熱環境下で剣道の稽古着と防具を着用して自転車運動を行った場合、シャツと短パンで自転車を行った場合と比較して、体温(鼓膜温)が2度以上も高かった(最高で40℃近く)ことが報告されています。稽古着と防具は、竹刀の打突から体を守る観点から厚く丈夫に作られています。この放熱という点から言えば、体に危険を及ぼすことも考えられるのです。さらに顔全体を面は、水分を取りにくくしている原因とも言えるのです。

3) 水分摂取をしにくい稽古の形態

最後に稽古の形態です。隊列を作り、二人組で時間や本数を区切りながら指導者の指整然と稽古をする。稽古中は面を外したり道場外に出ず、連続的に基本稽古や互角稽古を行うといった稽古形態は、稽古風景そのものに美しさがあり、また指導の上でも時間少なく大変効率のよい方法と賞えるでしょう。しかしその反面、一人でも隊列を抜けると相手も剣を休めることになってしまったために、自由に休憩する時間は取りづらくなります。水い時に取れなかったり、体の異常を感じても稽古を続けなくてはならず、熱中症を引き起こってしまうこともあります。

■暑熱環境下の水分摂取はパフォーマンスの向上にもつながる

図1は水分を取りながら運動した場合と、取らずに運動した場合を比較した実験です。拍数の変化を示しているのですが、水分を取らないと運動時の心拍数が著しく高くなることです。これは、体内の血液の量が少なくなった(血液の水分が汗として失われ、血液が濃縮)ために、筋肉に酸素や栄養を送り届ける能力が低下してしまい、心臓が多く動くことになっている状態を表しています。当然、体のすみずみに酸素や栄養が行き渡らなければ低下しますし、脳の判断力も低下してしまいます。つまり、水分を取らずに練習を行うと、練習する場面よりも運動の成果があらならないこととなります。熱中症を予防するだけでなく、水分摂取をすることは、パフォーマンスを維持し効率良く運動するためにも大変有効です。

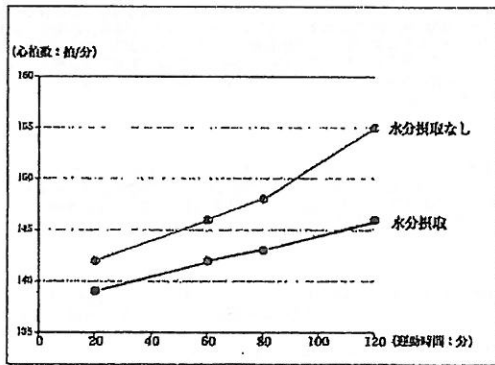


図1 水分摂取が運動時の心拍数に及ぼす影響 (Hamilton, M. C. et al. J. Appl. Physiol. 71: 871-877, 1991より改訂)

■どんな注意をすれば良いのか 環境に注意

暑熱環境下で運動する場合はどのような注意をすれば良いのでしょうか。図2は熱中症の運動指針です。道場に湿度計を備えた温度計を準備して下さい。日本の夏は注意?厳重警戒の温湿度となります。図にはありませんが、15分毎に250ccの水分摂取を示す指導書もあります。この指針に照らし合わせると、これまでに相当に危険な環境下であったことが理解できると思います。加えて、この運動指針は剣道のような稽古着と防具は想定していません。剣道の場合は、この指針以上の注意が必要なのではないでしょうか。

湿球温度	乾球温度	運動は原則中止	皮膚湿りよりも気温の方が高くなる湿度。特別の場合以外は運動は中止する。
27	35	厳重注意 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が非常に高いので激しい運動や持久走などの熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休憩をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が明すので、積極的に休憩をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の介助に積極的に水をとるようにする。
18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給が必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

○湿球温度は気温が高いと湿度が調整される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。
○乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の注意が必要。

図2 熱中症予防のための運動指針

図3 どんな水分をとればよいか 水分、塩分、水

熱中症の予防のためには水分摂取が有効です。しかし単純に水だけを摂取しても多少なりの効果はあけることはできませんが、それが逆に熱中症の原因となってしまうこともあります。例えば、暑熱環境下の稽古中に「ふくらはぎがついた」場合は熱中症のひとつの「熱けいれん」を疑いますが、その時は体内のナトリウムの濃度は低くなっている可能性があります。ナトリウム濃度が低くなってしまったのは、汗でナトリウムを外に出してしまっているのに対して、水しか補給していなかったことが原因です。つまり、水のみを摂取が熱けいれんを引き起こしてしまうのです。水は飲まないよりは飲んだほうがよいのですが、熱中症の予防のためには塩分濃度が0.1-0.2% (水1000mlに対して塩1-2g)程度が含まれている水分を摂取することが理想です。スポーツドリンクは、至適濃度のナトリウムなどが含まれていますのでそちらを勧めますが、準備できないようであれば、塩をひとつまみ口に含みながら水を飲むことで補うことはできます。

また、温度も熱中症の予防としては重要です。本によって異なる場合もありますが、5-15℃程度の水分が腸への移動と吸収が速やかとされています。また、冷たい水分は体内から体温を下げる働きもありますから、暑熱環境下での稽古時には、冷たい水分を補給することをお勧めします。

熱中症の対処

色々な対策を行っても、激しい稽古を行っている場合には、残念ながら熱中症が発生してしまう場合はあります。冒頭で紹介した事故例のように、不十分な対処は指導者の責任を問われることはもちろんですが、何よりも貴重な選手の生命を奪ってしまう可能性があります。剣道の稽古によって直接的に死に至る可能性のある事故は、竹刀の破損によるもの、転倒による頭部打撲がありますが、内科的な疾患の代表は熱中症であり、その対策は必ず身につけておく必要があります。熱中症の対処は次の通りです。

[1]観察

選手が異常を訴えてきた場合、動きが明らかにおかしくなった場合、稽古時に倒れてしまった場合は、すぐにどのような症状かを観察します。順序としては、(1)意識の確認(名前を呼ぶ、肩を軽くたたき、応答ができるならその者が絶対に答えられる質問をするなど)、(2)生の兆候(意識、呼吸、脈拍、顔色、体温、手足の温度など)のチェックを行います。

[2]手当]

素早く観察を行った後は、手当を行います。順序としては(1)安静(防具を外し、稽古着の紐を緩める)。(2)冷却(クーラーの入っているところ、風通しの良い日陰などで安静にする)。(3)冷却(冷たいタオルで全身をマッサージをする。送風する、アイスバツクで脇の下、太股の付け根を冷却)。(4)水分補給(意識がはっきりしている場合)、の順で手当をします。

熱中症の対策については、全日本剣道連盟医科学委員会製作の「剣道医学Q&A」にも紹介されています。また、近年はマニュアルや専門書が書店などで手に入りやすくなっています。(財)日本剣道協会のホームページでもダウンロードできますので、特に暑い夏を迎える前には一読しておきましょう。

水分摂取のルールづくり

これまでのところ、稽古時の水分摂取を積極的に行っている道場やチームは多くはないようです。学校のクラブでは、下級生が次の稽古の準備や先輩への気配りから、休憩時間内に水分摂取を行うことができないことも多いことから、水分摂取に関するルールづくりが必要です。

①隊列

剣道の稽古は、主として隊列を作って二人組で時間や本数を区切りながら指導者の指示で稽古を行う形式です。そのために、一方が休んでしまってももう一方が稽古できなくなってしまうことから、稽古中は水分摂取をするような時間を確保することが難しいと考えられます。ただ、例外として時間を確保できる場合があります。それは集団が奇数になった場合です。奇数になると相手のいない時に時間を取ることが出来ます。これまでのその時間には竹刀や防具の点検を行うことができたと思いますが、それを水分摂取の時間に当てることができます。20-30人程度の集団であれば、15-30分程度の水分摂取の時間は確保できると思います。もし集団が偶数の場合は、集団を2つに分けることで対処できます。いずれにせよ、隊列の最後尾にきて相手のいない場合、あるいは最後尾の3人は水分摂取するというルールを作ることで、水分摂取を実現できます。

②ストロー

水分摂取を行う場合、その際に面を外しては稽古の効率が落ちてしまいます。時間のロスをなくするために、面金こしに水分を摂ることの出来るストローを用意することを勧めます。ストロー

付きのスイースポトルや、コップに蓋のついたもの(ファーストフードの紙コップのようなもの)があれば、床を汚すことも少なくなります。

③飲み方のルールづくり

水分摂取が安全で質の高い稽古をこなすために必要であることは理解できても、面を付けて立ったまま水分を摂る姿は、適切でないという考えもあります。そこで、各チームで所作事に関するルールを作ってはいかがでしょうか。例えば、水分を摂る場所を決める(道場の外に水飲み場を設置する)、水分を摂るときには必ず腰を下ろす、飲んでいいるところが見えないよう稽古の隊列には背を向けるなどがあります。所作事も含めて剣道であるという立場は、いつまでも大事にしたいものです。

④最後に

剣道は稽古方法、稽古着と防具、稽古形態のいずれも、長い歴史を踏まえて築き上げられた剣道の良き伝統であり、これらを無下に換なうことはできません。しかし、死に至るような事故が起きてしまつては、剣道の伝統は悪しきものに姿を変えてしまいます。「暑さを我慢して精神力を鍛える」という考えから、「暑さへの対策を十分に行つて質の高い稽古をこなすことにより、稽古の効果を最大限に引き出す」という考え方もできるのではないのでしょうか。今夏、剣道での事故例を聞かないことを望みます。

10のアンチ・ドーピング規則違反

世界アンチ・ドーピング規程では、アスリートの「**厳格責任**」「**証明責任**」が求められています。それは、[10のアンチ・ドーピング規則違反]に対して、アスリート自身が役割と責務を果たし、自身で証明する必要があるものとして、定められています。
すべての人がクリーンなスポーツに参加する権利を守るために、規則違反とならないよう、アスリート一人ひとりが責任を果たす必要があります。



1

採取した尿や血液に
禁止物質が存在すること

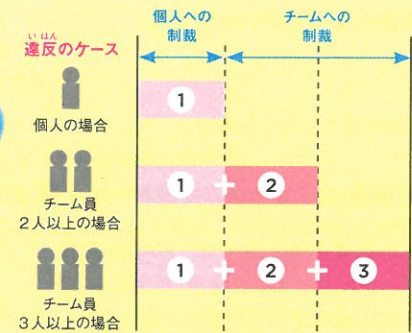


2

禁止物質・禁止方法の
使用または
使用を企てること

違反をするとどうなるの？

違反をすると、制裁措置を受けることとなります。制裁期間中は、競技会への参加やトレーニング、コーチとして指導に関わるなど、スポーツの活動に一切関わることができなくなります。意図的な違反や、複数回の違反は、永久に競技活動ができなくなるなど、より厳しい制裁を受ける場合があります。



制裁措置 (例)

- 1 アスリート自身の成績が自動的に取り消され、資格停止期間が課される
- 2 他のチーム員に対するドーピング検査の実施やその他制裁の可能性
- 3 チーム自体の活動の制限やチームの成績取り消しなど、より厳しい制裁の可能性

アスリートの

厳格責任 証明責任

禁止物質が存在した場合は、アスリートの過失の有無に関わらず、アンチ・ドーピング規則違反となること。
 アンチ・ドーピング規則を守っていることを、アスリート自身が証明すること。



3

ドーピング検査を
拒否または避けること



4

ドーピング・コントロールを
妨害または
妨害しようとする



5

居場所情報関連の
義務を果たさないこと



6

正当な理由なく
禁止物質・禁止方法を
持っていること



7

禁止物質・禁止方法を
不正に取引し、
入手しようとする



8

アスリートに対して
禁止物質・禁止方法を使用
または使用を企てること



9

アンチ・ドーピング規則違反を
手伝い、促し、共謀し、
関与すること

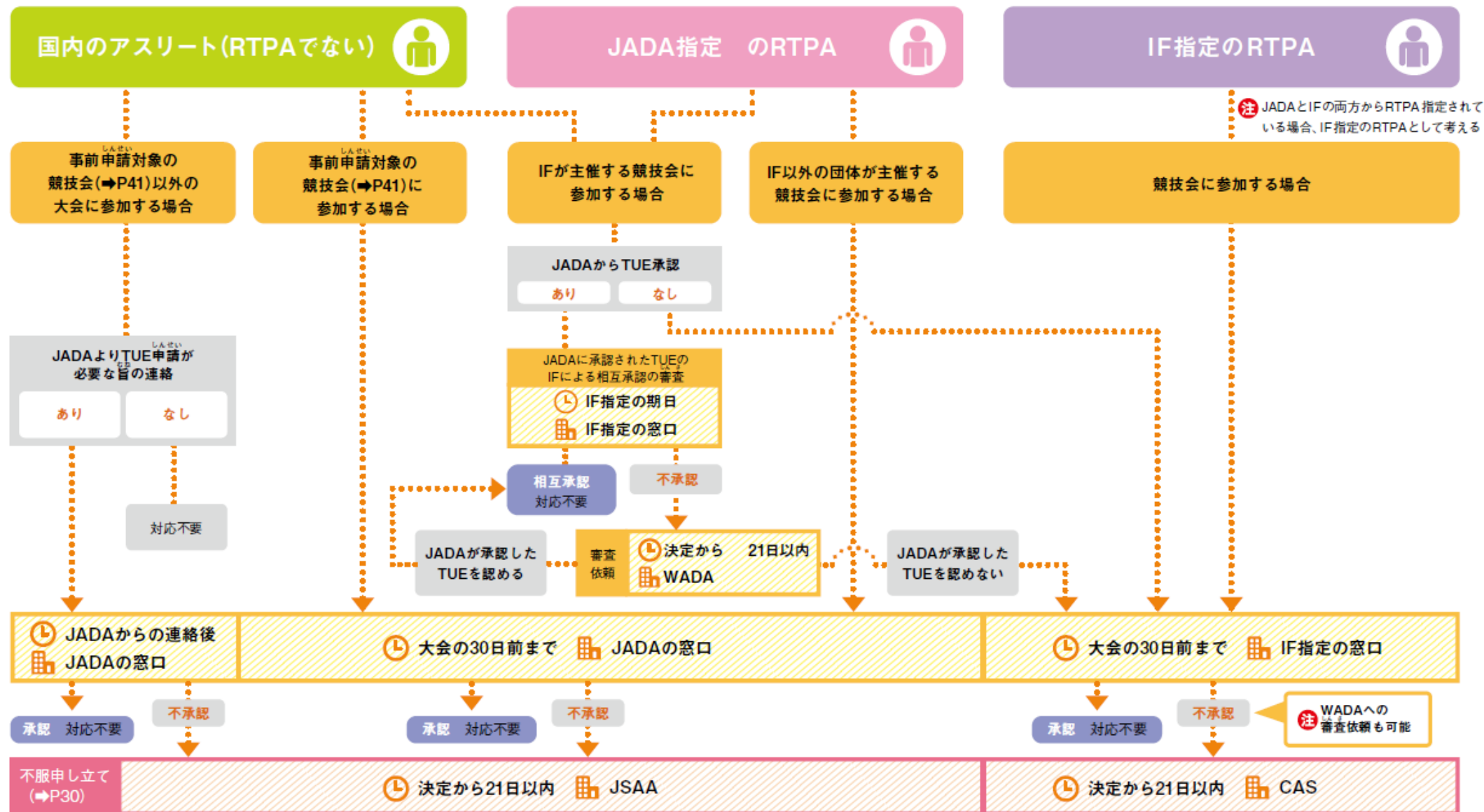


10

アンチ・ドーピング規則違反に
関与していた人と
スポーツの場で関係を持つこと

TUEの申請ステップ

🕒 期限 🏠 申請先



CHECK 国際競技大会(オリンピック/パラリンピック/アジア大会など)に参加する場合、その競技大会を主催する機関のルールに則ります(Code 4.4)。

相互承認 JADAが承認するTUEは、通常は国内アスリートからの申請を対象とします(ISTUE 5.5)。この申請が一定の基準を満たし(ISTUE「TUE付与の基準」)、JADAでの承認がそのままIFのTUE委員会でも承認されることを「相互承認」と呼びます。相互承認が認められなかった場合、アスリートはWADAに審査を求めることができます。

2. 名剣士が語るアンチ・ドーピング/ コンディショニング

栄花直輝選手

(第9、10、11、12回世界選手権大会日本代表、第15回世界選手権大会男子コーチ、第48回全日本剣道選手権大会優勝)

ドーピング検査に接したのは、1994年、フランスで開催された第9回世界剣道選手権大会終了後でした。完全優勝を果たし閉会式が終了した直後、団体出場選手が検査の対象となったのです。「日本チームは勿論のこと、剣道人が薬物を使用するはずがない」のに剣道を疑われたことに、腹だたく思ったことを思い出します。

しかし、他の競技では勝利主義に歯止めがかからず、〇〇選手メダル剥奪等という報道を耳にすることがあります。「勝つためには手段を選ばない」といった精神は間違いであり、剣道の正当性、健全性等を第三者に証明するためにもドーピング検査は必要であると考えます。

また、生涯剣道と言われる観点から、その正当性を一生確保しなければ、これまでの結果が全て否定されかねません。そのためにも日常的に使用する風邪薬などにも、日本アンチ・ドーピング機構や全日本剣道連盟アンチ・ドーピング委員会の皆様から指導を受けながら気を付けています。

これからも青少年の健全育成及び剣道競技の信用性を高め、生涯剣道の更なる発展のためにも「正剣」「正健」の心で貢献していきたいと考えています。



寺本将司選手

(第12、13、14回世界選手権大会日本代表、第55回全日本剣道選手権大会優勝)

これまで3度の世界剣道選手権大会に出場させていただきました。日本代表選手という立場から、世界の剣士から注目される存在ということを感じました。試合中だけでなく、所作、礼法、着装はもちろん、試合前の基本稽古にも沢山の目が注がれますし、宿舎に居てもサインを求められます。日本代表という立場は、世界の模範でもあるのだと思うとともに、私がドーピング違反となった場合には、自分自身が傷つくだけでなく、剣道そのものを壊してしまうのだと考えるようになりました。

日本代表チームの合宿では、第12回大会の頃から既にアンチ・ドーピングのための講習会が行われていました。ドクターやトレーナーも近くに居ましたので、薬の使用については相談することができましたから、特に神経質になることはありませんでした。今ではその習慣が身につき、試合のない時期でも薬の使用については十分に注意するようにしています。ドーピング検査も数回受けましたが、その時の陰性の検査記録は自分自身がクリーンな剣士としての証明で、今でも大事に取っております。

私の座右の銘は「気迫」です。この気迫は日頃の稽古で培うものだと思います。ドーピング行為では本当の気迫は生まれません。これからも剣道の理念をもとに、私の立場からも“PLAY TRUE”を訴えていきたいと思っています。



村山千夏選手

(第12、14回世界選手権大会日本代表、第44、45、46、48、50回全日本女子剣道選手権大会優勝)

私はこれまでに、数回のドーピング検査を受けました。検査の対象者になった場合は、試合のすぐ後に担当者から声をかけられ、もし検査を拒否すればドーピング違反とみなされてしまいます。試合の後は、勝っても負けてもゆっくりと試合を振り返ったり、応援した下さった方に報告や御礼をしたいものです。また、試合を本拠地から遠方でやっていた場合は、帰宅にも時間がかかります。ですから、初めてドーピング検査の対象になった時は、かなり時間をとられることから正直面倒なことになったと思いました。

しかし、全剣連の強化合宿の際に行われたアンチ・ドーピングのセミナーなどの、アンチ・ドーピングについて学ぶ機会を得てから、検査は必要であり、私の義務と思えるようになりました。アスリートがフェアプレイを示すことは子ども達の健全育成に繋がるからです。残念ながら、現代は薬物乱用が若年層にまで広がっている現実があります。ドーピング検査は私自身の真実を証明する手段でもあります。私が剣道を通じてできる社会貢献の一つとも考えています。



剣道指導の心得

末平佑二

1 講習会の概要と推移

2 剣道界の動向

- (1) 少子高齢化の中で
- (2) 女子剣道の活発化
- (3) 剣道の国際的普及 世界選手権大会 … 第16回から第17回へ
- (4) 中学校武道必修化 平成20年度学習指導要領改訂・平成24年度実施 6年目へ
- (5) アンチ・ドーピング

3 社会体育指導員に求められるもの … 剣道指導にあたり(Ⅰ)

- (1) 自己の技術力の向上(自己の修練・鍛錬)
- (2) 事理一致の実技指導 … 分かりやすく説明、分かりやすく示範
- (3) 発育・発達段階に応じた指導
- (4) 歴史、文化、医・科学等に触れる講話を通して剣道への興味関心を高める。

4 特に初心者に対する指導上の留意点 教本p40

- (1) 技術指導
- (2) 礼法指導
- (3) 健康・安全の指導

5 指導と評価について

- (1) 評価の目的
- (2) 評価の改善
- (3) 剣道実技(三本柱)の着眼点・留意点から
 - ①日本剣道形 ②指導法 ③審判法

以上

個人・集団指導法

1 はじめに

剣道の指導は、「剣道の理念」「剣道修錬の心構え」「剣道指導の心構え」を体して、指導者の持つ剣道観や技量、指導経験や指導力をもって、学習者の要求に的確に応えられるものでなければならない。 教本p37「個人指導法の意義」

2 剣道指導にあたり(Ⅱ)

- (1) 剣道の理念に沿って剣道の本質を学ばせる
- (2) 指導形態の工夫などにより、効率的な指導を実践する
- (3) 振り返り活動(確認→自己評価能力の育成)を行わせる

剣道授業の展開 (授業支援のあり方)

1 授業の目標と内容

(1) 指導計画

13時間の計画例

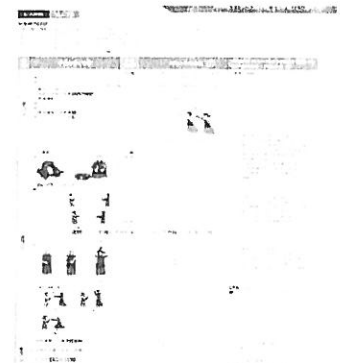
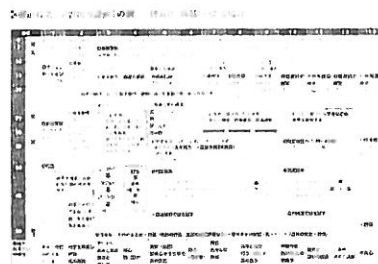
(2) 指導案

- ① 目標
- ② 導入・展開・整理(まとめ)
- ③ 学習内容・学習形態等
- ④ 指導上の留意点



4/13時間目の指導案

13時間の計画例



2 生徒の授業感想

= 生徒による指導者の評価

3 指導の工夫

興味・関心を高め、武道的素養を身につける指導例

新聞切り・ボール打ち



手ぬぐいゲーム



リズム剣道



4 安全で楽しい学習の場づくり ~ 笑顔・歓声・拍手

5 まとめ ~ 剣道指導現場の果たすべき役割は？

剣道界の動向と指導者のあり方・剣道授業支援のあり方

末平 佑二

- 1 社会体育指導員養成講習会の推移と現況
- 2 実技の振り返り … 留意点・着眼点を踏まえて
 - (1) 審判法
 - (2) 剣道形
 - (3) 指導法
- 3 剣道界の動向
 - (1) 少子高齢化の中で
 - (2) 女子剣道の活発化
 - (3) 剣道の国際的普及 … 世界選手権大会 第16回から第17回へ
 - (4) 中学校武道必修化 6年目に … 対応と剣道授業の概要 … 裏面参照
 - (5) アンチ・ドーピング
- 4 剣道指導の実際
 - (1) 所作・礼法の指導
 - (2) 発育・発達段階を踏まえた指導
 - (3) 指導形態等の工夫
 - (4) 安全・衛生に関する十分な配慮
 - (5) 歴史、文化、医・科学等に触れる講話等を通して剣道への興味関心を高める。
- 5 指導と評価の観点から 教本p118
 - (1) 評価の目的と流れ
 - (2) 評価の改善 … 相対評価と絶対評価
 - (3) 剣道実技の評価 … 着眼点・留意点から
- 6 まとめ 剣道指導現場が果たすべき役割は？

以上

〈剣道授業支援のあり方〉

1 授業の目標と内容

(1) 指導計画

13時間の計画例

(2) 指導案

- ① 目標
- ② 導入・展開・整理
- ③ 学習内容・学習形態等
- ④ 指導上の留意点



13時間の指導計画例

4/13時間目の指導案

2 生徒の授業感想 = 生徒による指導者の評価

3 指導の工夫 興味・関心を高め、武道的素養を身につける指導例

新聞切り・ボール打ち



手ぬぐいゲーム



リズム剣道



4 安全で効果的な学習の場づくり ~ 笑顔・歓声・拍手

審判法

1. 審判法の意義・目的

(1) 審判の目的

審判の目的は試合・審判規則を正しく運用し「試合による全ての事実を正しく判断し、決定する」ことである。

(2) 審判の任務

審判員の任務は、適正な試合運営に努め、試合の活性化を図ることである。審判員の判定には絶対的な権限が与えられている。それには、自らが稽古を積み重ねて自己の技術を高めるとともに、審判技術の向上に努めなければならない。

(3) 審判員の心得

◎一般的要件

- 公平無私
- 試合・審判規則、運営要領を熟知し、正しく運用
- 剣理に精通
- 審判技術に熟達
- 健康体で、かつ活動的

◎留意事項

- 服装は端正
- 姿勢、態度、所作を厳正
- 言語が明晰
- 数多く審判を経験
- よい審判を見て学ぶ

2. 有効打突

〔第12条〕有効打突は、充実した気勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする。

(要素) 一強さと冴え、手の内の作用、体捌、機会、間合

細則11条 有効とすることが出来る場合

- ① 竹刀落としに直ちに加えた打突。
- ② 場外に出ると同時に加えた打突。
- ③ 倒れた者に直ちに加えた打突。
- ④ 試合時間と同時に加えた打突。

細則12条 有効としない場合

- ① 有効打突が、両者同時にあった場合（相打ち）。
- ② 被打突者の剣先が、相手の上体前面に付いてその気勢、姿勢が充実していると判断した場合。

3. 禁止行為

一部改正

規則〔第15条〕 禁止物質を使用もしくは所持し、または禁止行為を実施すること。

（附則）この規則は、平成24年4月1日から施行する。

細則〔第14条〕 規則第15条の禁止物質および禁止方法とは、世界ドーピング防止機構（WADA）の最新の禁止表に掲載されているものをいう。

（附則）この規則は、平成24年4月1日から施行する。

規則〔第16条〕 審判員または相手に対し非礼な言動をすること。

規則〔第17条〕

1. 定められた以外の用具を使用する。
2. 相手に足を掛けまたは払う。
3. 相手を不当に場外に出す。
4. 試合中に場外に出る。
5. 自己の竹刀を落とす。
6. 不当な中止要請をする。
7. その他、この規則に反する行為をする。

細則第16条

- (1) 相手に手をかけまたは抱え込む。
- (2) 相手の竹刀を握るまたは自分の竹刀の刃部を握る。
- (3) 相手の竹刀を抱える。
- (4) 相手の肩に故意に竹刀をかける。
- (5) 倒れたとき、相手の攻撃に対応することなくうつ伏せなどになる。
- (6) 故意に時間の空費をする。
- (7) 不当なつば競り合いおよび打突をする。

※「禁止行為」はいずれも「公明正大」さを逸脱した行為、これら禁止行為にも程度がある。

規則第15条 第16条「テクニカルファール」

規則第17条「パーソナルファール」に分類されている。

「パーソナルファール」にも内容により、「負け」、「反則」とするものに分類し、程度を設けています。

※「テクニカルファール」…非紳士的で悪質な行為。

※「パーソナルファール」…プレーヤー同士の体の接触などの規則に対する違反。

（反則事項の見極め）

反則—違法であるからこれらを厳しく取り締まる。

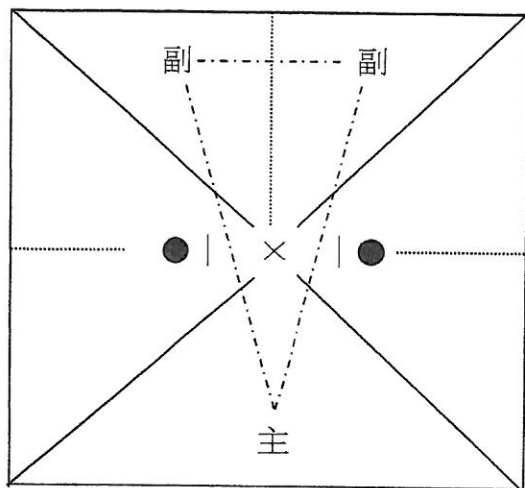
不当—違法とまではいえないが、一般的な通常概念を超えた行為。

実際の場において、判断・決断に苦しむ局面にそう遇するとき「合議」をかけて3人の審判が決断するとき一般的社会常識に照らし合わせてどうかという判断基準を持つことが大切です。

不当なものをどう捌くかが審判の力量。

4. 審判員の位置取りと対応の仕方

- (1) 試合者の動きに合わせて、三人の連携やバランスを保ちながら、臨機応変に一番見やすい位置を確保する。
- (2) 主審を頂点とした二等辺三角形を維持しながら動くことが原則である。
- (3) 審判員の移動範囲を特定してはいけない。



- (4) 理想的な位置取りはあるものの、基本的に決まりはない。位置取りを決めたらそれにとらわれてしまうことになりかねない。
 - (5) 「……」の区分は、主審・副審の主な責任区域であって、「責任区域内から出てはいけない」という意味ではない。
 - (6) 状況によっては、「/」「\」の区域まで動くことも有り得る。ただし、「/」「\」の範囲を”自由に動いてもよい”ということではない。
- (7) 審判員同士の間隔が変動することも有り得るが、十分考慮して移動・位置取りをする。
 - (8) 主審が試合状況を先取りして素早く位置取りをすることにより、主審に連動して副審は位置取りしやすくなる。主審の意識が大切となる。
 - (9) 審判員は、試合者と他の審判員を常に視野に入れておくことが大切である。

5. 審判法の指導方法

- (1) 所作については、示範を行い節度ある姿勢態度で威儀を正した動作を実践するよう指導する。(節度ある態度でキビ・キビ、テキ・パキ)
 - 1) 試合場への入退場および副審の定位置への移動仕方を指導する。
 - 2) 試合者の動きに応じた審判員の移動と姿勢・態度の指導を行う。
- (2) 位置取りと移動については、試合者の動きを推測し、他の審判員と協調して位置取りをする示範を行い、速やかに移動する指導を行う。
※一例、試合者を一足一刀間合いで中段に構えさせて交差した剣先を中心に右(左)回旋させた動きに応じた適切な位置取りを行う。

- (3) 有効打突の判定については、2対1あるいは2対0などバラツキがある場合は判定理由を聴取し、適確な結論を述べる。また、有効打突と思われる判定を見逃したり、見落とししたり、見誤りした場合は、直ちに試合を中止し適切な指導をする。不十分な打突を有効と判定した場合も同様に行う。(特に打突と当てるの違いの理解を図ること)
- (4) 禁止行為については、不当な行為がなく試合中に場外に出たり、自己の竹刀を落としたりした以外の不当行為は合議をして判定する手順の指導を行う。不当行為の判断は、剣道精神や社会通念とみくらべて許せる行為か否かを見極める指導を行う。
- (5) 鏝ぜり合いの判定については、鏝と鏝を接触させ剣先を相手の左肩方向にし、交差した竹刀のあいだから相手を見るようにし、適切な間合いをとった姿勢を指導する。処置は正しい鏝ぜり合いの姿勢を保持しているか、攻防して技を発しようとしているか、解消する努力をしているかを見極める。(鏝ぜり合いの状況と膠着および有効打突の示範指導を適切に行う。)

6. その他

- 1) 負傷または事故の処置 (規則30条)
- 2) 補則および附則についての説明 (規則39条)
- 3) 有効打突の旗が表示された後でも必要以上の余勢や有効などを誇示した場合、合議をかけ、取り消すことができる。

試合審判規則の一部改正について

平成25年3月12日に開催された全剣連理事会において、「剣道試合・審判規則・細則」および「剣道称号・段級位審査細則」の一部改正が承認されました。変更点は次の表の通りです。

剣道試合・審判規則・細則等の一部改正

旧規則・細則	新規則・細則
<p>規則</p> <p>第3章禁止行為 第1節禁止行為事項 (禁止薬物の使用・保持)</p> <p>第15条 禁止薬物を使用または保持すること。</p> <p>付則 2この規則は平成7年7月1日から施行する。</p> <p>3から6は省略</p> <p>第14条 細則 規則第15条の禁止薬物は、別に定める。</p> <p>附則なし</p>	<p>規則</p> <p>第3章禁止行為 第1節禁止行為事項 (禁止物質の使用・所持)</p> <p>第15条 禁止物質を使用もしくは所持し、または禁止方法を実施すること。</p> <p>附則 2この規則は、平成24年4月1日から施行する。</p> <p>3から6までを削除する。</p> <p>第14条 細則 規則第15条の禁止物質および禁止方法とは、世界アンチ・ドーピング機構(WADA)の最新の禁止表に掲載されているものをいう。</p> <p>附則 1この細則は、平成24年4月1日から施行する。</p>

※居合道・杖道試合・審判規則・細則は上記に準拠する。
※改正後『剣道試合・審判規則・細則』『称号・段級位審査規則・細則』は現在頒布中

剣道試合・審判関係について

全日本剣道連盟副会長兼専務理事
福本 修二

- 各大会において左記事項を関係者に周知徹底をお願い致します。
- 1 竹刀の規格の遵守
従来、全剣連の主催大会では事前に通知をしておりますが、さらに各大会出場に際し徹底指導をお願い致します。
 - 2 名札の書体について
各大会において、名札の書体で判読しづらい名札をつけた試合者がでてきています。名札の書体については明確に読み取れる名札を使用するように指導をお願いします。
 - 3 打突部位の呼称発声について
試合者が、打突時に各部位を不明確な言葉で発声する場面が見受けられます。打突箇所を正確に「メン・コテ・ドウ・ツキ」と発声するようにご指導をお願いします。
 - 4 正しい剣道用語の使用について
全剣連では剣道指導要領等で剣道用語の統一を図っています。あらためて正しい用語のご指導をお願いします。
「例」試合場 ≪×コート≫、名札 ≪×ゼッケン、垂ネーム≫、中結び ≪×中メ≫、剣道着 ≪×稽古着≫、剣道具 ≪×防具(ただし文部科学省では防具を使用)≫
 - 5 試合中、竹刀の弦が上になつていない場合の指導方法について
試合中、弦が上になつていない状態で竹刀操作を行っている場合、主審は原則竹刀に触れずに指導して下さい。(鏝元近辺を指しながらジュエスチャーにて指導し、少年指導が必要があれば鏝部または柄部にて指導する)

平成25年7月22日

木刀による剣道基本技稽古法

目的

- 竹刀は日本刀であるという観念を理解させ刀に関する知識を養う。
- 木刀の操作によって剣道の基本技の習得、応用技への発展を可能にする。
- この稽古法の習得によって日本剣道形への移行を容易にする。

- 基本1 一本打ちの技「正面・小手・胴・突き」
- 基本2 連続技（二・三段の技）「小手→面」
- 基本3 払い技「払い面（表）」
- 基本4 引き技（鍔ぜり合い）「引き胴（右胴）」
- 基本5 抜き技「面抜き胴」
- 基本6 すり上げ技「小手すり上げ面（裏）」
- 基本7 出ばな技「出ばな小手」
- 基本8 返し技「面返し胴（右胴）」
- 基本9 打ち落とし技「胴（右胴）打ち落とし面」

指導上の留意事項

- 所作事は「日本剣道形」に準拠する。
- 構えはすべて「中段の構え」とする。
一足一刀の間合においての延長が相手の両眼の中央または左目の方向とする。
- 目付けは、相手の顔を中心に全体を見ることとし、ここではお互いに相手の目を見る。
- 技の [最初 一足一刀の間合 (打ち間) 個人により若干の差があることを指導する。
終了の間合は横手あたりを交差させる間合とする。
- 打突は刃筋正しく物打ちで「一拍子」で行わせる。刀で切る・突くという意味を理解させる。
- 足さばきは送り足を原則として「すり足」で行わせる。
- 打突時に打突部位の呼称を明確に発声させる。
- 「元立ち」「掛り手」の呼称は平等の立場で行わせる。
- 打突後は油断することなく中段の構えとなって残心を示させる。

剣道教室の受講にあたり(保護者の方も読みください)

〇〇県立武道館 剣道教室

◆持ち物に名前を書きましょう。

・剣道着、袴、竹刀(鐔、鐔止め)、手拭い、剣道具等に名前を記入し、持ち主を明確にしてください。

◆手足の爪を短くしましょう。

・爪が伸びていると、生爪がはがれやすくなります。また、足の爪が長いと、他人の足にケガをさせることもあります。

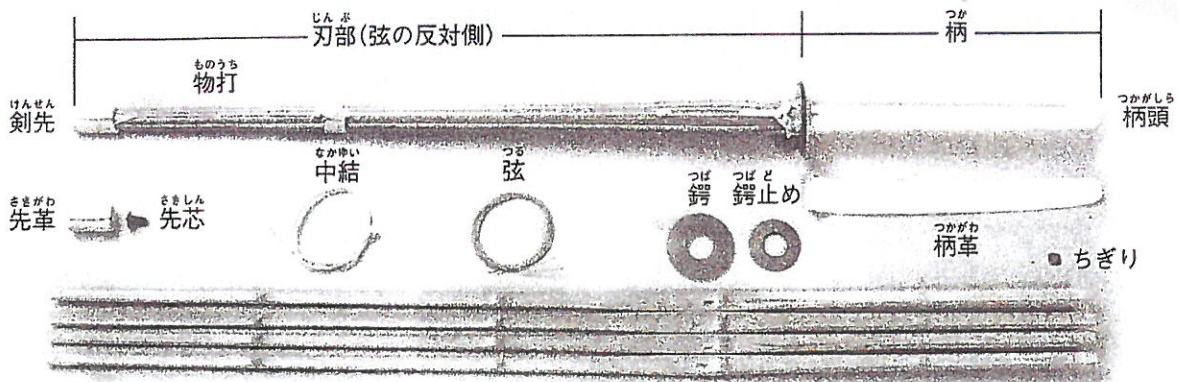
◆清潔に心がけましょう。

・剣道着、袴、手拭いは、定期的に洗ってください。洗わないとバイ菌が増えて、臭いの原因になったり、体がかゆくなったりすることもあります。また、剣道具は陰干しすることで長持ちするといわれています。定期的に持ち帰りましょう。

◆竹刀の安全を確認しましょう(保護者の方の点検も重要です)。

・竹刀の点検をしましょう。特に稽古前には必ず点検をし、安全を確認してから使しましょう。壊れた竹刀や不完全な竹刀を使うと大きな事故(自分がケガをするのではなく、相手にケガをさせることになりま)が起こることがあるので、次のような竹刀は絶対に使ってはけません。また、稽古の途中や稽古後にも竹刀の点検を行うことが大切です。

- 1 竹が折れたり、ささくれたり、虫喰いやキズのある竹刀
- 2 表面に黒いカーボンが出たり、ひび割れたりしているカーボン竹刀
- 3 先革の破れた竹刀
- 4 中結が切れたり、緩んだりしている竹刀
- 5 剣先より全長の約1/4の位置に、中結が固定されていない竹刀
- 6 弦が緩んでいる竹刀
- 7 ちぎり(竹刀の握りの部分にある鉄片)が不完全な竹刀
- 8 各種テープなどで補修した竹刀
- 9 先芯、ちぎり以外の異物を入れた竹刀
- 10 先芯が不完全な竹刀(カーボン竹刀は、専用の先芯を使うこと)
- 11 鐔を固定していない竹刀



※上図は全日本剣道連盟「剣道指導要領」より引用

▲「壊れた竹刀」「不完全な竹刀」の例です。

① ささくれ (竹表面の細かい裂け)

- ・ ささくれが相手の目に入り、眼球に傷をつけることがあります。
- 竹刀削りやヤスリ等でささくれを削り取ってください。また、削って細くなった竹は折れやすくなっているので、必ず交換してください。

② 竹の折れ、割れ

- ・ 折れたり、割れたりした竹が相手の面金の隙間から入ることもあり、危険です。
- 折れたり、割れたりした竹は必ず交換してください。武道具店には竹のみ(4本組み)でも売っています。

③ 先革の破れ

- ・ 先革が破れていると、竹が飛び出し、相手の面金の隙間から入ることもあり、危険です。
- 破れた先革は、必ず交換してください。武道具店には先革のみでも売っています。

④ 弦の緩み

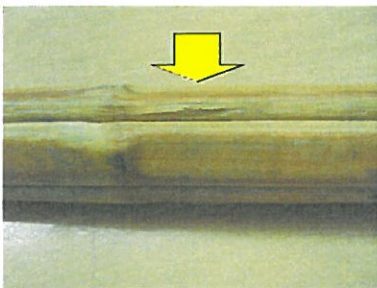
- ・ 弦が緩んでいると、竹刀から先革が外れて竹がバラバラになり、危険です。
- 緩んだ弦は必ず締め直してください。

⑤ 中結の切れ、緩み

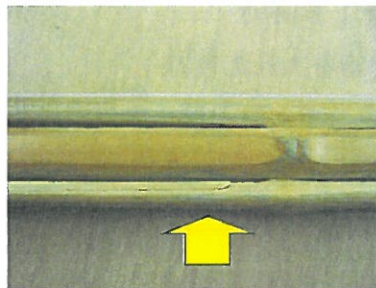
- ・ 中結が切れたり緩んだりしていると、弦の緩みにつながり、竹刀から先革が外れて竹がバラバラになり、大きなケガにつながります。
- 切れた中結は、必ず交換してください。武道具店には中結のみでも売っています。また、緩んだ中結は必ず締め直してください。

◆ 写真のような竹刀は、使わないでください。

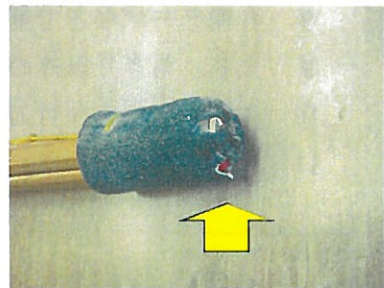
① ささくれ



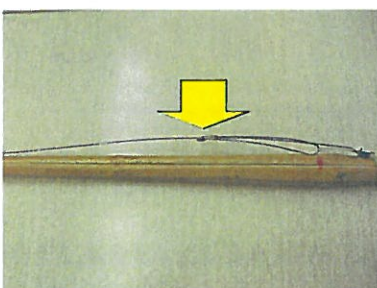
② 竹の折れ、割れ



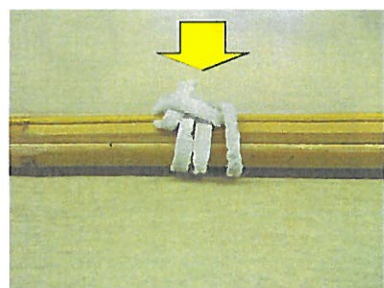
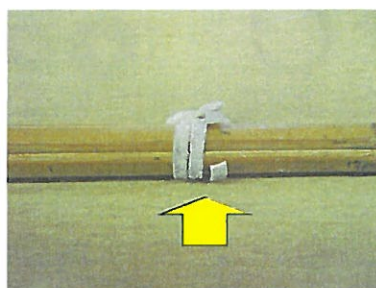
③ 先革の破れ



④ 弦の緩み



⑤ 中結の切れ、緩み



第 1 1 5 回全剣連社会体育指導員養成講習会(初級)受講者区分表

1. 男女別区分	男 子 . . . 4 1 名	女 子 . . . 8 名	
	<u>合 計 . . . 4 9 名</u>		
2. 県別区分	新 潟 . . . 2 7 名	群 馬 . . . 2 名	石 川 . . . 1 名
	埼 玉 . . . 4 名	富 山 . . . 2 名	長 野 . . . 1 名
	山 形 . . . 3 名	秋 田 . . . 1 名	岐 阜 . . . 1 名
	東 京 . . . 3 名	山 梨 . . . 1 名	大 阪 . . . 1 名
	福 島 . . . 2 名		
	<u>合 計 . . . 4 9 名</u>		
3. 年齢区分	8 0 代 . . . 0 名	4 0 代 . . . 1 5 名	
	7 0 代 . . . 0 名	3 0 代 . . . 6 名	
	6 0 代 . . . 1 3 名	2 0 名 . . . 4 名	
	5 0 代 . . . 1 1 名		
	<u>合 計 . . . 4 9 名</u>		
4. 段位別区分	八 段 . . . 0 名	五 段 . . . 7 名	
	七 段 . . . 2 0 名	四 段 . . . 9 名	
	六 段 . . . 1 0 名	三 段 . . . 3 名	
	<u>合 計 . . . 4 9 名</u>		
5. 職業別区分	会 社 員 . . . 1 7 名	そ の 他 . . . 3 名	
	教 員 . . . 1 2 名	主 婦 . . . 2 名	
	自 営 業 . . . 5 名	無 職 . . . 2 名	
	公 務 員 . . . 4 名	団 体 職 員 . . . 1 名	
	警 察 官 . . . 3 名		
	<u>合 計 . . . 4 9 名</u>		

第90回全剣連社会体育指導員養成講習会(初級更新)受講者区分表

1. 男女別区分	男 子 . . . 38名	女 子 . . . 11名	
	<u>合 計 . . . 49名</u>		
2. 県別区分	新 潟 . . . 12名	岩 手 . . . 2名	東 京 . . . 1名
	福 島 . . . 5名	静 岡 . . . 2名	埼 玉 . . . 1名
	群 馬 . . . 5名	三 重 . . . 2名	石 川 . . . 1名
	富 山 . . . 4名	宮 城 . . . 1名	福 井 . . . 1名
	山 形 . . . 3名	秋 田 . . . 1名	滋 賀 . . . 1名
	長 野 . . . 2名	茨 城 . . . 1名	沖 縄 . . . 1名
	青 森 . . . 2名	栃 木 . . . 1名	
	<u>合 計 . . . 49名</u>		
3. 年齢区分	80代 . . . 0名	40代 . . . 19名	
	70代 . . . 0名	30代 . . . 2名	
	60代 . . . 13名	20代 . . . 1名	
	50代 . . . 14名		
	<u>合 計 . . . 49名</u>		
4. 段位別区分	八 段 . . . 1名	五 段 . . . 6名	
	七 段 . . . 29名	四 段 . . . 2名	
	六 段 . . . 9名	三 段 . . . 2名	
	<u>合 計 . . . 49名</u>		
5. 職業別区分	教 員 . . . 22名	自営業 . . . 3名	
	会社員 . . . 8名	その他 . . . 3名	
	無 職 . . . 4名	自衛官 . . . 2名	
	公務員 . . . 3名	団体職員 . . . 1名	
	警察官 . . . 3名		
	<u>合 計 . . . 49名</u>		