

# 稽古の危害予防上の注意

宗家 沢山 宗海

稽古の危害予防は、武道、スポーツ、体育のいつれの立場からいつても、最も強く要求されることである。

日本拳法の稽古は、その防具の着装によつて、危害が防止され、今日まで無事安全に過ごしてきたのであるが、最近に至つて傷害事故が散発しているのである。いまにして、たゞちにその対策を講ぜずして、もしも万一、日本拳法の稽古は危険であるという印象を一般の世人に与えたならば、それこそ、この世界に誇るべき日本拳法の発展は一挙にして崩壊し、われわれが積み重ねてきた苦勞のすべてが水の泡となるであらう。

このため、今回、会の主脳部で緊急会合を開き、検討協議した結論をこゝにまとめたいのである。

## 一、準備運動を充分にすること。

準備運動は、全身の神経系の覚醒を促し、筋腹をほぐし、血行をよくして体温をウオームアップすることであるが、これは、技術と体力との練成に効果があるばかりでなく、危害の予防の上にも大きな役目を果たことになるのである。

## 1 自家内傷の防止—いわゆるゆる筋違いや、肉ばなれなどを防ぐ。

2 対外傷害の防止—対外的な打撲や衝撃に対処する反応、反射の動作に敏活性ができるから、自然と傷害から体を護ることになる。

3 運動による疾病の予防—急激な運動に対する内臓器官の準備体制がつけられる。

## 一、完全な『面』を着装すること。

現在の防具では、『胴』は安全である。『股当』は、拳足が誤つて当るのを防ぐものであり、打撃が禁じられているので、これも大丈夫である。問題は『面』である。最近散発している傷害事故も面部の強打によつて起つている。

面部の強打は、脳に震盪を与え、ひどいときには脳内出血をおこすことになるが、このほか永らくプロ生活をしてきたボクサーに見られるような神経障害もある。この問題については十分な検討が必要である。何といたつても衝撃の緩和について考えねばならないが、この衝撃の緩和は、1『面』の重量と2頬部のしなやかさの二つの要件によつてなされるのである。

1 『面』の重量—『面』はいかに堅強なものであつても、軽かつては少しも衝撃の緩和にはならない。少くとも4kgはなくてはならないのである。軽い手にもつたときの感覚だけである。人間の頸には自分の体重と同量を支える力があるから、着装すればその差はほとんど感ぜられるものではない。それに、多少の重さに対しては適応性によつて、頸が太く強くなるからすぐに慣れてしまふ。

2 頬のしなやかさ—野球選手が薄いグローブで強い硬球を痛みなく受けることのできるのは、手首がしなやかに動くからである。これと同様に、面への強い衝撃も、頸のしなやかさによつて緩和される。このしなやかさは技の熟練によつてつくられる。

3 後頭部覆を必ずつけること—板張の道場へ仰向けに転倒して、後頭部を強打して傷害を起すことがあるから、『面』には、必ず後頭部覆をつけ、それも厚いものがよい。

◎ 完全な『面』の製作については、本部で業者を改めて指導することになつては、なほ、会員で御気付きの点があれば連絡をされたし。

一、初心者稽古における注意

初心者は類にしなやかさができていないから、どうしても衝撃を強く受けることになる。したがつて、初心者の稽古相手には、充分に余裕をもち、撃力をコントロールし得る高段者が当るのがよい。やや上位な者だと、撃力にコントロールがないばかりか、屢々打つ快味に酔つてしまい、危険な乱打を浴せたりすることがあるから、これらの者は避けるようにせねばならない。

一、疲労困憊時の稽古における注意

烈しい稽古で疲労困憊に達すると、意識が昏迷し、動作がすべて鈍くなる。とくに連打などを浴びると一時的に意識を喪失することもある。そうになると反応も反射も停どまり、頸部のしなやかさも矢われる。こんなときに強打を受けると極めて危険である。

これが双方ともに疲労困憊しているときには、互いにその打撃力も弱まつているから、まづ必配はいらないのであるが、いづれかが元気な場合には、その打撃に危険がある。したがつて、元気のあるほうの者は打撃をよくコントロールするか、また、指導者側で状況を判断して、そのような稽古を中止せしめねばならない。

一、道場の床面の滑りどめについて

道場の床面は裸足で摺磨するため、足裏の脂がついてよく滑るようになるのである。このためにひどい転倒をして、後頭部の強打とか、手足の捻挫や骨折をすることがある。したがつて床面には滑りどめをせねばならないのである。が、と言つてそのため足の運びがひつかゝるようでも、これまた危険である。滑らず、しかもひつかからない——このような床面の塗料については、いままで難しい問題とされてきたが、これについて関西大学体育館事務主任の清水省三氏の調査によると、いまのところアメリカ製品の3A(スリーエー)塗料が最も良く、この品は三井物産が輸入し、東洋高圧が取扱つており、大阪では英和商会(東住吉区中野町一九八 電(七九二)四九二二)がその塗装工事を引受けているとのことであるから参考までに附記しておく。

一、昏倒した場合の注意

面部または頭部の強打によつて昏倒した場合、最も憂慮されるのは頭蓋内出血(脳内出血)であるから、絶対安静で少こしでも動かしてはいけない。そのままその場に静かに仰臥させ、医師に急報することである。世間でよくすることであるが、意識喪失者の意識をよびさまそうとして、胸もとをゆさぶつたり頬に衝撃などを加えることはよくない。道場の指導者または道友たちの処置としては、医師の急救処置を受けるまで、絶対の安静を保つことである。

なお、以上のほかにも、身体薄弱者、年少者、高齢者の稽古には、充分に注意をすることが必要である。ことに時おり異常体質者もいることであり、これらは外部からの検診だけでは把かぬ場合があるから、全員の既往症などよく調べて、万全の稽古法をとるようにせねばならない。

(以 上)