

## スパーリングを行う際の注意事項（塾生用）

2005年11月12日

安全対策委員会

### 1. 通常時の注意事項

#### (1) 安全への配慮義務

空道は、打撃等の攻防を認める本質的な危険性を伴う競技であり、付随する危険性を十分認識するとともに、普段から怪我しにくい体力づくりに努める必要がある。スパーリング等においても、技術と体力の向上を重視し、無用な怪我をしない/させない意識を持つこと。

#### (2) 補強への取り組み

補強への取り組みは、怪我をしにくい体づくりのためにも重要である。特に、4級にあがるまでには、首相撲を含めて、首の補強にもしっかり取り組むことが必要である。

顔面に加撃されたときの首や頭への衝撃の度合いを理解したり慣れるために、マスクの上から軽く当ててもらい、頭や首への衝撃度合いを体感することも必要である。

#### (3) ルールの理解

大道塾は、特に頭部の安全性に配慮し、素面・グローブ使用での競技ルールではなく、マスク・拳サポ使用の競技ルールを選択した。勝敗判定や反則についてのルール面でも、選手の安全性に強く配慮し、ルールの構築と改訂を行ってきた。いわば、ルールが、実践的な格闘技性と安全性の両立を追及してきた大道塾の理念を表現したものである。これを理解することは、空道に取り組む者として必須の要件である。

#### (4) スポーツ保険への加入

塾生は、スポーツ保険に加入・更新する義務を有する。

### 2. スパーリング前の注意事項

#### (1) 体調管理

##### 1) 怪我

怪我をしている場合は、その旨を指導者に伝えること。

打撲 スパーリングを行う場合は打撲箇所をスパーリング相手にも伝え、打撲箇所を避けるように技を限定して行う

骨折 原則、スパーリングとグラウンドは行わない

ただし、指や拳の場合は、蹴りに限定したマススパーのみ行ってもよい  
治癒状態に応じて、加撃箇所を限定したマススパーのみ行ってもよい

##### 2) 体調チェック

熱があるときは脱水傾向が高いため、注意する。

頭痛の場合、スパーリングは行わない

熱がある場合、スパーリングは行わない

風邪から回復状態にある場合は、水分補給に注意しながら、マススパーのみ行ってもよい

## (2) 水分補給

スパリングに限らず、稽古にはスポーツドリンク等を持参する。稽古の最中は定期的に水分補給する。

## (3) サポーター類の準備

- マウスピース ない場合はマススパーのみとする
- ファールカップ ない場合は、手技に限定して行う(足技は当てない)
- すねサポーター ない場合は、手技に限定して行う(足技は当てない)
- スーパーセーフ ない場合はマススパーのみとする(緑帯以上)
- 簡易セーフ 原則着用する。有無に関わらず、顔面の打撃にお互い注意する。
- 女子用胴サポーター 原則着用する
- 拳サポーター 大道塾指定の拳サポを使用すること。  
拳の重さは、思っている以上に効果があることを認識する必要がある。ミット練習等の際は、グローブ使用可。

## (4) その他

### 1) 爪のチェック

爪がのびた状態でのスパリングは行わない

### 2) アップチェック

途中から参加する場合は、5分以上のアップを行い、覚醒状態をつくってから参加する

### 3) スパリング対戦者に関する注意

3.2に記載

## 3. スパリング対戦者に関する注意事項

塾生の力量や経験、年齢等々を総合的に考慮した指導であることが好ましいが、クラス分けは、参加人数や稽古回数で難しいことが多い。

無差別大会への出場を目標とする選手クラスを除き、スパリングにあたっては、以下のような各種の差があることを認識する必要がある。

- ・男女差
- ・技術の差
- ・体重の差
- ・武道に取り組む意識(目的)の差

### (1) 男女差

筋肉や骨格に大きな差があることから、体格差以上に力や体力の差がある。

マススパーや技研を含め、男女の組み合わせで行う場合は、男性側は、打撃の強さに注意するとともに、受けにおいても、肘ブロックや膝ブロックを行わないこと。

### (2) 技術に差がある場合

技術の差が明確にあり、一方が確実に優位にスパリングを行えると認められる場合は、上位の者には技術を主体としたスパリングに専念し、過度に打ち込んだり4連打以上しないようにする。

フェイントをかけての打撃については、スピードのみを重視し、打撃の力を抜くようにする。

単発であっても、アッパー、肘打ち、バックハンドブロー、後ろ蹴り、後ろ回し蹴りについては、スピードのみを重視し、打撃の力を抜くようにする。

初めてのスパリングを行う場合については、(6)に記載。

(3) 体重に差がある場合

技術差がある場合に準じた注意を行う。

小さい側には、スピードを重視したステップを意識する。

(4) 武道に取り組む意識(目的)に差がある場合

選手クラスの年齢が上がってきていることから、年齢による区別を行うことは難しいと考えられるが、以下のような多様性があることを理解すること。その上で、お互いに怪我をしないような配慮が必要である。

北斗旗無差別大会の選手を目指す

北斗旗体力別大会の選手を目指す

地区大会等の大会への出場を目指す

一般部での昇級を目指す

BC・女子部の大会への出場を目指す

BC・女子部での昇級を目指す

特に昇級も目指さず、当面、体力の向上を目的とする

原則、と の選手クラスが他とスパリングをする場合(基本的に や の塾生が の塾生と「スパリング」を行うことはないと考えられるが、スパリング時間帯の中で の塾生の相手をする際を想定)は、攻撃からは力を抜き、防御を中心とした練習(相手側の攻撃の練習を中心とする)をすること。と においても、差が大きい場合は同様である。

(5) 年齢に大きな差がある場合

年齢を重ねるにつれて、疲労の回復力、怪我のしやすさ、怪我の回復力といった面で確実に体力が低下しており、配慮する必要がある。ただし、個人差や取り組み姿勢との関係もあり、一律に規定することはできない。自己管理の意識を高める必要がある。

(6) 初めてのスパリングの場合(他の流派の経験者を除く)

初めてスパリングを行う場合(初めて技研を行う場合も同様)は、細心の注意が必要である。熱くなって撃ち合いをしないように。

一般ルール

必ず上級者(黄帯以上)に相手をしてもらい、上級者は受けを中心とした練習を(当てる際は力を抜いて) 初心者側は、コンビネーションを重視した攻撃を意識する。足を止めた打撃に終始させないよう、ステップも重視する。

顔面ルール

技をコントロールできる上級者(茶帯以上)に相手をしてもらい、上級者側は、特に顔面に当てる際には力を抜くこと。

まず手技のみのスパリングから開始して顔面への攻撃と防御に慣れること。手技のみで1分、蹴りのみで1分、手技と蹴りのコンビネーションで1分といった進め方もある。

#### 4．スパーリング時の注意事項

##### (1) ダウン発生時

頭部への打撃によるダウンの場合は、スパーリングを中止する

- ・ 当面様子を見る
- ・ ダメージが軽微と判断できる場合は、指導者の許可の上で、頭部への加撃を禁止してマススパーのみを継続してよい

胴部への打撃によるダウンの場合は、加撃部位により判断する

- ・ 鳩尾への加撃により息がとまった場合は、回復後に続行してよい
- ・ 骨や内臓への影響の可能性がある場合は、スパーリングを中止する  
骨へのダメージがある場合は、通常、気分が悪くなる。

下段への打撃によるダウンの場合は、ダメージの程度により判断する

- ・ 稽古の打撲により1週間以上足を引きずるようなダメージとして蓄積しないよう注意すること
- ・ 打撲のダメージが大きいようであれば、すぐに冷やすこと

##### (2) 出血時

血液による感染に注意する必要がある。

出血した場合は、スパーリングを中止する

- ・ 止血可能であれば、続行可能
- ・ 血が相手に付着しないように配慮する。付着した場合はすぐに洗い流す

##### (3) 怪我発生時

ダウンや出血の程度により「怪我」と判断できる場合は、即スパーリングを中止する  
打撲は、基本的にはすぐに冷やす。個人的にもコールドスプレーを常備することが望ましい。

#### 5．スパーリング後

##### (1) 確認・報告

稽古終了後に、異常の有無を確認する

スポーツ保険の申請のこともあり、打撲を含めてダメージがある場合は指導者に報告する

- ・ ダメージは程度問題なので、すべてを確認・記録する必要はない
- ・ 目安としては、3日以内で回復しないと思われるような打撲を対象とする

##### (2) 飲酒

スパーリングを行った日は、飲酒しないこと

##### (3) ストレッチング

スパーリングの有無に限ったことではなく、毎回ストレッチングを入念に行うこと

以上