

令和6年度

東京都立戸山高等学校

空手道部 保護者会

令和6年5月25日

1. 活動計画

◇ 年間目標					
空手を楽しむとともに技術力(形・組手)を向上させる。礼儀と最後までやり抜く力を身につける。 仲良く、しかし、やる時はやる、けじめのある部活動にする。団体戦で勝利する。					
◇ 部員数				◇ 顧問名・部活動指導員名	
	男子	女子	合計	主顧問 福山 一雄	
1年	2	10	12	副顧問 外川 寛	
2年	3	3	6	副顧問 木下 孝子	
3年	2	4	6	副顧問	
合計	7	17	24	部活動指導員	
◇完全休養日… 金 曜日					
◇活動日と活動場所・活動時間					
<授業日> ※平日は3日まで					
曜日	活動場所	活動時間	曜日	活動場所	活動時間
月	柔道場	15:30～16:50	木	柔道場	15:30～18:00
火	柔道場	15:30～18:00	土	柔道場	13:00～14:55 or 14:55～16:50
<週休日>					
活動場所	柔道場		活動時間	9:00～12:00 or 13:00～16:00	
◇ 大会等の主な記録				◇ 今年度の参加予定大会等	
令和3年度	令和4年度	令和5年度	○関東高等学校空手道大会 東京都予選会(4月)		
関東大会- 東京都予選会出場	関東大会- 東京都予選会出場	関東大会- 東京都予選会出場	○全国高等学校総合体育大会 東京都予選会(6月)		
全国大会- 東京都予選会出場	全国大会- 東京都予選会出場	全国大会- 東京都予選会出場	○関東高等学校空手道選抜大会 予選会出場(10～11月)		
東京都高体連- 秋季新人大会出場	東京都高体連- 秋季新人大会出場	東京都高体連- 秋季新人大会出場			
◇ 年間(月別)活動計画					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
練習 関東大会東京都 予選会出場	練習	練習 全国高等学校総合 体育大会東京都予 選会	練習 3日間連続休養	練習 夏季合宿	練習
10月	11月	12月	1月	2月	3月
練習 関東大会東京都予 選会出場	練習 昇級審査	練習 5日間連続休養	練習 代替え	練習 昇級審査 3日間連続休養	練習 三送会

部活動名： 空手道部 部

(1) 練習内容・方法と安全確認

ア 基本動作〔立ち方、構えと体さばき、突き・打ち・受け・蹴りの練習、攻撃部位〕

動作位置が固定した場合や移動した場合により、「その場基本」や「移動基本」となるが、周囲との接触がないように間隔を取り行う。

イ 対人的技能〔突き・蹴り・受けを組合せ、相手を付けて行う（対人練習）〕

対人的技能は、約束組手から自由一本組手や自由組手へと発展していく。ここでは攻撃部位を定め、「上段いきます」と声を掛け合いながら行う（約束・一本）。

自由組手は技が予測不能であるため、練習においても安全具の装着を徹底する。また、ポイントが有効な定められた場所（危険部位以外）を的確にねらうように指示する。

ウ 形技能〔基本形、指定形、第二指定形、自由形の練習〕

個人種目や団体種目別に練習するが、動作が複雑になるため、捻挫などに注意をするよう指示する。

団体形は3人で行うため、周囲との間隔を保たせ、接触しないようにさせる。

エ 試合〔時間内（2分間）で、ポイント（8ポイント）を競う。〕

勝敗を競わせるため、多種多彩な技が飛び交う。このため、広いスペースを確保する。白熱し興奮することがあるため、足払いなどによる危険な場面や技のコントロールミスを防ぐためにも、すぐに止めることができるよう必ず審判を付ける。

(2) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

空手道の技術は、オープンスキルであるため、常に変化する状況の下での判断力や動作が要求され、不測の事態が多い競技と言える。また、修練により人格を形成する過程にある中・高校生段階の生徒は、精神的に未熟である。したがって、いかに相手を尊重し、けがのないように練習を行うかを周知・徹底する必要がある。生徒一人一人の性格を把握し、危険を伴う練習方法は避けるなど、習熟の度合いによって練習計画を複数用意することが必要である。

練習の特性として攻守の切り替えがなく、常に、継続的・連続的に練習を行うことができるため、休憩を取らず延々と練習をしてしまうことがある。基本的にインドアスポーツである空手道は、熱中症を意識しにくい。熱がこもりやすく危険であることも理解しなくてはならない。また、競技の特性上、素足での練習となるため、練習場所（特に体育館で複数の部が同時に練習）の安全に配慮しなくてはならない。ガラスの破片やごみ（木片類）、様々な用具の置き忘れなど、清掃や点検を通して足下の危険性に常に注意しなければならない。

(3) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 安全具の装着

組手試合時は、拳サポーター（手の保護、相手へのダメージ緩和）、ボディープロテクター（腹部・脇部・みぞおちの保護）、メンホー等（顔面部・後頭部保護）、すね当て（すねの保護、相手へのダメージ緩和）、インステップガード（足甲の保護、相手へのダメージ緩和）、男子はセーフティーカップ、女子は胸当て（急所保護）の装着が義務付けられている。

しかし、窮屈に感じることもあり練習時に全てを着用しない例がある。必要数分も準備していない学校があるが、安全確保のためには着用義務を履行する必要がある。

イ 歯の損傷防止

メンホー等を着用しても、歯が破折するなどの事故が後を絶たないため、マウスピースを装着させるなど、十分な配慮が必要である。

ウ 転倒等への対策

試合用のマット（転倒の際、頭部や身体各部の打撲保護）を用意できない場合は、器械運動用のマットや、畳などで代用し、足払いなどからの受け身を十分に練習することが大切である。

2. 費用について

・部費 年額 1,000円

※ 振込手数料が発生する場合には、各御家庭で負担していただいております。

・全空連加盟費2,000円、

高体連登録費 500円

ゼッケン代 1,500円

・大会参加費 個人戦 1,500円(参加者負担) 団体戦 6,000円(学校の生徒会費から支出)

3. 夏季合宿について

行 事 種 別	文化行事	体育行事	課程種別	全日制・定時制・三部制・通信制
行 事 名	空手道部 夏季合宿			
実 施 期 間	8月 6日(火)～ 8月 9日(金)		合計時間	3泊4日 (81時間00分)
実 施 場 所	戸山高校那須寮		教育課程(年間行事計画)の届出の有無	有・無
利用交通機関	鉄道・船舶・路線バス・貸切バス(会社名:日本旅行)・航空機・その他()			
行 事 目 的	1. 集中的な練習により個人及びチームの技術と基礎体力の向上をめざす。 2. 団体生活を通じて部員相互の意思疎通をはかり、チームの育成を図る。 3. 団体生活を通じて協働・協力、自主・自律の精神を養う。			
指導概要	事前指導	1. 合宿前のミーティング、事前準備を通じて意識向上をはかる。 2. 合宿前の強化練習により、必要な体力を養成する。		
	実 施 中	1. 規則正しい練習、生活を維持できるよう自己管理意識を育てる。 2. 毎日、ミーティングを開き、自らの課題を自覚させる。 3. 技術の向上を実現するために多様な練習を試みる。		
	事後指導	1. 合宿の成果を考えさせる。 2. 合宿の成果を日常練習に生かす。		

・夏季合宿費用 40,000円(予定)

事故やけがに留意しながら、安全に楽しく活動していきます。

ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。