

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 24 レスリング 】

### 1 競技特性

レスリングは、相撲や柔道と同じように格闘によって、相手を制する競技である。マット上で二人の競技者が相対し、格闘して相手を組み伏せ、その両肩を同時にマットにつける(フォール)ことで勝負が決まる。フォールがないまま規定の競技時間を終了した場合は、ルールに定められた採点方法によって優劣と認められた者の勝ちとなる。

レスリングは、四肢を自由に使うフリースタイルと、下肢への攻防を禁じられているグレコローマンスタイルの2つのスタイルがある。フリースタイルは、反則技以外は全身のどこを攻防に用いても良いが、グレコローマンスタイルでは、下半身を攻防に用いることはできない。相手の四肢や体幹を直接持ち、接近した状態で寝技や投げ技を行う。また、四肢の関節は外傷の危険性が常であり、選手同士の接触や衝突による傷害もみられる。また、体と体が接触する競技なので、メディカルチェックを実施し、感染症がある場合は試合に出場できない。勝敗の決め方は、フリースタイル・グレコローマンスタイルとも同じである。

レスリングは力と技の勝負である。従って、体の大きいものの方が有利と思われるが、体重別の階級(高校の部50kg, 55kg, 60kg, 66kg, 74kg, 84kg, 96kg, 120kg)に分けられ、同じ階級で試合を行うので、体の大小を問わずに十分活躍できるよう、配慮されている。

### 2 想定される事故事例と予防策

#### (1) 主として施設・設備・用具が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>レスリングマットの整備不足や点検不足。 (事例) マットの隙間に足が入り込む</li> <li>レスリングマット内の衝突や激突事故。 (事例1) スパークリング中、タックルにはいられ、タックルを受け止めきれず勢いで壁に激突。</li> <li>ユニホームや練習着などの不備。 (事例1) Tシャツに指が絡む。 (事例2) ほどけた靴紐を踏み転倒。</li> <li>レスリングマットの不衛生と清掃不足。 (事例1) 白癬菌、トビヒに感染。 (事例2) マット菌により頭皮が禿げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足首の捻挫</li> <li>突き指</li> <li>指の骨折</li> <li>腰部損傷</li> <li>頭部打撲</li> <li>指の骨折</li> <li>手首損傷</li> <li>指の捻挫</li> <li>頭部打撲</li> <li>白癬菌 トビヒの化膿によりリンパの炎症・発熱 マット菌による頭皮の炎症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常に練習前及び練習後にマットの隙間が無いよう整備点検をする。</li> <li>マットの床面・壁面に補助マットや衝撃吸収用のクッション等を設置する。</li> <li>練習着(Tシャツ)を常にトレーニングパンツの中に入れるよう指導する。レスリングシューズの紐をしっかりと結ばせる。</li> <li>常にマットの内外を含め練習場の清潔を保つ。特に、マット専用の除菌剤を毎回使用し雑菌の発生を防ぐ。また、練習後にはシャワーを浴びさせ体を常に清潔にする。</li> </ul>

#### (2) 主として活動内容が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>スパークリング中、相手や隣の選手と衝突する。 (事例1) スパークリング中、タックルに入られ、そのまま他の生徒の膝に激突。</li> <li>レスリングの攻撃手段は、主に「タックル」なので、タックルの反復練習を毎日することによって、耳が内出血をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲</li> <li>骨折</li> <li>捻挫</li> <li>耳介血腫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット外の周りにいる者が大きな声で注意する。また、スパークリング中、間に入り接触や衝突をしないように体や手で押さえる。</li> <li>受傷直後血腫の状態の時に、頻繁に穿刺を繰り返し、圧迫・湿布をし冷やす。また、ヘッドキャップを着用し耳を保護する。</li> </ul>

想定される事故やけがの原因(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 投げ技による防御や受け身を取り損なって起こる。</li> <li>・ グランド(寝技)で防御によ起こる怪我。</li> <li>・ 長時間の練習による使いすぎでおこる。</li> <li>・ 過度な減量による脱水症状(事例1) 脱水症状による手足のしびれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脳震盪</li> <li>・ 脱臼</li> <li>・ 骨折</li> <li>・ 頸椎損傷</li> <li>・ 捻挫</li> <li>・ 脱臼</li> <li>・ 痙攣</li> <li>・ 骨折</li> <li>・ 変形頸椎症</li> <li>・ 変形性膝関節症</li> <li>・ 脱水症状</li> <li>・ 痙攣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備体操や受け身をしっかりと行わせる。</li> <li>・ ブリッジなどにより頸を十分鍛える。また、筋力トレーニングを取り入れ筋力アップを図る。特に防御技について十分に理解させる。</li> <li>・ 特に下肢の関節に多いので、日常からの保護具(サポーター)の着用をさせる。</li> <li>・ 過度な減量を避ける。水分摂取の励行。</li> </ul>

### (3) 主として環境条件等が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高温多湿度における練習場の環境</li> <li>・ 地震による壁や天井等の倒壊や落下。</li> <li>・ Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症</li> <li>・ 脱水症状</li> <li>・ 壁や天井の付属品や設備(空調設備・電球等)の落下物や倒壊による外傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こまめな水分補給や休憩時間をとる。室内の窓を開け換気や風通しをよくする。</li> <li>・ 練習・大会を直ちに中断させ、各施設の地震対応マニュアルに従って安全な場所に避難させる。</li> <li>・ 発令時の対応や様々な場面での避難方法について確認し、事前に参加者等に周知しておく。また情報収集の手段や、関係者および保護者等との連絡方法について準備しておく。</li> </ul>

#### 参考文献

沼尻直(1989年)『DO SPORTS SERIES レスリング』一橋出版  
 日本レスリング協会(2017年)『ステップアップ高校スポーツ』大修館書店

# 安全確認チェックリスト

## 【 24 レスリング 】

競技会名	
期 日	平成 年 月 日 ( )
会 場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設・ 設備・ 用具	レスリングマット・キャンパスは、安全かつ衛生的か	
	マットに隙間がないか、キャンパスに破損がないか確認する	
	マットサイドに危険な物（バーベル・ウエイト器具等）を置いていないか	
	練習場・試合会場は整備されているか	
	練習場や試合会場の湿度・温度は適切か	
	練習着は衛生的で、かつ適正か	
	練習場を整理整頓する	
	清掃用具を点検する	
	除菌剤の点検と確認をする	
	病院など救急時の連絡先が掲示してあるか	
	AEDの設置場所が明確にしてあるか	
	担架の点検と設置場所は明確にしてあるか	
	消火器・消火栓の点検及び非常口経路の確認をしてあるか	
	マット上の汗でスリップしないように汗拭き用具（モップ・雑巾）が準備してあるか	
爪切りの準備がしてあるか（伸びた爪で相手を傷つけないように爪を切る）		
レスリングシューズの底面が滑りやすくなっていないか、破れたりしていないか点検する		
活動内容	相手の脊柱を痛めるような行為をしていないか、危険な技のかけ方をしていないか	
	ヘッドキャップ・サポーターなどの準備をしているか	
	頭を下げた状態で技をかけたり、防御をしていないか	
	隣で練習しているペアとの接触を避け、接触しそうな時は周囲の者が止める	
	スパリング中、マット外に出ないように、マットサイドに人が立っているか確認する	
	適度に水分補給をしているか	
	体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手などいないか	
	ウォーミングアップは十分か	
	クールダウンは十分か	
	ひげをそってあるか	
爪は伸びていないか		
環境条件等	練習場の温度・湿度の確認をする（熱中症暑さ指数計の設置）	
	練習場の換気及び窓の開閉（暑い・寒い）をしているか	
	練習場内に落下物や倒壊する物はないか	
発令時対応	主催者や指導者がJアラート発令時の対応を確認し、参加者等に周知しているか	
	顧問不在時など想定される様々な場面での避難方法を、生徒等に指導しているか	
	情報の収集や保護者への連絡方法を確認し、名簿等を準備しているか	

反省・報告(事故、ヒヤリ・ハット含む)