




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>ユニホーム、プロテクターグローブの摩耗及び破損穴の開いたグローブ</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>審判器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>捻挫打撲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ユニホーム上衣、ユニホーム下衣、半プロテクター、グローブに擦り切れ箇所がないかどうかを点検し、不適切なものについては使用しないことを徹底する。特にユニホーム上衣の脇においては摩耗により薄くなるため念入りに確認したい。また、女子については胸パットを必ず着用させる。男女ともプラスチック製のプロテクターの着用を奨励する。</li> <li>リールやコード類による転倒防止とし、テープなどで足にからまないよう固定する。</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>フットワーク</li> <li>レッスン</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> <li>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>股関節炎(初心者)</li> <li>膝関節炎(前足)</li> <li>大腿(前足)肉離れ</li> <li>下腿筋膜炎(骨膜炎)</li> <li>足関節の腱損傷</li> <li>アキレス腱炎</li> <li>足底のマメ(蹴り足側)</li> <li>腰痛</li> <li>手指関節付近の神経圧迫によるバネ指</li> <li>手のマメ</li> <li>突きによる打撲・皮下出血(防具をつけない上肢・下肢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フェンシング競技の構えの姿勢は極めて特殊であり、特に下半身の筋肉への負担は大きい。</li> <li>無理のない筋力トレーニングを継続することが大切である。</li> <li>下肢の筋肉(大腿四頭筋・ハムストリング)のストレッチングを行う。</li> <li>練習後、アイシングやストレッチングを行う。</li> <li>以下のレッスン・ファイティング時にも同様の傷害は予想される。</li> <li>傷害が重くなってきた場合は、練習内容や練習量の見直しも必要である。</li> <li>必ずマスクを付けて行う。</li> <li>剣が折れる危険性がないか。</li> <li>実際に剣を握って、突き合うことになる。剣の点検が重要である。</li> <li>剣のポイントがあるか、壊れていないか確認。</li> <li>剣のヒルト(握り)の長さが適切か。指がガードにぶつからないか。</li> <li>相手との距離が近くて、突きで怪我を負わせる危険性がないか。突かれる側は、きちんと安全なプロテクターとマスクを着用しているか。剣が折れる危険性がないか。周囲の選手に当たらないような距離を保っているか。</li> </ul>



# 安全確認チェックリスト

## 【 27 フェンシング 】

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	ピストは整備されているか	<input checked="" type="checkbox"/>
	湿気などで床が滑りやすくなってないか	<input type="checkbox"/>
	審判器、コード類などは、安全な位置に設置されているか	<input type="checkbox"/>
	剣、マスク、ユニホーム、プロテクター、グローブは整備されているか	<input type="checkbox"/>
	剣は錆等で折れやすい状態になっていないか	<input type="checkbox"/>
	マスクの金網が劣化し、剣が貫通する危険性がないか	<input type="checkbox"/>
	マスクのバベット（垂れ）のスポンジが劣化していないか	<input type="checkbox"/>
	マスクのバベット（垂れ）の生地が擦り切れていないか	<input type="checkbox"/>
	マスクの脱落防止バンドの接着力が劣化していないか	<input type="checkbox"/>
	ユニホームの下にプロテクターをきちんと装着しているか	<input type="checkbox"/>
	ユニホームの脇が擦り切れていないか	<input type="checkbox"/>
グローブのほころびや穴がないか	<input type="checkbox"/>	
活動内容	ウォーミングアップ、クーリングダウンは十分か	<input type="checkbox"/>
	十分な筋カトレーニングを行っているか	<input type="checkbox"/>
	水分補給、休息は適切か	<input type="checkbox"/>
	フットワーク時は周囲の選手に剣が当たらないような距離を保っているか	<input type="checkbox"/>
	ポイントレッスン時では半プロテクターを着用しているか	<input type="checkbox"/>
	ファイティング時ではユニホームを着用しているか	<input type="checkbox"/>
	レッスン、ファイティング時ではマスクを着用しているか	<input type="checkbox"/>
	オーバーワークトレーニングになっていないか	<input type="checkbox"/>
ファイティング時に、審判の位置は安全か	<input type="checkbox"/>	
環境条件等	緊急時の連絡体制は十分か	<input type="checkbox"/>
	R I C E 処置など、応急処置について理解、実践できるか	<input type="checkbox"/>
	医薬品などは準備できているか	<input type="checkbox"/>
	水や氷の準備はできているか	<input type="checkbox"/>
	A E D 設置場所を把握しているか	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>
	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。	<input type="checkbox"/>
	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。	<input type="checkbox"/>

反省・報告(事故、ヒヤリ・ハット含む)