

重大な事故防止に向けた安全対策

【 8 相撲 】

1 競技特性

人間の本能に基づいている格闘技は世界中に見られるが、まわしを締め、狭い土俵の中で勝負を競い合う相撲は、長い歴史の中で独自の発展をとげてきた。相撲は一見単純に見える競技だが、「心・技・体」という言葉に代表されるように、この三つの修練が要求される奥の深い競技である。相撲は、裸体で行われる対人競技であり、土俵という狭く限られた競技場の上で行われ、瞬時に全力を尽くして勝負を決する競技であり、互いにバランスを崩しあいながら、技の攻防をする技術が必要とされている。また、競技を行うにあたっては、相手を尊重し、互いに礼儀を重んじる態度が重要である。これらの要素は、相撲の特性であり、かつ魅力にもなっている。しかし、裸体で行う対人競技で、危険も伴うことを忘れてはいけない。相撲は、身を守る防具をつけてないことから、外部からの衝撃や刺激に対して抵抗力がつくまで、一部に体力低下による皮膚病や炎症等による発熱の他、負傷別では、捻挫、打撲、亜脱臼が多く、部位別では腰、膝、肘などに多く発生している。そのため、競技及び稽古に入る前に、全身の十分なウォーミングアップを行い身体的機能を高める。また、筋肉や関節を柔軟にしておくことで安全性を確保する。また、相撲競技の場合には、「禁じ手」すなわち「反則」による怪我も考えられるが、多くの禁じ手は競技中に、無意識か、全く偶然に起こることが多く、日頃から選手には注意を促す指導が必要である。

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"> 土俵の整備や点検不足による事故等 	<ul style="list-style-type: none"> 足首の捻挫 足底部擦過傷 足下脱臼 傷口からの炎症 	<ul style="list-style-type: none"> 土俵の土を常に平に敷いて表面をしっかりと固める。 土俵の砂は細かく土俵内と土俵の外回りに均等に散布し足の裏や倒れた場合の怪我等に備える。 土俵は常に清潔を心がける。 稽古場は通気性をよくする。
<ul style="list-style-type: none"> 建物の整備や点検不足による事故等 	<ul style="list-style-type: none"> 頭部の打撲 腰部の打撲 膝、肘の打撲 背部の打撲 胸部の打撲 	<ul style="list-style-type: none"> むき出しの柱、鉄骨、壁の角等に防御マットを巻くなどをして防止する。 道場が狭い場合は危険地帯を選手に分かるように場所を示す。 相撲場の安全管理には、安全点検表を作成し、定期的な安全点検と活動前の安全点検を、顧問が行う。
<ul style="list-style-type: none"> まわしの着用に関する怪我 	<ul style="list-style-type: none"> 手指捻挫 手指脱臼 手指骨折 股下部擦過傷 局所の打撲 	<ul style="list-style-type: none"> まわしの特性として、裸体で競技する選手の内蔵を保護する役割を果たしている。そのために、間違った締め方や、だらしのない締め方が怪我の原因になるので選手の体つきに合わせて固めに締める。 局部を保護するために、まわしを締めるときには前袋の作成には注意する。 まわしの緩み防止のため、折り目や縦まわしに注意して締める。

(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"> 対人技能における怪我 押し、突き、立ち会いにおける怪我 	<ul style="list-style-type: none"> 顔の外傷 頭部外傷 内腔内部の外傷 手指骨折 手指脱臼 手指捻挫 脳震盪 首捻挫 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動や補助運動の重要性について十分に説明し理解を深めさせる。 各部の補助運動を行う。 対人的技能の稽古の強化を行う。 関節の怪我防止のため、テーピングや包帯等で保護して怪我や怪我の再発防止に注意させる。 立ち会いによって起こる、脳や首への怪我防止のため、適切な助言をする。 必要に応じては、稽古を一時中断して、個別指導を行う。

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"> ・ 投げ技における怪我 ・ 禁じ手による怪我 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 腰部打撲、捻挫 ・ 膝関節捻挫、打撲 ・ 肩の打撲、脱臼 ・ 肘の打撲、脱臼 ・ 足首の捻挫、骨折 ・ 各部位の外傷、打撲、脱臼、骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備運動や補助運動の重要性について十分に説明し理解を深めさせる。 ・ 転倒法の稽古を行う ・ 各部の補助運動を行う。 ・ 投げられた時などは、相手のまわしを離し、危険な倒れ方を防ぐ。 ・ 激しい身体接触に耐えることのできる体力トレーニングを行う。 ・ 必要に応じては、稽古を一時中断して、個別指導を行う。 ・ 禁止事項やマナーを普段から重視し禁じ手が出そうになったらすぐに競技を止める。 ・ 「礼」を重んじ相手を尊重する指導をする。 ・ ルールや約束を遵守する指導をする。 ・ 必要に応じては、稽古を一時中断して、個別指導を行う。

(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"> ・ 高温多湿な環境 ・ 大気の不安定な環境 ・ 地震 ・ 台風 ・ Jアラート発令時の対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症 ・ 各部の打撲、外傷等 ・ 各部の打撲、外傷等 ・ 各部の打撲、外傷等 	<ul style="list-style-type: none"> ・ こまめな水分補給や休憩などを行う ・ 体が暑さに慣れていないときには、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らす。 ・ 天候、気温等により、稽古の時間、量を適切に調整する。 ・ 個人差や体調により、暑さへの耐久性が違うことを踏まえ、健康観察を行う。 ・ 室内の通気性をよくする。 ・ 竜巻、突風、落雷、豪雨の発生が予想される場合は、避難方法等について、早期に対応する。 ・ 避難の必要が生じる場合を想定した避難場所、経路の確保及び指定 ・ 避難の必要が生じる場合を想定した避難場所、経路の確保及び指定 ・ 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。

安全確認チェックリスト

【 8 相撲 】

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	まわし、トレーニング用具が整理整頓されているか	
	塩、力紙、ほうきが準備されているか	
	土俵が適度な堅さと湿り気を持ち、亀裂やゆがみがないか	
	俵の長さ、高さが正確で破損していないか	
	仕切り線が正しい位置に書かれているか	
	土俵上の砂に不純物が混ざっていないか	
	まわしが正しく締められているか	
	足袋、サポーター、さらし、テーピングを付ける際、しっかりとついているか	
	土俵上が清潔に保たれているか	
	土俵周囲の柱や鉄骨、壁等の角には、防護マットは正しい位置に設置されているか	
俵は土俵上から外れていないか		
活動内容	互いに相手を尊重し、勝敗に対して公平な態度をとっているか	
	ウォーミングアップ・クールダウンをきちんとおこなっているか	
	基本稽古や受け身に十分なスペースを確保しているか	
	怪我予防のテーピングや包帯を巻いているか	
	自分の技術にあった稽古メニューか	
	投げられた際に受け身をとっているか	
	周りで見ている競技者は安全な位置にいるか	
	体調の悪い競技者や怪我をしている競技者はいないか	
	水分補給はきちんとされちいるか	
	禁じ手及び危険な技を故意に行っていないか	
	柔軟運動をしているか	
	指導者の指示をしっかりと聞いているか	
	緊急時の連絡体制は十分か	
	まわしに破れているところはないか	
まわしが正しく締められているか		
稽古の中で適切な休憩時間を設けているか		
初心者だけで稽古させず、必ず指導できる者が立ち会っているか		
危険な返し技や捨て身技をしてないか		
環境条件等	熱中症対応は十分か	
	地震対応は十分か	
	竜巻・突風の対応は十分か	
	悪天時の対応は十分か	
	虫刺され予防は十分か	
Jアラート対応	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)