

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 4 バレーボール 】

### 1 競技特性

バレーボールは、6人制と9人制がありネットとセンターラインによって区切られたコート上で、相手コートに侵入してプレーできないという原則(6人制ブロックを除く)に基づき、同人数の2チームがボールを床に落とさず、定められた回数内でネット越しに相手コートに返球しあう競技である。

バレーボールは競技性の高いスポーツであると同時に、レクリエーション的な面もあり、ボールが1つあれば、誰でも、いつでもどこでも楽しむことの出来る特性を持っている。

プレーはサーブで始まり、パス・レシーブ・トス・スパイクなどの技術を駆使して、相手を攻撃し、相手からの攻撃を防御する。バレーボールの魅力は、いかに相手のコート上にボールを落とすように攻撃するか、また、自らのコート上にボールを落とさないように守るか、その攻防にある。

日常的に行われる練習は、ネットの設置・準備運動・ウォーミングアップ・パス練習・対人レシーブ・集団レシーブ・スパイク・ブロック・サーブ・サーブレシーブ・フォーメーション練習・ゲーム練習などから構成されている。

バレーボールによる事故・傷害は、四肢に集中している。これは、比較的重量のあるボールを素手でプレーすることやブロックやスパイクをするためのジャンプ動作後に交錯し事故が発生すること、レシーブをする際に転倒したり接触することにより発生している。

安全性を高めるためには、指導者がバレーボールの特性を正しく理解し、選手の運動能力や体力の把握、体調管理等にも配慮した指導を行うことが不可欠である。

### 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"> <li>・床面の不良による転倒等の事故</li> <li>・運搬時の用具落下による事故</li> <li>・コート設営時の事故</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・裂傷等</li> <li>・捻挫</li> <li>・歯牙破折、脱臼</li> <li>・口内裂傷</li> <li>・打撲</li> <li>・骨折</li> <li>・打撲</li> <li>・裂傷</li> <li>・骨折</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に床面の確認を行い、不良箇所の修復を行う。 *応急処置＝マスキングテープ等での処置</li> <li>・支柱、審判台等の重量のある荷物の運搬は複数で行う。</li> <li>・周辺の状態を確認し、運搬を行う。</li> <li>・重量物の落下に注意する。</li> <li>・ネットの設置の際には、支柱の巻き込みに注意する。</li> <li>・事前にネットのロープの状況を確認する。 *摩耗状況等</li> <li>・巻き込みを行う際は、ゆっくりと慎重に行う。</li> <li>・支柱に必ず防護マットを装着する。</li> <li>・アンテナを取り付けは、最後にテープで固定する。</li> <li>・ルールに基づき、試合、練習を行う上での適正な用具の設置を行う。</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>・サーブ練習時の事故</li> <li>・スパイク練習時の事故</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・捻挫</li> <li>・打撲</li> <li>・捻挫</li> <li>・骨折</li> <li>・打撲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットを挟み対面でサーブ練習を行う時は、ボールの行方に注意する。</li> <li>・ジャンプ系のサーブ練習の際、着地時にボールを踏まないよう注意をする。</li> <li>・2面以上でゲームを展開する際は、可能な範囲で防球ネットを活用する。</li> <li>・着地時にボールや他の選手の足を踏まないよう注意する。</li> <li>・ネット付近でのボールの管理に注意を払</li> <li>・スパイクを打った後のボールの行方を確認し、状況に応じ注意を促す。</li> <li>・スパイクを受けるコートにいるものは、必ずスパイクの行方を確認する。</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>・ブロック練習時の事故</li> <li>・レシーブ練習時の事故</li> <li>・ゲーム練習時の事故</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・捻挫</li> <li>・骨折</li> <li>・打撲</li> <li>・打撲</li> <li>・骨折</li> <li>・裂傷</li> <li>・突き指</li> <li>・打撲</li> <li>・骨折</li> <li>・裂傷</li> <li>・突き指</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着地時にボールや他の選手の足を踏まないよう注意する。</li> <li>・他の選手との接触に注意する。</li> <li>・ブロックの際、スパイクの衝突から指の損傷が発生することが多い。日頃の練習から正しいブロックの形やタイミングの取り方などを指導する。</li> <li>・床面不良のチェックを行い、不良時はテープ等で処置を行う。</li> <li>・声を掛け合いながらプレーし、接触プレーに注意する。</li> <li>・ボールや周囲のプレーに目を配り、危機管理を行う。</li> <li>・汗等でフロアが濡れた際には、早急にワイピングを行う。</li> <li>・オーバーハンドレシーブを行う際には、正しい方法を理解し、指等のケガに注意しながらプレーする。</li> <li>・ルールに基づき、試合、練習を行う上での適正な用具の設置を行う。 *支柱防護マット等</li> <li>・汗等でフロアが濡れた際には、早急にワイピングを行う。また、ゲーム間やタイムアウトの際にはモップ等でフロアの管理を行う。</li> <li>・選手は戦術を理解し、選手同士の接触に注意をする。</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>・高温多湿の環境下や長時間にわたる練習による熱中症</li> <li>・Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱失神</li> <li>・熱疲労</li> <li>・熱けいれん</li> <li>・熱射病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境状況に応じた運動、休憩、水分補給の計画を立てる。 *大会での給水タイムなど(4~9月)</li> <li>・運動量と時間に応じ衣類による体温調節を行うよう指導する。</li> <li>・夏季の活動では、バレーボールの特性、強度や生徒の健康管理を踏まえた熱中症対策を重点的に行う。</li> <li>・会場の計画的な換気に努める。</li> <li>・会場によっては冷房等を活用する。</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】

東京都教育委員会「部活動中の重大事故防止のためのガイドライン」  
 青森県教育委員会「高等学校運動部活動における安全マニュアル」  
 山口県中学校体育連盟調査研究部「大会運営危機管理マニュアル」  
 (公財)日本バレーボール協会「国内競技会の負傷・事故危機管理マニュアル」

# 安全確認チェックリスト

## 【 4 バレーボール 】

競技会名	
期 日	令和 年 月 日 ( )
会 場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設・設備・用具	床面に極端な凹凸や傷はないか	
	床面が木製か合成ゴムの滑らかな表面であり競技に適しているか	
	試合や練習に必要な十分な広さが確保されているか	
	試合や練習の際、コートの上に障害物はないか	
	会場の照明は競技に適しているか	
	用具（支柱・審判台・ネット等）に破損や異常はないか	
	重量のある用具の運搬を安全に行っているか	
	ネットの装着や取り外しを慎重に行っているか	
	支柱カバーを着用し安全は確保されているか	
	審判台の乗降に異常は無いか	
	アンテナの固定が確実になされているか	
ボールの空気圧を確認しているか		
活動内容	体調（健康面・精神面）の確認は行われているか	
	ウォーミングアップやクーリングダウンは適切に行われているか	
	コート内でボールがきちんと管理されているか	
	周囲の状況を確認し声を掛け合いながら活動しているか	
	個々のレベルに応じた適切な活動が行われているか	
	練習中適切な休息時間は設けられているか	
	練習中適切な水分補給は設けられているか	
環境条件等	気温や室温・湿度を考え適切な衣類の調整は行われているか	
	夏季の高温多湿対策が適切に行われているか（給水・換気・空調の活用など）	
	夏季の高温多湿を踏まえ運動強度の設定はなされているか	
	冬季の寒冷対策が適切に行われているか（衣類・ウォーミングアップ・空調など）	
	冬季の寒冷を踏まえ練習や試合が計画されているか	
発令アラート対応	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)