

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 26 テニス 】

### 1 競技特性

テニスは球技種目の一つであり、ネット型スポーツに分類される。対戦相手とネットと分けられて接触しない、いわゆる非接触スポーツであり、比較的安全である。そのため、生涯スポーツとして、健康増進や体力増強の観点からも高い評価を受けており、老若男女を問わず幅広い年齢層の人たちが楽しむことができるスポーツである。しかし、自分の体力や技術レベルよりも高い運動を続ければ、オーバーユースとなり体を痛め「スポーツ障害」を生じる可能性がある。また、コートサーフェスやボールの管理によっても「スポーツ外傷」を生じる可能性がある。

そのため、選手に応じた運動量及び周囲の環境や用具の管理に十分注意して競技する必要がある。また、屋外で行うため、気候条件に左右されることもあり、気象条件に十分注意しながら競技を行う必要がある。

対人的スポーツであるテニスは、相手との駆け引きや判断状況が求められ、相手を観察して予測を立て戦術を決定するなど知力をフルに活用するスポーツである。試合中では、団体戦以外ではアドバイスも受けられないので自分で対策を立てる必要がある。

### 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>クレーコートにおけるラインテープのはがれ</li> <li>ハードコートにおける砂、落葉等が飛散、水が溜まっている状態</li> <li>人工芝コートにおける砂の偏り、人工芝のめくれ</li> <li>クレーコートまたは人工芝コートのブラシがけを押しして走る</li> <li>ローラーの取り扱いの際に起こる事故</li> <li>ネットの取り外しの際に起こる事故</li> <li>サーフェスに適しないシューズの使用、シューズのサイズが不適切</li> <li>個人の体力や技量に不適切なラケットの使用</li> <li>ボール缶の不適切な開け方をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足首の捻挫</li> <li>足首の捻挫</li> <li>足首の捻挫</li> <li>腹部の打撲</li> <li>打撲・骨折など</li> <li>顔面裂傷、手腕裂傷</li> <li>足首の捻挫</li> <li>テニス肘、腱鞘炎など</li> <li>切り傷、指の切断</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラインテープがはがれたり、釘が浮き上がっていないかをチェックする。また、ローラー・ブラシを定期的にかけてコートの凹凸をなくしておく。</li> <li>砂や落葉等を箒などで除去する。また、水溜りは、水掻きなどで除去する。</li> <li>砂が偏らないように、ブラシがけをこまめに行う。場合によっては、砂を補充する。また、競技する前に人工芝のめくれがないかチェックする。</li> <li>ブラシは取手を持って引いてかけるように指導する。</li> <li>ローラーを引く際には、絶対に走らせない。また、周囲の状況をよく確認しながら作業するよう指導する。また、ローラーがさびて回転しにくくなっていたり、破損していないかもチェックする。</li> <li>ワイヤーのささくれは切るかテープを巻いておく。また、ネットを上げたり下げたりする際は、ワイヤーがはねないようにハンドル操作はゆっくり慎重に行う。</li> <li>サーフェスに適する靴底のシューズを使用させる。適切なサイズのシューズを使用させる。また、シューズが擦り減ったり変形していないかをチェックさせる。</li> <li>個人の体力に適する重さ、グリップのラケットを使用させる。また、ストリングの種類(ポリエステルやナイロンなど)についても体力に応じたものを使用させる。</li> <li>ボール缶は、リングを起こした後、親指を缶のフタにあて人差し指でリングを上の方に引き上げるように開ける。その際、缶を持つ手の指が缶のフタにかからないように注意する。</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>大勢で、練習する際、ボールが当たったり、ラケットが当たる事故</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲等</li> <li>歯牙破折・脱臼等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケットを振らせる際には、スウィングの範囲内に人が近づかないように気をつけさせる。狭いところでは振らせない。</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>ボールを踏むことにより足首をひねる事故</li> <li>準備運動不足によるおこるけが</li> <li>過度な練習による身体への負担による慢性的なけが</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足首の捻挫</li> <li>捻挫、肉離れ、アキレス腱断裂など</li> <li>テニス肘、腱鞘炎など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボール拾いなどは、ラリー中には原則行わせない。打球の飛ぶ方向には十分注意させ、人のいる方向に飛んだ際には、大きな声で知らせる。</li> <li>順番待ちの選手は、決してコートに背を向けないよう注意する。</li> <li>同時に複数のプレーヤーをコートで指導させる際は、互いにぶつからないように注意させる。</li> <li>サーブ練習で同時に打たせる際は、一面で多くても三か所からに限定する。</li> <li>ラケットのグリップテープを定期的に交換し、ラケットが滑りやすくなっていないか確認する。</li> <li>足元にボールがある状態で、プレーをさせないよう指導する。また、こまめにボール拾いをさせる。</li> <li>試合中において、隣のコートからボールが転がってきた際には、審判に躊躇なくレット(やり直し)をかけさせ、プレーを中断させる。</li> <li>運動前のウォーミングアップを正しく行う。また、運動後のクリーンダウンもしっかり行う。特に、気温が低い日は十分に行う。</li> <li>いきなり全力で打つことがないように、軽度なショット動作から始めるように練習計画を立てる。</li> <li>自分にあった重さのラケットを使用させる。また、体に負担のかからないフォームをできるだけ指導する。</li> <li>練習内容は段階的にレベルアップしていくようプレーヤーの体力や技量を考えて計画する。</li> <li>自分にあったスピードのボールで練習できるよう対人プレーヤーを選択する。</li> <li>ボール出し練習する際には、技術レベルに応じたスピードのボール出しを行う。</li> <li>必要に応じて、サポーターやテーピングを使用し、怪我を予防する。</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>炎天下での長時間の練習や試合に起きる事故</li> <li>天気の急変からおこる突風や落雷における事故</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱中症、日射病、熱けいれんなど</li> <li>打撲、感電死等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分補給などをこまめにとらせ、必要な休憩をしっかりとらせる。</li> <li>炎天下では、帽子の着用などを習慣づけさせる。また、汗に濡れたシャツなどはこまめに着替えさせる。</li> <li>大会運営の際に、選手が連続試合になる場合は必要な休憩時間を必ず入れる。また、選手の状況によっては、レフェリー判断で棄権させる。</li> <li>こまめに気象情報をチェックし、警報が出た際には、プレーを中断させる。</li> <li>強風時には、ボールが風にあおられて思わぬ方向に飛んでいくことがあるため、打球から目を離さないように注意させる。</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>・ Jアラート発令時の対応</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <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

神奈川県教育委員会「部活動における事項防止ガイドライン」

(<http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/24510.pdf>)

テニス指導者.com. ～知識を知恵に変える～

(<http://tennis-shidosha.com/>)

青森県教育委員会

(<http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/koukou-anzen-manual.html>)

新版テニス指導教本 日本テニス協会編

# 安全確認チェックリスト

## 【 26 テニス 】

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	<del>クレーコートにおいて、ラインテープがはがれていたり、釘が飛だしていないか。</del>	
	<del>定期的にローラーをかけてコートの凹凸をなくしているか。</del>	
	<del>ローラーを引く際には、周囲の状況をしっかり確認してから作業しているか。</del>	
	ローラーが正しく回転するか、破損していないか。	
	<del>ハードコートにおいては、砂や落葉等や水溜まりなどを除去しているか。</del>	
	オムニコートにおいて、砂が均等になっているか。砂が不足していないか。	
	オムニコートにおいて、競技する前に人工芝のめくれなどが無いか。	
	コートにブラシをかける際は、取手を持って引いてかけるようにしているか。	
	ワイヤーのささくれや破損はないか。	
	ネットをあげたり下げたりするハンドル操作は、ゆっくり慎重に行っているか。	
	サーフェイスに適する靴底のシューズを使用させているか。	
	適切なサイズのシューズを生徒に使用させているか。	
	生徒のシューズがすり減っていないか。または、変形などしていないか。	
	生徒個人個人に体力に適する重さ、グリップのラケットを使用させているか。	
ラケットのストリングも適切な種類のものを使用させているか。		
ボール缶を開ける際、缶を持つ手の指が缶のフタにかからないようにしているか。		
活動内容	ラケットを振らせる際に、周囲に人が近づかないように気をつけさせているか。	
	ボールを拾う際には、安全を確認させているか。	
	<del>順番待ちの生徒も、コート上のプレーから目を離さないように指導できているか。</del>	
	<del>同時に複数のプレーヤーをコートで指導する際、互いに距離間をとりながらプレーさせているか。</del>	
	ボールが人の方向に飛んだ際には、大きな声で知らせる習慣ができているか。	
	<del>ボール出しをする選手の位置が適切かどうか。</del>	
	<del>4面におけるふさわしい練習計画ができているかどうか。</del>	
	プレーする際に、足元にボールが転がっていないこと確認したか。	
	試合において、隣のコートからボールが転がってきた際、審判がきちんとレットをかけているか。	
	ウォーミングアップを十分に行っているかどうか。	
	クーリングダウンもしっかり行っているかどうか。	
	過度な負担がかからないフォームでプレーさせているか。	
	<del>練習内容は、プレーヤーの段階に応じて適切な量で計画されているか。</del>	
	<del>ボール出し練習においては、技術レベルに応じたスピードのボールで行っているか。</del>	
必要に応じてテーピングを使用しているか。		
試合計画に無理はないか。		
環境条件等	水分補給をこまめにとらせているか。	
	炎天下であれば、帽子の着用をすすめているか。	
	気象情報をこまめにチェックしているか。	

区分	確認項目	✓
Jアラート発令時対応	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)