

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 16 ラグビーフットボール 】

### 1 競技特性

ラグビーフットボールは、それぞれ15名、または7名からなる2チームが、競技規則およびスポーツマンシップに則り、フェアプレーに終始し、ボールを持って走ったり、パス、キックおよびグラウンディングして出来るだけ多くの得点をあげることを目的とした競技である。

ラグビーフットボールの目的を達成するために、「ボールの争奪」と「プレーの継続」の2つの基本原則において身体接触（コンタクトプレー）が認められる。

以上のような特性があることから、比較的多く観られる事故・障害は、擦過傷、突き指、打撲、捻挫、脱臼、骨折などであり、大きな事故につながるものとしては、脳震盪、脳挫傷、頸椎損傷などがある。また、下記の練習では熱中症などにも注意が必要である。

### 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"> <li>グラウンドの未整備や点検不足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>擦過傷</li> <li>打撲</li> <li>捻挫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グラウンドに落ちている石やガラス片などを除去しておく。</li> <li>凸凹を平らにならしておく。さらに、芝のグラウンドの場合、芝を均等に刈り込む。クレーのグラウンドの場合は、散水をおこない、出来るだけ柔らかく整地しておく。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>グラウンドの周辺の施設、設備の点検不足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴールポストに防護マットまき付ける。</li> <li>周辺の施設（砂場・鉄棒・縁石等）とグラウンウンドの距離に配慮し、危険な場合は防護マットや危険ラインの表示等により安全を確保する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>不適切な服装、用具。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>擦過傷</li> <li>口腔内損傷</li> <li>脳震盪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヘッドキャップ（高校生義務付け）を着用させる。</li> <li>肩サポーターなどを装着させる。</li> <li>マウスガード（高校生義務付け）を装着させる。</li> <li>スパイクの形状が鋭くなっていないかを確認する。</li> <li>金具のついている装備品のチェック、爪の長さ等を確認する。</li> </ul>

※ 大会等では、グラウンドの状況や施設等は、本部、施設・競技担当とレフリーが、選手の服装については、レフリーとアシスタントレフリーが、試合前に安全確認等を行う。

また、本部、マッチドクター、セーフティーアシスタントも事前打合せを行う。

※ 大会等では、マッチドクターが派遣されていればレフリーの要請に依りグラウンドに入るが、ドクター不在時には両チームのセーフティーアシスタントがグラウンド内の負傷者に対応し、必要に応じレフリーに声をかけ、試合を止める。

グラウンドサイドには水・氷・清潔なタオル、担架、頸椎カラーや救急医薬品が準備されることが必要である。頭頸部の重症事故が疑われる時には救急車を直ぐに要請し、救急車がグラウンド内に入ることも想定しなければならない。

特に遠征・合宿時には熱中症を含む重症事故の発生時の対応を事前に検討することが大切である。

#### (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"> <li>準備運動不足。</li> <li>筋力不足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>捻挫</li> <li>脱臼</li> <li>肉離れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特に頸、肩、腰、膝、足首の関節部分の柔軟性を高めるストレッチを十分に行わせる。</li> <li>また、それらの関節周辺の筋力を高めるトレーニングを行わせる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンドリング技術の未熟。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>突き指</li> <li>脱臼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楕円形のボールを手で扱う練習を普段から多く取り入れ、慣れる、拾う、投げる、取るといった段階的指導を繰り返して行う。</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>タックルの際の倒し方や倒れ方が悪く起こる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲</li> <li>捻挫</li> <li>肩関節脱臼</li> <li>鎖骨骨折</li> <li>歯牙破折・脱臼</li> <li>脳震盪</li> <li>頸髄損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タックルの練習を膝つき、立位、歩行、ジョックといった段階的指導を行う。</li> <li>逆ヘッド(タックルする方の頭部が、される側の前側に接触してしまふ)のタックルは非常に危険を伴うので絶対にさせないよう強く指導する。</li> <li>頭を下げない、肩と首を固定(シュラッグ)する、背中を丸めないといったポイントを繰り返し指導する。</li> <li>飛び込む様なタックルは、体をコントロールすることができず、バランスを崩し怪我につながる。また、強いタックルもできないので、タックルをする側の足をしっかりと踏み込む(パワーフット)ことを指導する。</li> <li>2人が同時にタックルに入る(ダブルタックル)際、頭同士が当たらないように、タックルに入る位置を上下にずらすように指導する。</li> <li>ハイタックル(腕が首に掛かる)やスピーアーズタックル(相手を持ち上げ逆さに落とす)を絶対にさせない。</li> <li>倒れる際には、あごを引き、膝、尻、背中の順で地面につくようにし、手をつかないように倒れ、最後までボディーコントロールし、頭部を地面に打たないように指導する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>スクラムを組む際や崩れが原因で起こる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭部打撲</li> <li>頸髄損傷</li> <li>肋骨骨折</li> <li>腰痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢、タイミング、バインディング、アングル等を反復練習で理解させる。</li> <li>少人数の組み方から段階的に指導する。</li> <li>もしスクラムが崩れた場合、額から落ちるなど受け身の方法も十分理解させる。</li> <li>頸部や背筋などの体幹や上半身、下肢の筋力トレーニングなど、基礎練習を十分させる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ラインアウトで崩れ落ちる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲</li> <li>鎖骨骨折</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サポートプレーヤーは、ジャンパーに対して着地するまでしっかりサポートするよう指導する。</li> <li>背筋などの体幹や上半身、下肢の筋力トレーニングなど、基礎練習を十分させる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>モールを崩したり、ラックの入り方などが原因で起こる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭部打撲</li> <li>頸髄損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>モールやラックに参加する際は、前を見ずに頭を下げ入らないようにさせる。</li> <li>故意にモールを崩したり、頭を下げ倒れ込むようにラックに参加させない。</li> <li>モールやラックに入る際に、きちんと見方や相手をバインド(腕全体で掴む)するようにさせる。</li> <li>頸部や背筋などの体幹や上半身、下肢の筋力トレーニングと股関節の柔軟性を高める基礎練習を十分させる。</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>落雷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>火傷</li> <li>死亡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雷探知機や気象情報を収集し、雷雲の接近を的確に察知し、落雷がある前に選手等を、スタンドの下など安全な場所に避難させる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>台風、降雪等の悪天候</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通事故</li> <li>帰宅困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前に気象情報を収集し、グラウンド状態や交通機関の乱れ等も考慮し、大会等の実施や延期を検討し速やかに関係者に連絡する。</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>• 高温多湿の状況での試合や練習</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 試合中や練習中はもとより、日常生活の中での水分補給を十分にさせ、脱水が起こらないように準備させる。</li> <li>• 活動時間を考慮したり、休憩時間を十分に確保したり、帽子等の日よけを装着させる。</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

青森県教育委員会

競技規則（ワールドラグビー）

ラグビー外傷・障害対応マニュアル（〈公財〉日本ラグビーフットボール協会）

# 安全確認チェックリスト

## 【 16 ラグビーフットボール 】

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	グラウンドに石やガラス片などの硬い物はないか	
	グラウンドに凸凹はないか	
	グラウンドの芝はきちんと刈られているか	
	ゴールポストに安全カバーが付けられているか	
	グラウンドの周辺に危険な物はないか	
	ヘッドキャップをかぶっているか	
	マウスガードを装着しているか	
	肩サポーターなどのサポーター類をつけているか（金具・金属製のものを除く）	
	スパイクのポイントが鋭くなっていないか、短すぎないか	
	爪は切っているか	
	薬品などの準備はできているか	
	水や氷の準備はできているか	
	担架や固定具は用意されているか	
活動 内 容	食事・栄養は十分取れているか	
	水分補給、休息は適切にとっているか	
	体調の悪い選手、怪我をしている選手はいないか	
	準備運動は十分か	
	ハンドリング練習は十分か	
	タックルに入るとき、逆ヘッドになっていないか	
	倒れる際に受け身をしっかり取っているか	
	タックル、モール、ラックに入るとき、スクラムを組むとき頭が下がっていないか	
	タックル、モール、ラックに入るとき、スクラムを組むとき背中が丸まっていないか	
	クーリングダウンは十分か	
RICE処置など、応急処置について理解・実践できるか		
緊急時の連絡体制は十分か		
環 境 条 件 等	台風接近や降雪等は予想されるか	
	雷雲は近づいていないか	
	避難場所は確保できているか	
	避難経路の確認はできているか	
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)