

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 22 ウェイトリフティング 】

### 1 競技特性

いかに重い重量を頭上に持ち上げるかによって、勝敗を競うスポーツである。特に大会時において、勝敗を分ける試技に限界を超える重量へ挑戦した場合など、無理に我慢して差し挙げ、肘や肩の関節を傷める事例が時々見られる。当然、身体の特定位、あるいは全身に最大の負荷と過剰なストレスを受けることになるので、競技者、指導者は、強靱な肉体、強靱な精神力を高めるために、常に身体に過酷な負荷、極限の精神力を追求することになる。また、それが当然のごとく継続される。したがって、生理的・心理的メカニズムの不均衡を招くことになり、その結果、慢性的な障害あるいは突発的な障害を引き起こすことがある。

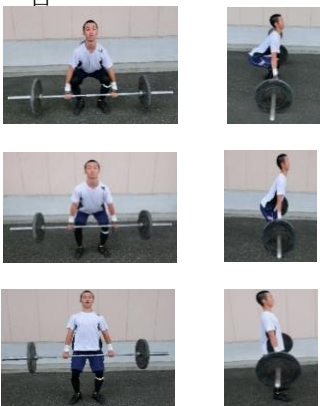
また、日常の練習や競技会には、様々な危険因子が存在している。例として、①練習場所の整理・管理の不備、安全具の未整備による事故。②用具の破損・器具の整備不良による事故。③個々の能力以上の負荷による練習・誤ったフォームの練習による事故。④準備運動を怠ったり、基礎・基本の練習の習得が不足していることによる事故。⑤周囲の安全確認、選手同士の声かけ意思疎通を怠ったためによる事故。⑥適切な水分補給・休息をとらないことによる事故。など実際の活動中に発生する可能性がある。指導者は、常にこれら危険因子を注意深く、点検・確認を行い、安全管理に努めることで、出来るだけ傷害を少なくし、競技力を向上させるためには、体力の向上、技術の向上等が不可欠な条件となる。

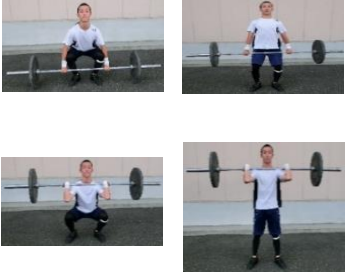

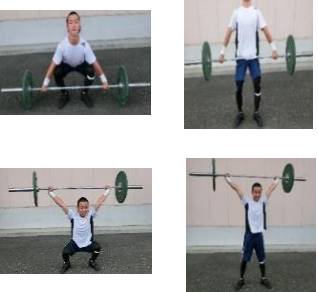
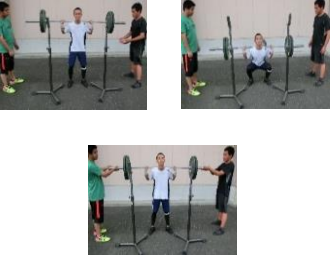
### 2 想定される事故事例と予防策

#### (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>練習場の足場の整備や点検不足</li> <li>バーベル(シャフト)の整備や点検不足</li> <li>スクワット台の整備や点検の不足</li> <li>室内温度の調整や点検不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲</li> <li>捻挫</li> <li>腰痛</li> <li>手の擦り傷</li> <li>手の裂傷</li> <li>手首の捻挫、骨折</li> <li>腰痛</li> <li>膝痛</li> <li>肉離れ</li> <li>痙攣</li> <li>関節痛</li> <li>アキレス腱断裂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>床面のくぼんだ部分を平面に整備する。</li> <li>すべりやすい部分を整備する。</li> <li>常にシャフトのグリップ部位にワイヤーブラシなどで整備する。</li> <li>シャフトのグリップの回転(ローリング)の整備。</li> <li>左右のバランスがとれているか、十分な重量に耐えられるかを確認。</li> <li>プレートの落下を防止するため、左右の重量を確認し、留め具で固定する。</li> <li>選手個人が、ベルト・シューズ・バンテージなどの必要な安全具を装着する。</li> <li>年間を通して室内の換気・温度調整が十分できるか。</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>デットリフト(バーベルを引き上げる動作)による傷害</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ バーベルを腰の位置まで、脚力と腕力、腹筋・背筋、腰の曲げ伸ばしを利用して、足腰を強化する練習であり、無理な重量設定を避ける。</li> <li>グリップ用ストラップの使用を義務付ける。</li> <li>重い重量をいきなり持ち上げることなく、徐々に負荷をかけて行く。</li> <li>正しいフォームで練習する。</li> <li>ベルト、バンテージなどの安全具を有効に使う。</li> <li>背筋、コアマッスルを十分に強化し、計画的に練習を行う。</li> <li>身体の柔軟性を高める。</li> </ul>

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>・ ハイクリン(バーベルを床から胸の位置まで)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 打撲</li> <li>・ 手首損傷、骨折</li> <li>・ 膝の損傷</li> <li>・ 腰痛</li> <li>・ ヘルニア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 引き上げたバーベルを肩の位置で、受け取る状態を作るため、手首や肘に負荷がかかるために怪我をする危険がある。</li> <li>・ すばやく手首(肘)を返し、バーベルを鎖骨の位置にきちんと固定する。</li> <li>・ 徐々に重量をあげていく。</li> <li>・ 背中を丸めたりしない。</li> <li>・ 正しいフォームで練習する。</li> <li>・ ベルト、バンテージなど安全具を有効に使う。</li> <li>・ 背筋、コアマッスルを十分に強化し、計画的に練習を行う。</li> <li>・ 身体の柔軟性を高める。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ジャーク(胸の位置からバーベルを頭上に差し上げる動作)による傷害</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肘の関節の損傷</li> <li>・ 肩関節脱臼又は損傷</li> <li>・ 肩の周辺筋肉損傷</li> <li>・ アキレス腱の損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 肩の位置から。頭上に差し上げる練習であり、肘や肩の関節に負荷がかかることで怪我をする危険がある。</li> <li>・ ストレッチを十分おこない、関節の可動範囲を大きくする。</li> <li>・ 基本動作を正確に行う。</li> <li>・ 練習時に、スタンドラックを用いて、負荷を軽減する。</li> <li>・ ベルト、バンテージなど安全具を有効に使う。</li> <li>・ 背筋、コアマッスルを十分に強化し、計画的に練習を行う。</li> <li>・ 身体の柔軟性を高める。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スナッチ(バーベルを床から一つの動作で頭上に持ち上げる動作)による傷害</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭部、背部の打撲</li> <li>・ 肘の関節の損傷</li> <li>・ 肩関節脱臼又は損傷</li> <li>・ 手首の損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ バーベルを一気に引き上げるため、バランスを崩し、バーベルが頭部・背部にあたるケースや、肘・肩の関節を傷める危険がある。</li> <li>・ シャフトの引き上げが正確にできている。</li> <li>・ 前傾姿勢が極端になっていないか。</li> <li>・ 肘関節、手首のストレッチを十分に行う。</li> <li>・ 無理な重量の設定になっていないか。</li> <li>・ ベルト、バンテージなど安全具を有効に使う。</li> <li>・ 背筋、コアマッスルを十分に強化し、計画的に練習を行う。</li> <li>・ 身体の柔軟性を高める。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スクワットによる傷害</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腰痛</li> <li>・ ヘルニア</li> <li>・ 膝痛(半月板損傷)</li> <li>・ 頸髄損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ バーベルを担いで、膝の屈伸運動を行うため、足腰に負荷がかかり、膝・腰などを傷める危険がある。</li> <li>・ 負荷のかけ方を正しく行う。</li> <li>・ 回数とセット数を正しく行う。</li> <li>・ 補助をつけてつぶれないようにする。(両サイド及び後方の計3人の補助が付くことが望ましい。)</li> <li>・ スクワットスタンドを使用する。正しくシャフトを置くまで補助が確認する。(指を挟んだり、片方だけスタンドに乗っている状態だと事故に結びつく。)</li> <li>・ 正しいフォームで行う。</li> </ul>

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>・ 集中力の欠如による傷害</li> <li>・ 負傷時発生の場合の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 想定外の怪我</li> <li>負傷 全般</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 単純な練習の反復のため、長時間の練習や激しい練習の時に、集中力を欠きやすい状況が生じる。そのため、指導者は細心の注意を払うこと。</li> <li>・ 手にグローブを装着する。</li> <li>・ テーピングを正しく使用する。</li> <li>・ 大きな声を出してお互いに集中力を高める。</li> <li>・ 水分や休息を適切にとる。</li> <li>・ 疲れている時には無理をさせない。</li> <li>・ 長時間または急激に負荷をかけない。</li> <li>・ グループだけでなく、前後左右のグループにも狭い場所や大人数で練習する際は、自分たちの目を配る。</li> <li>・ 練習で使用していないプレートは、左右に適切に置く。 (バーベルを落とした場所にプレートがあると危険)</li> <li>・ 体重別競技であるため、短期間で減量などの体重調整を行う場合もあるが、貧血や傷害の原因となるおそれがあるので、計画的に時間をかけて適切に行う。</li> <li>・ 負傷者が出た場合、現場責任者が状況に応じて対策を講じる。</li> <li>※救急車で搬送が必要</li> <li>① 救急車を手配し、状況の確認をする。</li> <li>② 専門部長に状況を説明する。</li> <li>③ 保護者に連絡を入れ、発生状況、ケガの状態を説明する。</li> <li>④ 保護者から治療の経過を聞き、専門部長に報告する。</li> <li>※軽傷の場合</li> <li>① 応急処置をおこない、経過を観察する。 救護所がある場合には、搬送し治療にあたる。</li> <li>② 保護者に連絡をする。必要に応じて最寄りの医療機関を紹介する。</li> <li>※合宿時は、選手指導者とも保険に加入させる。</li> <li>※最寄りの医療機関や夜間でも対応できる医療機関を調べる。</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>・ 熱中症と思われる発作</li> <li>・ 痙攣を伴う発作</li> <li>・ 災害時発生の場合の対応 ※大会及び強化合宿時における対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症(軽傷)</li> <li>・ 過呼吸症(軽傷)</li> </ul> <p style="text-align: center;">災害 全般</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ こまめに休息をとり、水分補給を欠かせないようにする。</li> <li>・ 体調不良を感じたら、すぐにコーチに申告し休息をとる。</li> <li>・ 応急処置用の用具や薬品を常備する。</li> <li>① 災害が発生した場合、現場責任者の指示で避難経路の確保と誘導をおこなう。災害の状況に応じて被害を最小限に留めるための対策を講じる。</li> <li>② 安全な場所へ避難し、2次災害に備える。災害に応じて警察署及び消防署に通報し、対応策について指示を仰ぐ。</li> <li>③ 専門部長もしくは専門委員長に状況の説明をおこない、災害対策本部を設置する。必要に応じて現場もしくは避難場所に向かい、対応にあたる。</li> <li>※ 災害対策本部構成メンバー 指揮班(各班の指導、避難場所への誘導、人 情報収集班(緊急情報の収集・発信、被害 状況 応急救護班(負傷者等の手当) 安全点検班(施設・設備の点検) 各種大会代表者会議で役割分担の確認を行う。</li> <li>④ 被害状況を県高体連に連絡をする。</li> <li>⑤ 必要に応じて、地域住民あるいは地域防災組織と協力して活動にあたる。</li> <li>⑥ 県内合宿時は、被害状況を確認し安全な帰宅ルートを確認して帰宅させる。交通機関不通時は、家庭と連絡を取り、対応にあたる。</li> <li>県外合宿時は、安全が確認され次第、帰宅</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団感染症発生時の場合の対応 ※大会及び強化合宿時における対応</li> </ul>	<p style="text-align: center;">感染症 全般</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 感染症が発生した場合、現場責任者が状況に応じて対策を講じる。状況に応じて119番に通報する。</li> <li>② 手洗いや排泄物・嘔吐物などの適切な処理を徹底し、必要に応じて施設内の消毒をおこなう。感染が明らかな入所者は、個室対応をとる。</li> <li>③ 健康福祉センターや保健所等に報告し、協力を依頼する。</li> <li>④ 専門部長に状況を説明する。また、保護者に連絡を入れ、発生状況、症状を説明す</li> <li>⑤ 最寄りの医療機関で速やかに受診し、治療を受ける。 県南健康福祉センター 0285-22-1509 最寄り医療機関 緊急時連絡先による</li> <li>※ 集団感染の発生時には、適切かつ迅速な感染予防対策を講じ、感染拡大を最小限に抑える。</li> </ul>
<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

- 栃木県ウエイトリフティング協会 危機管理マニュアル
- 青森県教育委員会 高校部活動安全対策 高校部活動における安全マニュアル
- 愛媛県教育委員会 競技別安全対策
- 神奈川県教育委員会 部活動における事故防止のガイドライン

# 安全確認チェックリスト

## 【 22 ウェイトリフティング 】

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	練習場内の危険個所の確認	
	プレートは所定の場所に置いてあるか	
	プレートにゆがみがないか	
	シャフトに傷はないか	
	プラットホームに隙間がないか	
	AEDの設置場所確認	
	練習場の温度・湿度の調整はできているか	
	器具やフロアーなど、用具の整備はなされているか	
	施設・設備・用具の整理整頓・清掃はできているか	
	アイシング用氷やアイスパックが用意されているか	
	練習に対する注意や集中力を高めるための掲示物の工夫をしているか	
	練習場内の危険個所の確認	
	避難経路の確認	
活動内容	十分な監督体制がとれているか	
	監督・コーチが練習を見ているか	
	栄養管理はできているか	
	練習に適した服装をしているか	
	安全な練習方法で活動しているか	
	体調の悪い選手、ケガをしている選手はいないか	
	ストレッチを十分に行い、関節の可動域を広げているか	
	周りの選手との距離をとって練習しているか	
	スクワットをする際に必ず補助の者がついているか	
	姿勢やセカンドのポイントなど正しいフォームを身につけているか	
	水分補給や休息は適切にとっているか	
	疲労の蓄積時には、無理をさせず、身体のケアに努め、別メニューでの対応をしているか	
	腹筋や背筋などの体幹部のトレーニングを行っているか	
	手首や肩、膝などの強化に必要なトレーニングをしているか	
	練習後はアイシングやストレッチを欠かさず行っているか	
試合期・準備期の体重コントロールはできているか		
練習期の集中力は保たれているか		
環境条件等	地震発生時や雷の発生時に備え、帰宅方法を事前に確認しているか	
	台風等が予想される場合は、状況に応じて競技を取りやめるなどの対策を講じているか	
	感染症などの流行時に備え、うがい・手洗い消毒などの対策を講じているか	
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)