

重大な事故防止に向けた安全対策

【 5 サッカー 】

1 競技特性

現代サッカーは、狭いスペース内での正確なボールコントロールとパスが要求されるとともに、ポジションに関わらず、スピーディーでかつ全員攻撃、全員守備のハードワークが要求されるという特徴を持つ。また、サッカー選手に必要な能力として、「柔軟性」、「筋力」、「スピード」、「アジリティ」等が挙げられるが、それらの能力を発揮するためには、筋肉疲労を押さえ、関節可動域を向上させる柔軟性やキック、タックル、ジャンプなどの力強い動作を繰り返し行う筋パワー、加速、最高スピード、回復を繰り返すスプリント力、身体のバランスを保ちながら素早く方向転換できる瞬発力などが要求される。更に、最近ではゲーム自体のスピードが上がり、その狭いスペースの中において相手との激しい競り合いの攻防が繰り返されるため、ボールを奪い合う場面では、激しいボディコンタクトも頻繁に起こる。そのため、ある程度の怪我は避けられない部分がある。また、サッカーは例外を除いて屋外で行われる競技のため、天候、気温、湿度等の影響を受けやすい。これらを踏まえた上で、最高のパフォーマンスを発揮できる環境を提供するため、傷害や事故を未然に防ぐ対策を講じることはもとより、万一事故等が発生した場合においても被害をできる限り最小限に抑えるため、日頃より指導者、選手ともに安全管理には十分配慮して活動することが大切である。

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"> ・ フィールド内(ウォーミングアップ会場含む)の整備不良(特にクレークコート)による事故 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 捻挫 ・ 裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 整地し、できるだけ平らな状態にする。 ・ 大きな石やガラスの破片等の危険物を除去する。 ・ 場合によっては水を撒くなどして、地面を安定させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ フィールド外(チームベンチや本部席等)の設置不備による事故 ・ ゴールの不良と設置不備による事故 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 捻挫 ・ 打撲 ・ 裂傷 ・ 死亡 ・ 骨折 ・ 打撲 ・ 裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チームベンチ、本部席等(テント等含む)をフィールドから安全な距離を離して設置する。 ・ ゴールの破損箇所や溶接部の強度を確認する。 ・ 移動式ゴールは倒れないよう杭で固定する。 ・ クロスバーにぶら下がる等の行為をさせない。 ・ ゴールネットが正しく設置されているか確認する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールの破損による事故 ・ コーナーポストの不備による事故 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 擦過傷 ・ 裂傷 ・ 擦過傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールに破損がないか確認する。 ・ ポストに亀裂がないか確認する。 ・ ポストが正しく設置されているか確認する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 不適切な服装による事故 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 骨折 ・ 打撲 ・ 裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ その場の環境に適した服装で活動させる。 ・ ネックレスなどの装身具を装着させない。 ・ ゴールキーパーは露出部分を少なくする。 ・ スパイクのポイントをチェックし、危険がないか確認する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 他競技の人同士の衝突による事故 ・ 他競技のボールや用具による事故 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 打撲 ・ 裂傷 ・ 死亡 ・ 打撲 ・ 裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他競技(野球、陸上競技等)とのエリア区分の取り決めをし、共通認識をもっておく。 ・ ボール等が他競技エリアに入りそうな場合、大きな声で注意を促す。

(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"> ウォーミングアップ不足による事故 身体接触による事故 ヘディングの競り合いでの事故 タックル、チャージによる事故 スタートダッシュ時など、筋肉に急激な張力が発生したときに起こる怪我 キック、ストップ、切り返しの動作時に起こる怪我 膝関節へのタックルなどのコンタクトプレーによる怪我 ストップ、方向転換、ジャンプの着地時に起こる怪我 膝への過度な負担による怪我 	<ul style="list-style-type: none"> 肉離れ 筋断裂 骨折 打撲 頭部挫傷 鼻骨骨折 歯牙破折、脱臼 口内裂傷 擦過傷 捻挫 打撲 骨折 頸随損傷 肉離れ 筋断裂 股関節痛 捻挫 内外側側副靭帯損傷 前後十字靭帯損傷 半月板損傷 	<ul style="list-style-type: none"> 気温や天候状況に応じて、ウォーミングアップ時間や内容を工夫し、ウォーミングアップ不足にならないようにする。 転倒した際の手の付き方や身のこなし方など習得させるとともに、怪我防止のため、手首、肘、肩の柔軟性を高めておく。 ルールに基づいた正しい競り合いをさせる。 練習ではお互いに声をかけさせる。 ルールに基づいた正しいタックル、チャージをさせる。 転倒した際の身のこなし方を習得させる。 レガースを必ず着用させる。 十分なストレッチング、ウォーミングアップで筋肉の柔軟性を高める。 十分なストレッチング、ウォーミングアップで股関節、膝関節、足関節等の柔軟性を高める。 コンタクトプレー回避能力を高める。 関節可動域のチェック、膝関節の不安定性、膝蓋骨のゆるみ等を確認する。 膝への負担を軽減する。 トレーニング後の身体のケアをしっかりと行う。

(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"> 高温多湿による熱中症 寒さによる事故 落雷による事故 豪雨、突風等によりテントが飛ばされる、ゴールが倒れるなどの事故 Jアラート発令時の対応 	<ul style="list-style-type: none"> 脱水症状 熱けいれん 熱射病 筋損傷 低体温症 死亡 心肺停止 熱傷 死亡 骨折 打撲 	<ul style="list-style-type: none"> 水分(塩分)をこまめに摂取させる。 休憩をこまめにする。 夏場の環境にあった服装をさせる。 夏場はWBGT計測器を会場ごとに設置し、数値を確認しながら、JFAの指針に従って対応する。 防寒具を使用し、身体の保温を高める。 ウォーミングアップをより時間をかけて念入りに行う。 活動後は汗が冷えないうちに着替えるか温かい場所へ移動する。また、温かい飲み物等でケアする。 入道雲が発達してきたり、頭上に厚い雲が広がってきたときは特に注意をする。 雷雲レーダー等のアプリを活用するなど気象情報をこまめにチェックする。 雷鳴、雷光を確認したらすぐに中断し、安全な場所へ避難させる。 警報や注意報等の気象情報をこまめに確認する。 ゴール、テントの確実な固定と状況に応じてテントの撤収を判断する。 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

【 5 サッカー 】

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	グラウンドはできるだけ平らに整備されているか。(クレーコート)	
	グラウンドに大きな石やガラス片など、プレーする上で危険となるものはないか。	
	ゴールのポストやクロスバーに不備はないか。	
	ゴールのポストやクロスバーの溶接部分に、亀裂などの危険箇所はないか。	
	ゴールは正しく固定され、転倒の危険はないか。	
	コーナーフラッグポストに亀裂などの破損はないか。	
	ボールに破損がないか。	
	スパイクに破損がないか。	
	スパイクのスタッドに危険はないか。	
	すね当てに破損はないか。	
	サッカーソックスを履き、すね当てを正しく装着しているか。	
	気温や湿度を考慮した、環境に適した服装をしているか。	
	ネックレスや指輪、プレスレットなどの装身具を装着していないか。	
	AEDは準備されているか。	
	担架は準備されているか。	
	応急手当のできる用具は準備されているか。	
テントやチームベンチはフィールドから安全な距離を離して設置されているか。		
テントやイス、机等に破損部分や危険はないか。		
突風等でテントが飛ばされないための備えはあるか。		
応援など観客用のスペースは安全な場所に設置されているか。		
活動 内容	ウォーミングアップの時間や内容は環境に適したものとなっているか。	
	相手との競り合いの場面での危険を回避する技術指導を十分に行っているか。	
	トレーニングオーガナイズは安全に配慮したものとなっているか。	
	指導内容は安全かつ個のレベルに応じたものとなっているか。	
	ゴールキーパーへの指導は怪我防止のため基本動作を押さえたものとなっているか。	
	こまめな水分補給や休息など、熱中症予防への対策をしっかりしているか。	
	試合を行う場合、適切な飲水タイムやクーリングブレイクを確保しているか。	
	活動前に生徒の体調を確認し、優れない場合は活動を停止させるなどしているか。	
	活動中の生徒の体調を常に観察し、変化がある場合に適切な対応ができていないか。	
	怪我等が発生した場合の応急処置に対応できる準備は整っているか。	
他の部活動と接近する場合の危険回避に関する約束事を整理し実行しているか。		
環境 条件 等	気温や湿度など環境に適した水分補給はできているか。	
	スポーツドリンクなどで塩分補給はできているか。	
	休憩時間は適切か。	
	炎天下ではWBGT計測をし、基準値を超えた場合の適切な対応ができていないか。	
	寒冷下では防寒具などの準備と保温への対策はとられているか。	
	気象情報を適切に把握し、いかなる天候にも万全の対策をとることができているか。	
雷が発生した場合の避難場所等の確認はされているか。		
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)