

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 13 スケート 】

### 1 競技特性

#### 【アイスホッケーの特性】

○縦約60m、横約30mの氷上で高さ約1mのフェンスに囲まれた競技場においてGKを含む6名の競技者がスケート靴を履いて氷上を滑走しながらスティックを使用して、パック(硬質ゴム製の平たい円筒形の玉)を相手ゴールに入れる点取り競技である。

○パックの奪い合い、相手の攻撃を阻止するため等ある程度のボディコンタクトが許されている。

○頭部の保護としてヘルメット、フェイスガード、マウスピース、ネックガード、上半身の保護としてショルダー、エルボー、グローブ、下半身の保護としてパンツ、バイク、レガートの装着が義務付けられている。

#### 【スピードスケート・フィギュアスケートの特性】

スピードスケートは、トラックのスケートリンクを用いて定められた距離を滑走し、タイムを競う競技である。スピードスケートの選手は、ほとんどがスラップスケート靴(靴の踵とブレードを繋ぐ部分が離れ、氷を長く捉えることができる)を使用している。

フィギュアスケートは、スケートリンク上でジャンプ、スピン、ステップなどを組み合わせ、音楽に乗せて演技し、スケート技術と表現力を競う競技である。フィギュアスケート用の靴はブレードの先端が氷に引っかかりやすいようにギザギザになっているなど止まりやすい構造になっている。

スケートは、氷上を滑走するという特性があり、競技によっては速さを追求したり、ジャンプ・スピン・ターンをしたりすることからスケート特有の様々な事故が予想される。中でも、スピードスケート競技においては、主に屋外リンクでの活動になることから、低温・風雪などの自然環境への対策も考えられる。どちらの競技も、安全確認を常に意識し、選手自身が積極的に技術の向上を図り、自己の技術レベルに応じた安全な活動ができるようにする。

### 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
<b>【アイスホッケー】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 氷面の亀裂・溝・穴・異物にスケートをとられ転</li> <li>・ 足に合わないスケート靴の着用</li> <li>・ 破損した防具の着用</li> <li>・ 防具の不着用</li> <li>・ サイズの合っていない防具の着用</li> <li>・ リンク天井の落下等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> <li>・ 水疱、マメ、軟骨の異常隆起</li> <li>・ 打撲、骨折、創傷など</li> <li>・ 打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> <li>・ 打撲、骨折、創傷など</li> <li>・ 打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 氷の補修、異物の除去、コースの使用制限</li> <li>・ 足に合った靴の着用、足に合わせて靴を整形</li> <li>・ 事前の破損の有無確認、正しい着用方法の習慣化</li> <li>・ 事前の破損の有無確認、正しい着用方法の習慣化</li> <li>・ 事前の破損の有無確認、正しい着用方法の習慣化</li> <li>・ 安全な場所に避難する。非常口の確認は前もってしておく。</li> </ul>
<b>【スピードスケート】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スケートのエッジが氷の亀裂や溝にはまったり、屋外リンク特有の異物(雪、木の葉、砂等)を踏んだりして転倒する。</li> <li>・ 帽子や手袋を着用せずに滑走し、転倒する。</li> <li>・ 防護マットの不設置や不備により、リンク外に飛び出し、転倒時の被害が拡大する。</li> <li>・ スケート靴、エッジの破損によって転倒する。</li> <li>・ ショートトラック練習、シングルトラックレース、マススタートレースでの転倒や他の選手との接触。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 打撲、骨折、創傷など</li> <li>・ 打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> <li>・ 打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> <li>・ 打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 使用前には氷の状態を確認する。異物などは事前に除去するなど、リンク施設整氷係と連携を図る。</li> <li>・ 滑走時には手袋、帽子を着用する。また、発達段階や競技者のレベルによって、ヘルメットや肘・膝当てを着用する。</li> <li>・ 随時、防護マットの点検や整備を行い、正しく設置する。防護マットをロープやポールなどで固定し、安全性をあげる。</li> <li>・ 滑走前には、スケート靴の点検や整備を行い、不備がないか確認をする。</li> <li>・ それぞれの練習、レースに応じた道具の着用をする。(ショートトラック練習、マススタートレース：ヘルメット、ネックガード、アングルガード、カットレジスタンス手袋、脛当て、ブレードカットなど)</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
<p><b>【フィギュアスケート】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上トレーニングにおいて、ジャンプ練習や回転練習時などに、他の選手と衝突する。</li> <li>基礎練習中(エッジワーク等)、技の練習中にバランスを崩して転倒する。</li> <li>スパイラル(片足滑走し、臀部より足が上がるポーズ)練習時に転倒する。</li> <li>ジャンプの着氷に失敗して転倒する。</li> <li>他の選手との衝突によって転倒する。</li> <li>活動前の体調確認不足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>捻挫、打撲、骨折など</li> <li>捻挫、打撲、創傷など</li> <li>捻挫、打撲、骨折、創傷など</li> <li>捻挫、打撲、骨折など</li> <li>打撲・創傷など</li> <li>体調不良や怪我の悪化など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーミングアップを入念に行う。周囲の安全を確保して練習をする。危険な場合にはジャンプを回避するようにする。</li> <li>集中して練習に臨むようにする。練習内容をみて休憩等を入れたり、技能レベルに応じた内容にしたりする。新しい技術は説明をしてから挑戦させるようにする。</li> <li>集中して練習に臨むようにする。練習内容をみて休憩等を入れたり、技能レベルに応じた内容にしたりする。新しい技術は説明をしてから挑戦させるようにする。</li> <li>ジャンプの難易度が上がることによって、着地の衝撃が大きくなり、怪我也大きくなる。十分な練習を積んでから挑戦させるようにする。</li> <li>周囲の状況に気を配る。適正な練習スペースを確保できるように、練習する人数を制限する。</li> <li>活動前には必ず体調の確認を行う。体調によって活動内容を調整する。選手の様子をよく観察する。</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
<p><b>【アイスホッケー】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>落雷によるリンク停電</li> </ul> <p><b>【スピードスケート】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>低温(気温)によって、手足が凍傷になったり、体温が下がり低体温症になる</li> <li>気象状況によって危険が伴う。(雨、風、雪など)</li> <li>気温で氷の状態が変化することによって、転倒する。(氷が固くなったり、溶けたりする)</li> </ul> <p><b>【フィギュアスケート】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>落雷によるリンク停電</li> <li>Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> <li>凍傷(脚・手)、低体温症など</li> <li>打撲、骨折、創傷など</li> <li>打撲、捻挫、創傷など</li> <li>打撲、骨折、脳震盪、創傷など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>停電になった際、リンク外へ安全に誘導する。</li> <li>防護対策(手袋、インナーの防寒着、アウターの防寒着など)を万全にする。準備運動を入念に行う。</li> <li>天候、練習時間帯、練習内容に配慮する。気象状況を予測、把握し適切な対応をする。</li> <li>周囲の環境により氷の性質が変わることを理解させる。その状況に応じた適切な滑走をする。</li> <li>停電になった際、リンク内は真っ暗で完全に視野が悪くなるため活動を中止する。</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

青森県教育委員会スポーツ健康課 資料参照(PDF資料)  
 神奈川県教育委員会  
 (公財)日本スケート連盟

# 安全確認チェックリスト

## 【 13 スケート 】

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	【アイスホッケー】	
	滑走時に亀裂や穴、異物や不必要なものはないか	
	スケートエッジが十分に研がれているか	
	防具やスティックの破損や不正な改造などがないか	
	防具の着用は万全か	
	バックの摩擦や欠損はないか	
	【スピードスケート】	
	滑走面に亀裂や穴、異物や不要物なものはないか	
	足に合ったスケート靴を履いているか	
	スケート靴のエッジが十分研がれているか	
	手袋・帽子・防寒着の低温対策や怪我の予防はされているか	
	スケート靴・エッジに破損はないか(ネジ・バネ等)	
	防護マットの設置はされているか、適切に固定されているか	
	練習、レースに応じた道具の着用はされているか	
	路面の状況に異変はないか(ローラースケート練習)	
	【フィギュアスケート】	
	滑走面に亀裂や穴、異物や不要物なものはないか	
足に合ったスケート靴を履いているか		
スケート靴のエッジが十分研がれているか		
スケート靴・エッジに破損はないか		
活動内容	【アイスホッケー】	
	スケートリンクの使用規則、競技のルールやマナーが理解できているか	
	他の選手がシュート体勢に入ったら、不用意にゴール裏に入らないように注意しているか	
	他の選手との位置関係を把握し、交錯や衝突がないように状況を判断できているか	
	スティックやスケートのエッジは時には凶器となりうることを理解し、冷静な判断力を持ってプレーしているか	
	正面衝突は、相手のスピードも加わり予測できないほどの衝撃となることを理解し、常にバックだけに囚われずにしっかりとルックアップして周囲の状況を把握してプレーしているか	
	ベンチに居るときは、プレーヤーのバックやスティックの動きに注意しているか	
	ボディーチェックをする時に、それが正当なものか反則であるかを正しく判断し、また、仮に正当であっても体格差を考慮し相手に怪我をさせないように適切に行動を取っているか	
	常にボディーチェックさせることを想定し、適切な防御方法を身につけているか	
	相手が背後から、また、頭部や頸部へのボディーチェックは非常に危険で生命に関わることを理解しているか	
	緊急時の連絡体制は十分か	
	RICE処置など、応急処置について理解、実践できるか	
	医薬品などは準備できているか	
水や氷の準備はできているか		

区分	確認項目	✓
活動内容	【スピードスケート】	
	選手の体調を把握できているか	
	使用規則、競技のルールやマナーが理解できているか	
	滑走時に、リンクの状況に応じた人数で計画された練習が行われているか	
	転び方や転倒時の対処の仕方を理解しているか	
	氷上や、練習コースにでるときは周囲の状況を確認してから出ているか	
	リンクで横に広がっていないか、不用意にコースに侵入していないか	
	コーナー部分や出口付近で立ち止まっていないか	
	【フィギュアスケート】	
	選手の体調を把握できているか	
	練習時に、リンクの状況に応じた人数で計画された練習が行われているか	
バックでの滑走やジャンプ・スピンなど後方の確認が難しい技術練習時には特に安全に留意しているか		
ジャンプの難易度が上がるにつれて、着地時の衝撃が大きくなることを理解し、それに対応することができるか		
環境条件等	【アイスホッケー】	
	施設内の会場図を把握して避難経路がわかっているか	
	非常口がわかっているか	
	【スピードスケート】	
	気象状況の把握、確認はされているか	
	手袋・帽子・防寒着の低温対策や怪我の予防はされているか	
	【フィギュアスケート】	
施設内の会場図を把握して避難経路がわかっているか		
発令時 J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)	