

重大な事故防止に向けた安全対策

【 9 体操 】

1 競技特性

体操競技においては男子6種目(ゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒)女子4種目(跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか)を一人ずつ演技し、団体総合・個人総合・種目別の採点競技である。男女合計10種目全てが器械を使用する。そのため器械の安全の確認は大変重要である。新体操においては男子4手具(スティック・リング・ロープ・クラブ)女子5手具(ロープ・フープ・クラブ・ボール・リボン)をそれぞれ伴奏曲にあわせて演技を行う採点競技である。体操競技・新体操の事故や傷害は選手の力量により様々ではあるが、その殆どが手で身体を支え、空間で回転・ひねりをし、足で着地する等非日常的なアクロバティックな技を要求しているため、手首・肘・肩と足首・膝を痛めることが多く、場合によっては頸髄・脊髄損傷による重大な後遺症が発生する事故や死にいたるケースもあるので、何をするにも怪我の危険性はあると言える。また、新体操団体競技ではゆかフロアに6名の選手が同時に演技を行うため選手同士の接触事故が想定される。演技台である床フロアは体操競技と同様の確認が必要である。練習段階では、アクロバット技の習得において予想できない動きをすることがあるので極めて危険である。そのため安全ピットやセーフティーマットと併せて補助者をつけて練習する必要がある。

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"> 各器具の整備不良や点検不足 器具のセット・カットで器具の運搬時や設置時に怪我をする危険がある。 鉄棒・つり輪・段違い平行棒においてプロテクターを使用して練習および演技を行う場合、断裂し落下したり、巻き付いて負傷する危険性がある。 | <ul style="list-style-type: none"> 捻挫、脱臼、靭帯損傷、骨折、頸髄・脊髄損傷、死亡 擦り傷、打撲、捻挫、靭帯損傷、骨折 捻挫、脱臼、靭帯損傷、骨折、頸髄・脊髄損傷、死亡 | <ul style="list-style-type: none"> 大会ごとに器具のセット・カットを行うので、その際に不備があるかどうか入念に確認しながらセッティングする。また、器具そのものの耐久年数や老朽化に伴う故障など専門業者にしかわからない部分に関しては器具メーカーの定期的なメンテナンスを行う。 器具のセット・カットでは重い器具を運搬し組み立てるので、手順を明確にし、十分な人数の配置をする。 少しでも亀裂が生じたり、皮が伸びすぎたら交換すること。指導者は毎回確認する。 |

(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"> 全ての種目において高い空間での回転系の技からの着地に失敗による事 男子の鉄棒、女子の段違い平行棒のバーから手を離し技の失敗による事故。 球技種目など他競技と空間を共有している際、不意にボールが飛び込む。 ウェイトトレーニングで、重いダンベルが落下したときの騒音と振動の 他競技特有の突然の大声による掛け声。 | <ul style="list-style-type: none"> 捻挫、脱臼、靭帯損傷、骨折、頸髄・脊髄損傷、死亡 捻挫、脱臼、靭帯損傷、骨折、頸髄・脊髄損傷、死亡 捻挫、脱臼、靭帯損傷、骨折、頸髄・脊髄損傷 精神的不安感から動けなくなる(イップス) | <ul style="list-style-type: none"> 競技者は無理な技はしない。また、指導者と相談の上の練習計画に従う。 指導者は危険な練習はさせない。競技者の技量にあった練習メニューを組む。そして競技者へも補助指導や安全確保の指導を行う。 施設管理者・大会主催者は安全を確保するために着地場所、器具落下場所等にウレタンマットの設置と補助者の設置。 球技種目と共有する場合は防球ネットを整備し、安全な空間を確保する。 ウェイトトレーニングの騒音と振動は大変危険であるので他競技の指導者の監督の元で集中して行わせる。 他競技との隔離 |

(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">・ 高温状態による注意力散・ 寒さによる運動機能低下・ Jアラート発令時の対応 | <ul style="list-style-type: none">・ 熱中症・ 捻挫、靭帯損傷 | <ul style="list-style-type: none">・ こまめな水分補給。・ 練習内容の工夫。・ 十分なウォーミングアップ。・ 暖房の使用。・ 手先、足元の暖をとる等。・ 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。 |

参考文献

- ・ 青森県「高等学校運動部活動における安全マニュアル（体操競技）」

安全確認チェックリスト 【 9 体操 】

| | |
|------|--------------------------|
| 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 | 床フロアの安全確認（男・女・新体操） | |
| | あん馬の安全確認 | |
| | つり輪の安全確認 | |
| | 跳馬の安全確認（男・女） | |
| | 平行棒の安全確認 | |
| | 鉄棒の安全確認 | |
| | 段違い平行棒の安全確認 | |
| | 平均台の安全確認 | |
| | ロイター板の安全確認 | |
| | セーフティマットの安全確認 | |
| | プロテクターやサポーターの安全確認 | |
| | 新体操手具に破損はないか | |
| | 活動内容 | 選手の体調確認 |
| 十分なウォーミングアップ、クーリングダウン | | |
| 選手自身の技量の把握 | | |
| 難度の高い危険な技を行う場合は補助者がついているか | | |
| 練習中の休憩時間は適切か | | |
| 応急手当の準備はあるか | | |
| 活動場所において他競技との混在の有無 | | |
| 環境条件等 | 水分補給や休憩を適切に行う | |
| | 氷の準備、R I C E 処置など応急処置について理解・実践 | |
| | 医薬品の準備 | |
| | 緊急時の連絡体制 | |
| 発令時ラ対応 | 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) |
| |