

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 33 カヌー 】

### 1 競技特性

河川や海を利用しての競技である。水上を漕ぐ競技であるため自然環境の影響を受けやすい。競技としてはカヤックとカナディアンの2種類がある。カヤックは左右交互に漕ぎ進める競技であり、カナディアンは右又は左一方を漕ぎ進める競技である。1人乗りの他に2人乗り、4人乗りがある。レースは基本500m競技で9m幅の決められた直線コースをどれだけ早く先着するかを競う競技である。200mのような短距離種や10キロ以上の長距離を漕ぐ大会もある。カヌースプリント競技はカヌー競技の中では最もバランスが悪く、転覆しやすい。艇はFRPやカーボンで制作されており、軽い衝撃で破損することもある。また、艇を漕ぐパドルも素材がカーボンでできており破損しやすい。艇やパドルがカーボンでできていることから雷接近時は即練習を中止している。安全対策として高校生まではライフジャケットの着用が義務付けられている。強風の影響で艇をコントロールするのが困難になることもある。また、夏の乗艇時は日陰のない場所での練習になることが多く、また日光の照り返しを受けながらの練習となるためこまめな水分補給と休憩を実施している。

### 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>・ パドルがぶつかり怪我をする</li> <li>・ トレーニング器具を身体に落とす</li> <li>・ 艇移動の際に指を挟む</li> <li>・ 艇移動の際に浅瀬で足を滑らせる</li> <li>・ 転覆の際のライフジャケット不備による事故</li> <li>・ 艇の破損による浸水</li> <li>・ 転覆の際の地面との接触による怪我</li> <li>・ 艇を積んでいるアングルが外れる</li> <li>・ 裸足でガラス片や金属類などを踏み負傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 挫傷、打撲</li> <li>・ 打撲、骨折</li> <li>・ 打撲、切り傷</li> <li>・ 骨折、打撲</li> <li>・ 溺れる、低体温症、転覆する際に艇とぶつかり怪我</li> <li>・ 転覆、溺れる、低体温症</li> <li>・ 擦り傷、打撲</li> <li>・ 落下による打撲、骨折</li> <li>・ 切り傷、擦り傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 練習前後にパドルの破損を確認する。また、使用時には周囲の確認を必ず行う</li> <li>・ 器具の安全性を確認する</li> <li>・ 器具の正しい使い方を理解させる</li> <li>・ 重い重量や一人では危険なトレーニングは必ず補助をつけて実施する。</li> <li>・ 艇を一人ではなく複数で運ぶ</li> <li>・ 足場の状況を確認。滑りやすい足場の場合は複数で艇を運ぶ</li> <li>・ ライフジャケットの浮力確認 練習前のライフジャケットの着用確認の徹底</li> <li>・ 練習前後の艇の破損を確認する。</li> <li>・ 技術レベルの低い選手は岸側で漕がせる</li> <li>・ 安全な転覆方法の練習を行う</li> <li>・ アングルのボルトがしっかりと締まっているかを定期的に確認をする</li> <li>・ 艇の乗降艇する場所の安全確認、清掃を練習前に実施する。</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>・ 艇同士の衝突による怪我</li> <li>・ 練習中の転倒</li> <li>・ 艇を運ぶ際に自転車や歩行者と衝突</li> <li>・ 練習中に脚がつる</li> <li>・ 練習中体調不良により転</li> <li>・ 筋力トレーニング中に重りを体に落とす</li> <li>・ 肩を伸ばしすぎでの脱臼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 打撲、挫傷、骨折</li> <li>・ 打撲、骨折、捻挫、挫傷</li> <li>・ 打撲、骨折、挫傷</li> <li>・ 転覆からの怪我につながる可能性</li> <li>・ 溺れる、意識障害</li> <li>・ 打撲、骨折</li> <li>・ 脱臼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前にいる艇が優先。距離をとって漕ぐように指導</li> <li>・ 準備運動をしっかりと行う。転倒原因になりそうなものに注意をし移動させるなどの確認を行う。</li> <li>・ 自転車・歩行者が通る道路では安全かどうかの確認をしてから移動する。</li> <li>・ 一人で練習を実施しない。 救助体制は整っているかの確認</li> <li>・ 練習前の健康観察の実施</li> <li>・ 重い重量のトレーニング時は補助をつける</li> <li>・ 救助体制の整備 最寄り病院の確認</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>・ トレーニング中に器具に身体の一部を挟む</li> <li>・ 貧血</li> <li>・ トレーニング中に器具につまづき怪我をする</li> <li>・ 走る練習の際の下半身の怪我</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 内出血、擦り傷</li> <li>・ 意識障害</li> <li>・ 打撲</li> <li>・ 捻挫、足首・膝損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 補助をつけてのトレーニング</li> <li>・ 練習前の体調確認</li> <li>・ 練習前に整理整頓を行う</li> <li>・ 練習前の準備運動をしっかりと実施する</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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症</li> <li>・ 落雷</li> <li>・ 強風での転覆</li> <li>・ 気温・水温が低い時の転覆</li> <li>・ 強風での艇コントロール不能</li> <li>・ Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱射病、熱けいれん</li> <li>・ 重傷以上</li> <li>・ 強風時に転覆し、波に流される。転覆時に艇にぶつかり怪我をする。</li> <li>・ 低体温症</li> <li>・ 転覆の可能性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水分・塩分補給を定期的実施 適切な服装で練習をおこなっているかの確認 炎天下で帽子の着用をしているかの確認</li> <li>・ 雷探知機を準備。反応した場合練習を中止する。</li> <li>・ 風速計で計測。また、救急用に浮き輪を準備。ライフジャケットを着用。 水の流れは速くないかの確認。</li> <li>・ すぐに身体を温められる準備を備えておく 救助体制を整備しておく</li> <li>・ 技術レベルの低い者は練習を中止する。</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

全国高等学校体育連盟カヌー専門部 カヌースプリント競技安全対策チェックリスト

# 安全確認チェックリスト

## 【 33 カヌー 】

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	艇に破損はないか	
	パドルに破損はないか	
	ライフジャケットに不備はないか	
	艇を積んでいるアングルに破損や緩みはないか	
	乗艇・降艇場は安全か	
	練習地の水量は適切か	
	トレーニング機器に破損はないか	
	練習地で別競技の練習や大会はないか	
	救急箱は備わっているか	
	最寄りの病院を把握しているか	
活動内容	体調は万全か	
	転覆時すぐにあがれる場所はあるか	
	安全に活動できる広さは十分にとれているか	
	選手の安全を確認しながら練習ができるか	
	練習計画、休憩頻度は適切に計画できているか	
	トレーニングに適切な服装をしているか	
	準備運動はできているか	
	水分補給は適切か	
	転覆時の対応について連絡はできているか	
	トレーニングの場合補助はついているか	
足場や道具は整理整頓されているか		
整理運動を行っているか		
環境条件等	風速は安全な風速であるか ※風速計5m以下	
	水温・気温は何度か	
	雷は接近していないか	
	熱中症の危険性はないか	
	波は出ていないか	
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)