

2 体操

事故防止のための3カ条

- 1 ストレッチ、筋力トレーニングを十分行うなど、練習前のコンディションづくりを怠らない。
- 2 個人レベルに応じて段階的に練習に取り組むなど、技能レベルを十分認識する。
- 3 器具の点検、着地マットの整備など安全面に留意し、練習環境を整える。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 練習環境（施設・器具等の不備）による事故発生因子
 - 体育館を球技系の部と同時に使用する際、不意にボールが飛び込むことによって驚いて試技を中断し、失敗する。
 - 床金具のふたが浮いていることにより、つまずいたり、捻挫したりする。
 - 器具の設置や片付けの際に器具を落としたり、はさんだりする。
 - (1) マット及びタンプリングパネル
 - ・マットがずれて、隙間に足をつっこむ。
 - ・タンプリングパネルがずれて、隙間ができる。
 - ・エバーマットのスポンジが切れていたり、薄くなったりして、着地に失敗する。
 - (2) あん馬
 - ・ポメル（把手）の締めがゆるくバランスを崩す。
 - (3) つり輪
 - ・ワイヤー、皮ベルト、リングの破損や老朽化により切断する。
 - (4) 跳馬・跳び箱
 - ・着手時に大きく動いたり、崩れたりする。
 - (5) 平行棒
 - ・連結材や支柱に体（足）をぶつける。
 - ・高さ調節ストッパーを確実に締めていないためバーがずれる。
 - (6) 鉄棒
 - ・ワイヤーの締め具合がアンバランスな場合、鉄棒全体がゆがむ。
 - ・バーがさび付いていて衣服やプロテクターが巻きつく。
 - ・ワイヤーの老朽化により破損する。
 - (7) 段違い平行棒
 - ・高さ調節棒が抜け、急にバーが落ちる。
 - ・ワイヤーの締め具合がアンバランスの場合、段違い平行棒全体がゆがむ。
 - ・バーの表面材（木製）が磨耗し、滑りやすい。
 - ・幅員調節器、ワイヤーの老朽化により破損する。
 - (8) 平均台
 - ・台上の表面が磨耗して滑りやすい。
- 2 生徒側（不注意な行動や失敗）による事故発生因子
 - 自分のレベルを超えた難しい技に挑戦する。（回転不足・過多、ひねり不足等による着地ミス）
 - ウォーミングアップが不足する。
 - コンディションの悪い時や怪我をしている時に、無理をして練習する。
 - 緊張感や集中力に欠けた練習をする。
- 3 指導者側による事故発生因子
 - 生徒の技能レベルに合わない目標設定する。
 - 無理な練習計画（能力を超えた強度や頻度）により疲労が蓄積する。

事故防止のための安全対策

1 練習環境について

- 球技系以外の部との組み合わせに変更する。
- 防球ネットを整備する。
- 使用前に器具等の保守、点検に心がけ、危険な箇所を改修する。
- 器具の安全な運搬の仕方（靴を履く、持つ位置、持つ人数）、設置方法を徹底する。
- マット間やタンプリングパネル間をゴムチューブなどでつなぎ、ずれないようにする。
- 練習中にマット等がずれた時はすぐに戻すように生徒に指示する。
- ポメルがしっかり固定されているか確認する。
- ポメルやバーが滑る時は、炭酸マグネシウムをつけさせる。
- 跳び箱はガムテープやロープなどで一体化させる。
- 連結材やあん馬、跳馬、平均台の足にはマットをかぶせ保護させる。
- ストッパーが効いているか、幅調節後必ず確認させる。
- 生徒の技能に応じて、マットやエバーマットを適切な位置に移動させる。
- 高い位置でも補助できるように、補助台を準備する。

2 生徒側について

- 生徒自身の技能レベルを十分認識させる。
- いたずらに難度を追求するのではなく、基礎技の習熟を高めるよう指導する。
- 気の緩みから容易な技であっても事故につながることを十分認識させる。
- 緊張感や集中力が続かなくなった原因をつきとめ対処する。（疲労の蓄積が原因の場合は練習内容を変える、あるいは、休憩をとらせるなど）
- 寒い時期には入念なトレーニングをしてから練習に入る。
- 怪我をしている時の練習は、無理をせず、他の部位を使う練習やトレーニングを行う。

3 指導者側について

- 目標や練習計画の設定においては、生徒の実態（能力・意識など）を十分把握する。
- 疲労が蓄積しないような練習計画を設定する。
- 万一、生徒が落下したり、痛みを訴えたりした場合は、ただちに部位を確認し、適切かつ迅速に対応する。

4 競技大会における事故防止対策について

- 各学校は、校長の認める引率者が責任をもって引率する。
- 監督及び引率者は、常に生徒の活動状況を把握し、安全に十分配慮する。
- 公式練習前に、器具を使用したウォーミングアップは行わない。
- 大会時に不慮の事故が発生した場合は、速やかに緊急対応を講ずる。

