

## 5 バレーボール

### 事故防止のための5カ条

- 1 安全な場所・用具を使用し、その取扱いに注意する。
- 2 体力や能力にあった段階的指導を徹底する。
- 3 バレーボール競技の特性を十分に理解する。
- 4 ボールの動きに注意し、危険な状況になる前に声をかける。
- 5 水分補給・休息など熱中症対策を確実に行う。



### 日頃の練習や競技会に潜む危険因子

#### 1 施設・設備・用具

- 競技会場や練習場所の広さ、障害物、周辺の整備不良がある。
- 支柱（特に古いタイプは重量がある）、審判台の運搬等の際に、転倒する。
- ネットのスチールワイヤーの不良、ネット巻きの操作で手を負傷する。
- 床の汗や水滴で滑ったり、転がっているボールの上に乗ったりする。
- 高温多湿の環境で長時間練習時に熱中症の危険性がある。

#### 2 競技特性

- スパイクやブロック等でジャンプした際の着地で、脚を負傷する危険性がある。
- 勢いよくボールを追いかけたり、難しいボールを取りに行ったりする際、バランスを崩して、床または障害物に膝、肘、顎等を強くぶつける。
- ネット際のプレイヤーが、着地の際に相手選手または味方選手の足の上に乗る等の接触が起こる。

- ネット下を通過する時に、ネットのアンダーロープに頭部や顔面を引っかける。

#### 3 練習方法等

- 準備運動の不足、体調管理の不徹底がある。
- スパイク練習等を数カ所で一斉に実施するなど、混み合った場所で練習する。
- 反復練習により同一箇所長時間負担をかける練習をする。
- 基礎体力、技術、技能の習得が不十分（オーバー・アンダーパス等）な選手による高いレベルの練習をする。
- 声かけや合図が不十分で、二人以上が同時に一つのボールを処理しようとする。または、人やボールの動きについての約束を守らないで練習する。

### 事故防止のための安全対策

- 1 競技会場・練習場所・用具等の安全点検を行う。支柱の運搬は複数で行うなど用具を正しく取り扱う。
- 2 技術レベルに応じた練習方法を工夫し、段階的に正しい技術を身に付ける。
- 3 フロアに転がっているボールを放置しない。動いている選手付近にボールが転がった場合には、必ず声をかける。
- 4 体調に留意し、水分補給や休息を取る。体育館で実施する場合は、換気に注意する。
- 5 練習場所の気温、湿度を確認し、危険が予測される場合には、練習時間を短縮する、または練習を中止するなどの措置をとる。

※日本バレーボール協会のホームページにある「障害予防や暑さ対策について」を参照のこと