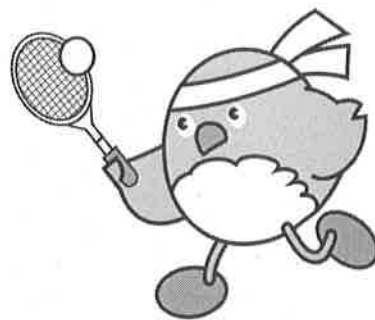


7 ソフトテニス

事故防止のための4カ条

- 1 怪我防止のためにしっかりウォームアップをする。
- 2 周囲をよく確認し、所かまわずラケットを振らない。
- 3 炎天下の練習に注意。
- 4 日ごろからのコート管理をしっかりする。（安全チェック）



日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 素振り
 - 初心者は周りを確認せずにスイングしてしまう。
 - フォロースルーでの打撃事故が生じやすい。
- 2 乱打（ストローク）
 - 練習している生徒同士の衝突やラケットでの打撃事故が生じやすい。
- 3 前衛練習（ボレー・スマッシュ）
 - ボール出しをしたボールが目当たる事故が生じやすい。
 - スマッシュボールが目当たる事故が生じやすい。
- 4 後衛練習
 - 動きの中でのストローク中に捻挫や転倒による怪我が生じやすい。
 - 狭いコートでのフェンスへの激突事故が生じやすい。
- 5 コート整備
 - コートローラーに足を轆かれる事故が生じやすい。
 - ネットのワイヤーによる怪我が生じやすい。
 - コート施設や設備への激突事故が生じやすい。（ボールを追いかけていて勢い余って衝突する）
- 6 公式戦
 - 公共施設での試合前の練習等で、公園内の道路や広場でボールやラケットを使用した練習により、一般の方への加害事故が発生しやすい。

事故防止のための安全対策

- 1 一人ひとりの選手に十分なスペースを確保する。出来ない場合は、グループ分けをするなどの工夫をする。ラケットを振り切った時に事故が起きやすいので、スイングの軌道を理解させる。
- 2 打球のコースが安定しない初心者には、余裕をもってコース分けをする。出来れば1面2コースとし、アウトコートが狭い所でも同様にコース制限をする。
- 3 ボレー練習では、安定した上げボールが必要であるが、指導者がいない学校ではなかなか難しいので、特に初心者を指導する場合には手投げから始めるなど、ボールへの恐怖感や不安感を持たせないよう段階的に指導する。速いボールではなく、安定したボールを上げる練習をする。同様に、簡単なボールから練習する。
- 4 フットワークとラケットスイングは、非常に難しく転倒や捻挫の原因になるので、フットワークの練習から段階的に始めることにより、自然に体が動くようにする。
- 5 コート整備では、コートローラーに足を轆かれたり、フェンスとローラーの間に挟まれたりすることが考えられるため、適正な人数で扱い、転倒時にも安全を確保するため押して使用する。また、ネットのワイヤーの不良は非常に危険なので、できる限りナイロン製のネットロープに交換する。
- 6 公共施設での練習や公式戦では、基本的にコート外の場所でのラケットの素振りやボールを使ったウォーミングアップは禁止しているので、ストレッチ、ランニング等にとどめ、試合前に割当てられたコートを使った練習時間を利用し、試合に臨ませる指導を徹底する。（怪我、事故防止の意味でも短時間で、コートを使って練習を実施させる。）