

## 9 サッカー

### 事故防止のための5カ条

- 1 指導者・生徒とも安全確保の手段・方法を熟知し、確実に実行する。
- 2 安全な場所・施設・用具を使用する。
- 3 無理のない計画をし、適切な休養をとるなど日頃からの健康管理に努める。
- 4 天候・気温・湿度に注意を怠らず、熱中症の防止に努める。
- 5 生徒の筋柔軟性、骨アライメント、負傷した部位のチェックなど、自ら予防を行わせる事が多くの外傷、傷害予防につながる。



### 日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 練習場所 他の部活動とのグラウンドの共用による衝突や、整備不良による転倒の危険性がある。競技会場では、アップスペースが混雑する。
- 2 施設用具 コート周辺の管理不良やゴールの転倒・破損、用具の点検不足による事故が起こる。
- 3 練習計画 長時間の練習で、同一箇所への負担や、体力、能力を上回る練習をする。
- 4 熱中症 春季から秋季にかけては、天候・気温・湿度・活動内容により熱中症の危険性は常に存在している。
- 5 健康管理 自らのコンディショニングに対する、知識と意識が不足している。

### 事故防止のための安全対策

日々の練習は、他の部活動とのグラウンド共用による危険が常にあり、施設面の整備等を含め、次の安全対策が必要である。また、競技会では、各選手の練習時間帯が集中することによる混雑で大きな事故の可能性を含んでおり、必ず次の安全対策が必要である。

- 1 練習場所の安全を確保し、他の部活動や種目等と時間帯を分けるなどの対策を講じる。
  - 施設・用具の安全性を確認する。グラウンドの整備不良や用具の不具合による事故の防止に努める。
  - ゴールは安定を図るため、確実に固定する。
  - ゴールの点検を十分行い、危険な状態になる前に補修する。
  - ゴールの移動は適正人員を配置し、慎重に行う。
  - 複数の運動部が同時に活動する場合は、防球ネット等を使用する。
  - 競技会では、競技役員の指示に従い、何よりも安全を第一に考え行動し、狭い場所での練習によって起こる衝突事故等がないよう十分注意する。
- 2 長時間にわたっての練習を避け、体力、能力に応じた練習計画を立て、基本技術・基礎体力の養成を段階的に行う。
  - 長時間、同一箇所に負担のかかるような練習は避け、練習中に適度な休憩やストレッチを取り入れるとともに、休養日を設ける。
  - 怪我等をしている者に対しては、十分休養をとらせるようにする。
- 3 熱中症の予防については、湿度や個人の体調を加味して適切な休養、水分・ミネラル分の補給が必要である。特に、夏季や炎天下での活動においては、スクイズボトル等で、必要に応じて給水できる環境を設定し、水分補給の習慣を身に付けさせる。
- 4 負担のかかった箇所へのアイシングやストレッチングなど、自らのコンディショニングの意識を高めさせる。また、筋柔軟性、筋力、骨アライメント、負傷した部位のチェックなどを行い、自ら予防を行わせる事が多くの外傷、傷害予防につながる。

※ 日頃から事故防止に対して真摯に取り組み、事故が起こってしまった場合でも、緊急時対応マニュアルに基づき、最善の対応をし、より軽度な状況で手当ができる体制づくりが重要である。