

# 11 ソフトボール

## 事故防止のための3カ条

- 1 施設・設備及びボールやバット、スパイクなどの用具を適切に管理し、安全に留意しながら使用する。
- 2 段階的指導を徹底させ、個々の技術や技能に応じた練習や活動を行う。
- 3 健康や安全に対する配慮を十分にし、またその事に関する知識を自ら進んで身に付ける。

## 日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 環境的因子
  - 練習場（グラウンド）の整備が不十分である。  
イレギュラーバウンドが発生する。活動場所内の施設や器具へ衝突する。
  - 用具管理の不備がある。  
スパイクの金具がしっかりとしまっていない。バットのグリップが滑ったり、折れたりする。  
防球ネットが破損している。ピッチングマシンの整備不良がある。
  - 周囲の環境把握が不十分である。  
他の部活動の生徒などと衝突する。打球などが当たる。
- 2 練習内容による因子
  - 準備運動段階
  - キャッチボール
    - ・技術の未熟、隣との間隔が狭い、投球数の過多
  - バッティング
    - ・スイングする際に隣との間隔が狭い、トスバッティングの技術が未熟、フリーバッティングの際の投げる者と打つ者の位置及びネットの配置
  - ディフェンス練習（ノック）
    - ・レベルに合ったノックを行っていない、ボールが転がっている、野手同士の衝突
  - スライディング
    - ・技術が未熟で、ベースに正面から滑り込む練習では恐怖心が先行する。  
(ヘッド・ファーストスライド、バント・レッグ・スライド、フック・スライド)
- 3 実践練習（試合を含む）による因子
  - 打者がバットを放り投げる。
  - ベース上でのタッチプレーで衝突する。
  - 本塁上で守備者と走者が衝突する。
  - 守備者同士で衝突する。
  - ベースを踏み損なう。

## 事故防止のための安全対策

- 1 環境的因子
  - 練習場（グラウンド）の整備を十分に行う。  
事故防止のために、必ず活動前にグラウンド状態を確認し、石ころ等の除去を行うとともに、日頃からグラウンドを整備しておくことが必要である。そのため、整備用具を整えておくことも大切である。また、施設や器具の位置を確認し、練習開始前の段階で支障のない場所に移動しておくとともに、防護マットなどを備えることも必要である。
  - 用具の管理をしっかりと行う。  
SGマーク（安全マーク）のある検定品を使用するなど、日頃から各自の用具について点検や管理を徹底し、活動前には必ず確認する。また、器具についても点検・整備を定期的に行い、取扱いに関しても活動者全員に徹底し、危険なものは絶対使用せず、速やかに補修するとともに、人が通りそうな場所や壊れそうなものがある場所での使用は禁止する。

- 周囲の環境をしっかりと把握する。  
日頃から練習内容を指導者同士が確認をし、互いに注意すべき点を把握しておくことが必要である。また、生徒同士が互いに危険な状態にならぬよう声かけをするなど、普段のコミュニケーションを十分にとっておくことが必要である。

「環境的因子」による事故の防止に関しては、日常的に行うことが必要である。施設や用具に関して、各自が日頃から責任を持って管理すること。また、活動前に毎日確認することで、安全に対する意識を高めることが必要である。

## 2 練習内容による因子

### ○ 準備運動段階（整理運動）

- ・ウォーミングアップやクールダウンなどをしっかり行うことが大切である。
- ・ストレッチなどは疲労を回復し、スポーツ傷害の予防や事故の防止にもつながるので、時間をかけて正しく行うことが必要である。

### ○ キャッチボール

- ・投球に関しては、身体全体のねじりを使い、肘は両肩のラインより高く上げ、リリース・フォロースルーに移すように指導する。
- ・捕球に関しては、遅いボールから徐々に速いボールへと移行していくような技術指導を行うことが大切であり、互いの間隔をしっかりと取ることや暴投時の延長線上に人がいないようになど、普段から事故を防止するための意識付けが必要である。また、スローイングの際に声を出すことや、キャッチボールを行う際に一斉に行うなどで、事故を防ぐ環境を常に整える必要がある。
- ・生徒の体力や筋力を把握し、それぞれに合った練習内容作りが必要である。また、事故の程度が大きくなるように、報告を徹底させることも必要である。

### ○ バッティング

- ・隣との間隔を十分に取るなど、普段から事故を防止するための意識付けが必要である。
- ・素振りやトスバッティング、ペッパーなどの技術指導を行い、十分にマスターした後ティーバッティングに移行するなど、段階的指導による各自の技術・技能の見極めが必要である。
- ・フリーバッティングでは、打球方向を考えて守備者を配置すること、複数の打者の場合には、他の打者の打球に対して防球ネットを置くこと、投手は同時に投球しないこと、ボールを追う際に守備者同士が激突しないように注意すること、キャッチャーは必ず防具を着けること、ボールの行方には必ず注意をすること、何かあった場合は必ず声を掛け合うなどを徹底させることなど、状況に応じた対応が必要である。

### ○ ディフェンス練習（ノック）

- ・捕球に関して緩いボールをしっかりと捕球することから始め、段階的に技術指導を行い各自の技術・技能を見極めることが必要である。ノックを行う者が、転がったボールの行方に十分注意を払った上で、1つのプレーが終了したら、次のノックを行うように配慮する必要がある。

### ○ スライディング

#### ・ヘッド・ファーストスライド

両手に手袋をはめ、膝を打つ危険が高いためサポーターを使用する。膝を着いた状態で滑る練習から始め、次に中腰で滑り、腹全体でスライドすることを心がけるなど、段階的に指導する。

#### ・ベント・レッグ・スライド

練習には、土壌の柔らかい場所や芝生などが望まれる。ベースは移動式のものを用い、運動靴で行う。身体全体で滑るよう意識させ、手を地面につかないよう、頭の後に手を組んで行うなどの練習も有効である。

#### ・フック・スライド

左右均等にスライドできるよう練習を積みかさね、手を地面につかないよう、頭の後に手を組んで行うなどの練習も有効である。

「練習内容による因子」による事故の防止に関しては、段階的に技術指導を行い、各自がどの程度技術・技能を修得したかを見極めながら次の段階に移行していくことが必要である。指導者は正しく見極めを行い、個々に応じた指導を行うとともに、練習環境や生徒それぞれの健康状態、心理状態も把握する必要がある。

### 3 実践練習（試合含む）による因子

- 打ったあとにバットを放り投げないよう指導を徹底する。
- 守備側にタッチの仕方（グラブを置くのではなく、足や手を手前ではなく）を指導する。
- 走者には、正しい走路を走ることや正しいスライディング（スパイクの歯を守備側に向けない）を指導する。守備側にはベース上と走路をあけることも併せて指導する。
- 守備側には、ベースの一角をあけるよう指導する。また、走者には、正しいスライディングを指導する。
- 普段の練習から声出し、指示の声、ジェスチャー等を徹底させることが必要である。
- ベースランニングの練習を充分に行わせ、最後までベースの角を意識してランニングするよう指導する。

「実践練習（試合含む）による因子」による事故の防止に関しては、普段の練習時より、試合を想定した練習を行うことが必要である。また、指導者が、その時々を生徒それぞれの健康状態、心理状態を把握するだけでなく、生徒自身が自分の健康状態や、心理状態を理解した上でプレーできるような力が養われていくよう指導する必要がある。

### スポーツ活動中の熱中症予防5カ条

1. 熱いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

#### 【救急処置】

- 暑い時期の運動中に熱中症が疑われるような症状がみられた場合、まず、重症な病型である熱射病かどうかを判断する必要があります。
- 熱射病の特徴は高体温（直腸温度40℃以上）と意識障害であり、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がみられる場合には熱射病を疑い、救急車を要請し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。
- 意識が正常な場合には涼しい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせ、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を行います。また、うちわなどで扇ぐのもよいでしょう。吐き気などで水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴などの治療が必要です。
- 大量に汗をかいたにもかかわらず、水だけしか補給していない状況で、熱けいれんが疑われる場合には、スポーツドリンクに塩を足したものや、生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水で水分と塩分を補給します。
- このような処置をしても症状が改善しない場合には、医療機関に搬送します。症状が改善した場合は少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

