

## 12 相撲

### 事故防止のための5カ条

- 1 日頃より自らの体調を十分に管理する。
- 2 練習並びに試合前において、入念に準備運動（ストレッチ等）を行う。
- 3 激しい動き、変化、スピードがある攻防が要求されるので、補強運動等により、体力・運動能力を十分に高めておく。
- 4 土俵及び土俵周辺の十分な整備と整頓をする。
- 5 天候・気温・湿度への注意を怠らず、熱中症の防止に努める。

### 日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 環境的因子
  - 土俵の表面が、「滑らかに整っていない」「土俵の砂が適度に細かく適切な量でない」と、足底部を傷つける。
  - 土俵の「俵」の縄が緩んでいると、足を滑らせ不要な転倒を起こす。
  - 土俵周囲に危険な器具や用具が放置されていると衝突する。
  - いわゆる“コルフソ”（ふんどしの締め方）は、手指等の怪我の原因となる。
  - 天候・気温・湿度・活動内容（強度）により熱中症の危険性が常に存在している。
- 2 身体的因子
  - 激しい身体接触があり、それに絶えられる体力が無いと、打撲等負うことがある。
  - 投げ技等では、転倒をする事もあり、受身の練習が不十分であると、脱臼や骨折等を負うことがある。
  - 立ち会いの際、頭から当たることで、頭部打撲や頸部捻挫を負うことがある。
  - 押し、突き、カチあげ、引き落としの際、顔面や手指等の打撲等、脱臼、骨折等を負うことがある。
  - 技能差が大きな相手との練習時における配慮不足により怪我をすることがある。

### 事故防止のための安全対策

- 1 施設・設備
  - 土俵の表面は、適度に堅く、滑らかに保ち、目が細やかな十分な量の砂を撒いておく。
  - 土俵周囲の柱や鉄骨、壁等の角には、防護マット等を利用して衝突による事故を防ぐ。
  - まわしは、選手の体格にあわせてある程度固めに締める。
- 2 練習・試合
  - 十分な準備運動、股割（ストレッチ）等を行い、体の柔軟性を高めておく。
  - 筋力トレーニング等も十分に行い筋力を高め、激しい身体接触に耐えられる強靱な体力をつける。
  - 基本動作（「四股」「すり足」「受け身」等）の正しい技術を身に付けさせる。
  - 倒れそうになったり、投げられたりした時にはまわしを離し、無理な崩れ方をしないようにする。
  - 立ち会いの練習では、顎を引き上目づかいで相手をしっかりと見るようにする。
  - 試合では、特に、主審は一方的かつ身勝手な立ち会いにならないよう十分に注意する。
  - 特に大会等では、救急時に対応できるマニュアル及びスタッフを配備する。
- 3 熱中症の気温の目安は次の通りであるが、湿度や個々の生徒の体調を加味した適切な休養、水分・ミネラル分の補給が必要である。また、日頃からの健康管理に努めることも重要である。

#### 【気温の目安】

24以上28℃未満  
28以上31℃未満  
31以上35℃未満  
35℃以上

#### 【必要な対策】

注意（運動の合間に積極的に給水）  
警戒（激しい運動では30分おきくらいに積極的に休息・給水）  
厳重警戒（熱中症の危険度が高いので、激しい運動は注意）  
運動は原則禁止

＝ 日本体育協会 熱中症予防のための運動指針より抜粋 ＝