

3 2 ゴルフ

事故防止のための5カ条

- 1 施設・用具の安全性について確認する。
- 2 練習前後のストレッチを行う。
- 3 天候・気温・湿度・体調への注意を怠らず、熱中症の防止に努める。
- 4 活動内容を個々の能力に合わせて計画する。
- 5 落雷等の自然災害に対する安全配慮について確認する。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 施設、設備、用具
 - 防球ネットの設備不備や破損がある。
 - クラブ等の用具の破損や欠陥がある。
- 2 競技特性
 - 小さな硬いボールを遠距離に飛ばす競技である。
 - 金属製のクラブをスイングする。
 - ゴルフコースに出ることがあり、気温や天候などの外的な環境に影響を受ける。
- 3 練習方法等
 - 準備運動不足や体調管理の不徹底がある。
 - 同一方向のスイング等による過度な身体負担をかける練習をしている。
 - スイングの際における周りへの安全配慮が不足している。
 - 打者の前方に位置するような注意が不足している。
 - 声掛けや合図等の徹底が不十分である。

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。
- 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 体調に留意し、水分補給や休息をとる。
- 4 ルールやマナーを守って、他者のプレイに対しては注視する。
- 5 初心者がゴルフコースに出るときは、経験豊富なプレイヤーと一緒に回る。
- 6 夏季では、どこでも落雷の危険性があることから、ラウンド中の生徒への警告方法や避難方法などについてゴルフ場と打ち合わせをする。

