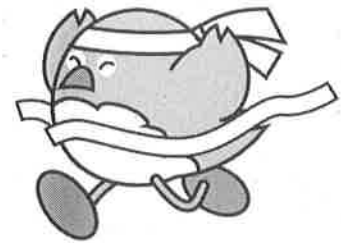


# 1 陸上競技

トラック種目・跳躍種目・投てき種目・競技会運営・熱中症対策



## 事故防止のための5カ条

- 1 安全な場所・走方向・施設・用具を使用する。
- 2 競技会においては、競技役員・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。
- 3 練習場所を明確に区分し周知徹底を図る。
- 4 競技場トラック、フィールド内には、競技会出場の競技者、競技役員、補助員以外立ち入らない。
- 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 用具や施設
  - 高跳び用マットの設置状況や老朽化による弾力性の不足から、頭部、頸部に対する受傷の危険性がある。棒高跳用のポールについては、劣化や使用状況により折れる危険性がある。
- 2 練習場所
  - 他の部活動とグラウンドの共用による激突やグラウンド整備不良による転倒、捻挫の危険性がある。
- 3 競技会時
  - 練習場は、参加生徒も多く、走方向・練習形態を一定にしないと生徒同士の激突等の危険性がある。
- 4 熱中症対策
  - 天候・気温・湿度・風速・輻射熱・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。

## 事故防止のための安全対策

日々の練習では、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いるため、必ず次の安全対策が必要である。

- 1 練習場の安全を確保し、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。
- 2 施設・用具の安全性を確認する。グラウンド整備状況や高跳び用マット・支柱・バーの不具合による事故の防止に努める。
- 3 競技会時は、競技役員への指示に従い、何よりも安全を第一に考え行動する。  
また、サブトラック、メイントラックも含め使用レーンの規制を行う。  
《基本形》○1～3レーンは周回練習、5～8レーンはスプリント系  
○ドリル練習はレーン外、離脱ゾーンの設置  
○チューブ・ロープ等を使用しての練習は禁止  
○ハードルはホームストレート7・8レーンを使用  
※上記基本形はプログラムに明記し、周知徹底を図る。  
※その他変更の場合は、アナウンスにより指示するとともに、現地には競技役員を必ず配置する。
- 4 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】	【必要な対策】
24以上28℃未満	注意（運動の合間に積極的に給水）
28以上31℃未満	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）
31以上35℃未満	嚴重警戒（熱中症の危険度が高いので、激しい運動は注意）
35℃以上	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 ＝

## 投てき種目

### 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 投てきの際、それを周知し確実に呼応するなどの安全確認を徹底する。
- 4 練習時の約束事を徹底し、人は投てき方向に立たない、立ち入らせない。
- 5 危険を感じたときには、大声や笛等により投てきを中止させる。

### 日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具や施設
  - 金属疲労による使用中の破損、滑りやすくなっているサークル、防護ネットの破損等、用具や施設そのものに危険性が潜んでいる。設置や片付けの手順を誤るとネットが倒れる等の危険性がある。
  - 網状の防護ネットには「たわみ」があり、投てき物が当たった場合、さらに1~2mほど伸びるので、ネットの間近にいることは危険である。
- 2 練習場所
  - 他の競技種目や部活動との練習場所の共用による事故が生じやすい。
  - 雨天時や強風時には、思いがけない方向に投てき物が滑ったり流れたりする危険性がある。
- 3 練習方法
  - 過去の事例から、回転系は、「前後左右360°に大きく失投する」、「後ろ向き準備局面から投てき運動に入るため前方を確認せず次の者が投てきする」、「落下エリアに人が立ち入ってしまう」などの危険が予想される。
- 4 競技会時
  - 公式練習中においても投てき物を手に持ったのターン練習や、助走練習は、動作中に手から投てき物が離れ、思わぬ方向に向かうことがあり、周囲の競技者に当たる危険性がある。競技役員や補助役員の待機場所にも失投により投てき物が落下する危険性がある。

### 事故防止のための安全対策

- 1 練習場の安全を確保し、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。投てき物が落下する可能性のある場所に生徒等が立ち入らないように、コーンやネット等で明確に練習場所を区分する。また、周辺に他の生徒がいる場合には、危険性を理解させ、投てき物が落下する可能性があるエリアに立ち入らないことや、ボールを追いかけて誤って立ち入らないことの周知を図る。
- 2 施設・用具の安全性を確認する。特に、防護ネットの安全確保と十分な設置を行う。防護ネットには設置、片付けの手順があり、誤ると支柱の転倒等が発生するため、正しい手順を生徒・指導者が熟知しておく必要がある。投てき物によってできた地面の痕跡は生徒自らが整地する。
- 3 指導者が必ず立ち会い、安全を確保する。投てきする側と落下エリア側の双方からの複数体制により、声だけではなく笛や旗を活用して安全対策を図る。
- 4 可能性のあるすべての危険性を生徒に理解させ、安全な練習形態と役割分担、投てき順番の確認、真剣に取り組む態度、危険を感じたときの回避行動などを事前に学習させてから取り組ませる。
- 5 投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「行きまーす。」または「投げまーす。」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。これに対し、周囲の者は安全な場所に退避し、自他の安全を確認後に手を挙げて返事をするとともに、危険を感じたときには投てきを中止させる。投てき者は、すべての安全が確認できたときに初めて投てきに入る。そして、周囲の者は投てき物が落下し静止するまで投てき物から目を離さない。
- 6 競技会時には、競技役員の指示に従い、何よりも安全を第一に考え行動する。投てき物を手に持ったのターン練習や、助走練習は行わない。サブトラックにおける投てき練習は禁止とする。（指定された練習場がある場合は競技役員の指示による。）
- 7 上記のきまりや約束事は、練習や競技会ごとに必ず確認し、終了時には評価する。