

6 卓球

事故防止のための5カ条

- 1 卓球用具・床の点検をこまめに行い、整備された環境で活動する。
- 2 卓球台の間隔をできるだけ広く取り、常に他の競技者の動きに注意する。
- 3 自分の体力や技能に合った練習をする。
- 4 暗幕で閉め切った室内は、夏場はかなりの高温になるので、定期的に換気や水分補給、休憩を行う。
- 5 医薬品や水（氷）の準備をし、緊急時の連絡体制を確認しておく。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 施設・設備・用具によるもの
 - 卓球台の移動、開閉時における卓球台の転倒により打撲や骨折をする。また、指を挟むことにより裂傷や骨折をする。
 - 濡れた床によるスリップ転倒で打撲や骨折をする。
 - 狭い場所で練習することが多いため、プレーヤー同士の接触による打撲や骨折が起こる。
 - 夏場でも、暗幕を閉めて風が通らない状態で練習を行うことにより熱中症が発症する。
- 2 練習方法によるもの
 - 汗などにより、グリップが滑りやすくなり、ラケットが手から離れて他の人にぶつかることによる打撲等が起こる。
 - プレーヤーが高速で振るラケットに触れることによる打撲が起こる。
 - 過度の練習による腰痛や膝痛や各部位の腱炎や捻挫や打撲が起こる。
 - 激しいフットワークやスマッシュによるアキレス腱の切断が起こる。
- 3 練習計画によるもの
 - 過大な練習計画や練習の強要で疲労等の蓄積により事故が起こる。

事故防止のための安全対策

- 1 施設・設備・用具の対策
 - 卓球台に次の不備がないか事前に確認する。
(天板の損傷、ボルト等のゆるみや損傷、脚回転軸のゆがみ、キャスターの損傷)
 - 卓球台を移動・開閉する際には、必ず2人一組で動かすタイミングや移動方向等、声を掛け合って行う。
 - 床の状況を事前に点検し、清掃を行う。
 - できるだけ卓球台の間隔を広くして、プレーヤー同士の距離を保つ。
 - 定期的に練習場の換気を行うとともに、水分の補給を行う。
- 2 練習方法における対策
 - 汗を拭くとともに、ラケットのグリップに滑り止めのテープをまく。
また、床面の汗拭き用のモップやタオルを準備する。
 - ボール拾いをする場合には、プレーヤーに近寄らないように注意する。
 - 素振りを行う場合には、回りに他の人がいないことを確認して行う。
 - 技能レベルに応じた練習計画を立ててトレーニングを行うとともに、筋力・持久力・瞬発力等の競技に必要な体力を高める。
 - ウォーミングアップ、ストレッチ、クールダウン等の重要性を理解するとともに、その実践を徹底する。
 - 応急手当用の医薬品や氷等の準備をするとともに、緊急時の連絡体制を確認しておく。
 - 適正な活動時間、週当たり2日以上以上の休養日を設定し、選手の健康状態を良好に保つ。

