

8 ハンドボール

事故防止のための4カ条

- 1 コート面の整備にとどまらず、付帯設備の安全確保を常に心がける。
- 2 正確なキャッチングとチーム全体での危険回避がボールによる事故を防ぐ。
- 3 技術段階、発達段階に応じたトレーニングによって使いすぎ症候群を回避する。
- 4 危険なプレーや状況について、選手・指導者・審判が共通の見解を持ち、ゲーム中のみでなく、日頃の練習から安全に対する意識とフェアプレーの精神を重視する。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 コートや用具・設備
 - コート上の危険物やコートの凹凸、スリッピーな床は予想外の事故の原因となる。
 - ゴールポスト以外に、得点板やベンチ、防球ネット等の用具による事故も起こる。
- 2 ボールを扱う上での危険
 - 特に初心者、ボール扱いの未熟（キャッチミス）によって怪我をすることが多い。
 - シュート練習では、多くのボールを使い、ジャンプの動作も行うため、シューター・キーパーともに、コート上のボールに乗ってしまう危険がある。
 - 攻防中もボールと相手の位置を確認しながら、パスキャッチを行わないと怪我に繋がることが多い。
- 3 OVER USE SYNDROME（使いすぎ症候群）
 - 高校生選手の多くは初心者であり、未発達な部位を繰り返し使用することによって障害を引き起こしやすい。
- 4 ボディーコンタクトによる危険
 - 競技の特性上、すべての身体接触を避けることはできない。特にシュート、及びシュートにつながるパスやドリブルの場面は、攻守双方の選手にとって、最も危険であり、実際に事故も多くなる。

事故防止のための安全対策

- 1 ゴールの固定、備品類の点検・配置について定期的に確認をする。コート整備や危険物の除去は、使用直前に実施する。
- 2 静止状態・動き中でのパスキャッチを段階的に行い、ボール扱いに慣れる。シュート練習時は、ボール扱いの配置や、危険な場面での声かけを徹底する。
- 3 選手個々の基礎体力・技術段階に応じた練習内容・練習量で行う。
- 4 衝突を避けるためにも、ストップやターン等の技術を身に付け、危険な状況を理解し、回避できるような知識と判断力を養うことが重要である。
- 5 練習をしている際に、体に違和感があった時は、絶対に無理をせず安静にしましょう。痛い箇所があれば必ずアイシングを施す。
- 6 熱中症への対応も忘れずに！こまめな水分補給をしましょう。特に、塩分が入ったスポーツドリンクを摂取することが大切である。

