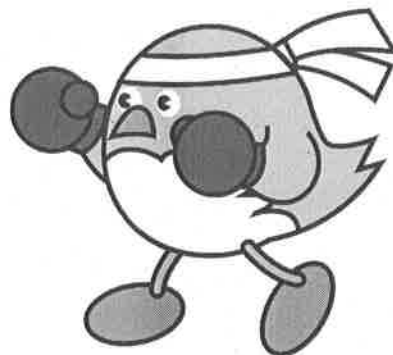


22 ボクシング

事故防止のための4カ条

- 1 健康管理と施設・用具の安全管理の徹底を図る。
- 2 栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとる。
- 3 適正体重を見極め、無理な減量はさせない。
- 4 技量に応じた練習及び試合への参加をする。



日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 ボクシングは競技的性格から、身体に直接攻撃をして競い合うスポーツである。その為、脳の損傷を起こす危険がある。（内出血、脳挫傷等）
- 2 頭部の打撲により、首の損傷、しいては脳の損傷につながることもある。
- 3 健康管理を怠ると、重大な事故を引き起こす危険がある。
- 4 スパーリングの際には、体格、技術、コンディションを見極めないと、事故が起こりやすい。

事故防止のための安全対策

- 1 健康管理、施設・用具の安全管理
 - 入部の際には、健康診断（脳のCT、心電図を含め）必ず受けさせ、保護者にはボクシングの競技特性を理解していただいた上で承諾を得る。
 - 各年度健康診断を実施する。
 - 日頃より、リングの床、ロープ等施設の安全点検とグローブ、ヘッドギア等の用具については、古く劣化したものは使用しない。
 - 夏場など暑い時期の練習は、選手の状態（減量中など）や環境条件（気温、湿度）に応じた運動計画、休息の計画をする。
- 2 栄養管理と十分な睡眠
 - スポーツ選手は、運動しない人に比べ、何倍もエネルギーを必要とする。それを補給するのは食事である。栄養のバランスのとれた食事を心がける。ただし、いくら運動をしているからとはいえ、カロリーの摂りすぎはよくない。
 - 十分な睡眠（休養）を取り、疲労が蓄積されないよう注意する。
- 3 減量
 - 選手の適正体重を見極め、無理な減量はさせてはならない。
それは、身体にさまざまな悪影響（身体機能の低下）をまねくからである。
 - 減量は長期的なスケジュールを組み、合理的、計画的に行わなければならない。
- 4 練習および試合
 - 練習はその選手の技量に応じて行わせる。
マスボクシングは練習開始後半年、スパーリングはそれ以降、ただし、その際も基礎技術の習得が十分か否かを判断して行わせる。
 - スパーリングにおいては、その日のコンディション（発熱、頭痛、倦怠感等）も確認する。
悪い場合は行わせるない。
 - 試合においては、その大会の水準、選手の習熟度等を考慮して出場させる。
 - 日頃から、補強運動、ロードワーク等を行い、基礎体力を高めておく必要がある。
 - 顧問不在時はマスボクシングの禁止