

4 バスケットボール

事故防止のための4カ条

- 1 自分の体調は、自分で管理する。
- 2 行動する意志とやめる勇気を持つ。
- 3 バスケットボールの特性を理解する。
- 4 予防と活動後のケアを大切にする。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 環境的因子
 - ダッシュ、ストップ、ターン、ジャンプ等の繰り返しの繰り返しによってゲームが成立するため、足首、膝等に負担がかかる。
 - 狭いコートに敵味方10人が攻防を繰り返す。
 - 夏場など高温多湿での試合、練習もある。
- 2 身体的因子
 - 身体接触が避けられない競技である。
 - 球技の中で最も大きなボールを両手で使用する。
- 3 競技の特性
 - 縦横無尽に動き回ることが要求される。
 - 正確さ、冷静さ、判断力、行動力が要求される。

事故防止のための安全対策

- 1 熱中症等を起こさないために水分補給を行う。
- 2 関節などをテーピング等で補強し、怪我の予防を行う。
- 3 日常から柔軟性を養うとともに筋力補強を行う。
- 4 競技の特性に即した行動とルール・マナーを遵守する。
- 5 規則正しい食事（栄養の摂取）と休養の確保を行う。
- 6 ストップ時、膝の向きと、足の指先の向きが、同じ向きになるようにする。
- 7 ボールキャッチのしかたを充分指導する。

一般にみられる障害についての安全対策

- 1 体育館フロアの滑りに留意し、ワックス、モップ等の使用について、十分配慮する。
- 2 無理のない練習計画を立て、休憩も定期的に入れる。
- 3 正しいフォームをしっかりと身に付けて、練習する習慣をつける。
- 4 発育・発達段階に配慮して、練習計画を立てる。

重大事故につながる安全対策

- 1 空中にあるプレイヤーへの接触は、小さな力でバランスをくずし重大な外傷を負うことを十分に理解してプレイする。
- 2 夏季の高温多湿時は、練習時間、練習内容、水分の補給については十分配慮する。

施設・会場の規則等の遵守

- 1 上下履きの区別はもちろんであるが、施設の使用についてはルールとマナーを守って使用する。
- 2 会場の使用規定を守り、安全に十分配慮し、使用前・使用後の整理・清掃もしっかり行う。

安全性を高めた環境で、高い目標設定と計画性のある日々の練習が身体機能を高め、強い意志を養いバスケットボールの技能と競技力を向上させます。

障害例	事故防止のポイント
足首の捻挫 膝の靭帯損傷	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歩行からのストライドストップ・ジャンプストップ技術の段階的な指導を行う。 ○ ストップ時、膝の向きと足の指の向きが、同じ向きになるよう十分注意させる。 ○ ゆっくりしたスピードからのスライドステップ、クロスステップ、ランニングステップの段階的な技術指導を行う。 ○ 下腿の筋力強化を行う。 ※ 捻挫を防止するためにテーピングも有効に使用する。
つき指	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肘を軽く曲げ、指、手首、腕の力を抜いて、ボールが指と手にふれる間に、指先を緊張させてキャッチする。
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> ○ 夏季の高温多湿時は、練習時間・練習内容に十分配慮する。 ○ 長時間にわたっての練習を避け、適度な休憩を入れる。 ○ 水分の補給に十分注意する。
擦過傷 打撲	<ul style="list-style-type: none"> ○ コート内の破損、ワックスやほこり、汗等による滑りに注意する。 ○ 練習形態に注意し、ゴール下に人の列が出来ていないか、転倒を誘発するもの（ゴール下のボール）がないかなど十分注意させる。

