

10 ラグビーフットボール

事故防止のための4カ条

- 1 接触プレーが特性であるため、事故に対する注意、プレー指導に関する正しい知識が必要である。
- 2 「少人数から多人数へ」「ゆっくりした動作から速い動作へ」といった段階的な指導が必要である。
- 3 ルールを遵守するというラグビーの理念は傷害の予防にもつながることを理解させることが必要である。
- 4 傷害についての正しい知識と正しい処置法を身に付けておくことが必要である。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 タックル
 - タックルする側だけでなく、タックルされる側にも事故が起こる。
 - 相手との衝突、地面への衝突、相手の下敷きになることにより事故が起こることが多い。
 - ルールに違反する危険なタックルが、最も事故につながりやすい。
- 2 スクラム
 - フロントロー（前列の3人）の頸椎損傷及び頸部外傷が大部分をしめる。
 - スクラムを組んだ直後に、組み遅れや崩れで後部のプレーヤーの圧力が加わることによる事故が発生しやすい。
 - フロントローに経験の浅いプレーヤーが採用された場合に重傷事故が発生しやすい。
- 3 モール・ラックなど
 - モール・ラックなどは、ボールを獲得することが目的であり、むやみに突っ込んだり倒れ込んだりすることが事故につながる。
 - 倒れ方や、倒れた後の正しい動作が身に付いていないことが事故につながる。

事故防止のための安全対策

- 1 ラグビー精神を含めた競技規則を理解することが安全対策の第一である。
- 2 接触プレーでの事故は、練習不足による技術の未熟さに起因していることから、指導者は正しい知識を持ち、接触プレーの基礎・基本から十分な練習を行う。
- 3 コンタクトバッグやスクラムマシン等を使った当たり方や組み方、姿勢のチェックをすること、少ない人数から徐々に人数を増やしていき、安定するまでは人数を増やさないこと、ゆっくりとしたスピードから始めて、慣れてきたら徐々にスピードを上げていくことなど、競技者のレベルに応じた段階的な練習を行う。
- 4 トレーニングなどによりラグビーに適した（怪我を防げる）体をつくる。
- 5 マウスガード、ヘッドキャップ、ジャージ、ソックスなど、ラグビーに適した服装で行う。
- 6 プレーヤーの健康状態、心理状態を常に把握し、不安のない状態で行う。
- 7 地面の状況や周囲の障害物、天候状態など、練習や試合の環境に十分な注意を払う。

