

23 ホッケー

事故防止のための3カ条

- 1 基本技術を習得する。
- 2 状況に応じた的確な自己判断力を育てる。
- 3 人間尊重を重視する。
(フェアプレーを重んじる競技であり、フェアプレーの精神を心がける。)

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具による危険因子
 - 硬質のボールをスティック操作により奪い合うことからスティックによる打撲の危険性がある。
 - ヒットによるパスの際、スティックを振り切ることから、スティックで相手を叩いてしまう危険性がある。
- 2 環境による危険因子
 - 人工芝の表面が非常に高温となる。
- 3 技術面による危険因子
 - 硬質ボールのスピードが150~200km近くになる場合もあり、シュートやパスの際にコントロールミスで、ボールが浮き、プロテクターを着用していない者に当たる危険性がある。
 - 前傾姿勢によるボール操作が多くあることから、躓きによる転倒や腰痛等の危険性がある。

事故防止のための安全対策

- 1 ホッケーは、硬質のボールをスティック操作により奪い合うことで展開される競技であるため、スティックの取扱いについて、日頃から指導する必要がある。
- 2 ボールが硬いことから、ヒットによるパスの際、スティックを振り切ることなどを考慮すると、平素の練習において基本技術の習得や的確な自己判断力の育成に努め、安全確保に万全を期す必要がある。
- 3 運動に適した服装で練習し、日頃からゴールキーパーには防具を、フィールドプレイヤーにはすねあてを必ず着用させる。
- 4 事故は、競技に慣れていない時、準備運動不足の時、練習不足の時、緊張感に欠けている時、反則した時などに多く発生していることから、このことを事前に十分理解させる。
- 5 夏季においては、フィールドの温度上昇を防ぐため、人工芝に頻繁に水を撒く。
- 6 シュート時には、硬質ボールが150~200kmのスピードになる場合もあることから、特にゴールキーパーの用具(ボディプロテクター、レガード、キッカー、グローブ、ヘルメット等)に老朽化による亀裂や劣化がないかなど、安全点検を定期的に行う必要がある。
- 7 前傾姿勢での活動場面が多くあるため、腹・背筋等を中心に筋力アップを心がける必要がある。

