

19 レスリング競技

1 競技の特性

レスリングは2人の競技者がマット上で一定のルールに従い、素手で組み合い、相手を倒したり投げたり、持ち上げたりして、相手の両肩をマットにつけること（フォール）を競うスポーツである。

また、レスリングは身体と身体とが直接ぶつかり合う競技であり、その運動内容は抵抗運動の連続となり、全身的な筋肉の使い方が激しくそれだけに怪我の発生率も高い。さらに、レスリングの大きな特徴として、試合の際には“減量”という問題がある。

2 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> ・マットの整備不足や点検不足。 	<ul style="list-style-type: none"> ・突き指 ・捻挫 ・打撲 ・脱臼 ・骨折 ・頸椎損傷 ・熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ・常に練習後及び練習前にマット清掃と消毒を行う。 ・マットの破れの点検を行う。 ・しっかりキャンバスを張り、マットを詰めておく。 ・キャンバスが汗で濡れていた時には周りの者に常に拭かせる。 ・マットサイドにパーベルなどを置いている道場などでは常に人を立たせ安全に気を配る。 ・練習場の温度・湿度を適切にする。
<ul style="list-style-type: none"> ・ユニフォームなどの不備。 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・指の脱臼 ・骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・Tシャツを常にパンツの中に入れるように指導する。 ・シューズの紐をしっかりと結ばせる。 ・衛生的な練習着を着用させる。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> ・スパーリング中、隣の選手と衝突する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・打撲 ・脱臼 ・骨折 ・頸椎損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・周りの者が大きな声で注意する。 ・スパーリング中に間に入り手で衝突しないように押さえる。 ・お互いに間隔を空けるようにして練習させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・タックルの練習を繰り返すことにより、耳が内出血する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・耳介血腫 	<ul style="list-style-type: none"> ・受傷直後の血腫の状態の時に、頻繁に穿刺を繰り返し、圧迫・湿布する。 ・ヘッドキャップを着用し耳を保護する。
<ul style="list-style-type: none"> ・投げにより受け身を取り損なっておこる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・脳震とう ・脱臼 ・骨折 ・頸椎損傷 ・捻挫 	<ul style="list-style-type: none"> ・受け身の練習を十分行わせる。 ・相手の投げる方向に回り込むよう指導する。 ・相手を崩せるような組み手になるように常に意識させた指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドの防御をすることによっておこる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・脱臼 ・骨折 ・頸椎損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリッジなどにより頸を十分鍛えておく。 ・特に防御技術について十分理解させる。

<ul style="list-style-type: none"> ・スパーリング中の衝突によっておこる。 ・長期間の練習による使いすぎによる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・脳震とう ・頸椎損傷 ・切傷 ・割傷 ・変形性頸椎症 ・変形性関節症 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ階級の選手に攻撃されても耐えられるような体力を養成する。 ・肩・股関節・膝関節の柔軟性を日常の練習予定に組み入れ、実施させる。 ・頸・頂部を十分に鍛える。 ・緊急時の連絡体制を整えておく。 ・簡単な医療品を準備しておく。 ・頸・頂部を十分に鍛える。 ・特に下肢の関節に多いので日常から保護具の着用をさせる。
---	--	--

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>マット・キャンバスは、安全かつ衛生的か</p> <p>キャンバスを毎日掃除し、消毒をしているか</p> <p>キャンバスは破れていないか</p> <p>マット間に隙間がないか</p> <p>キャンバスが汗で濡れていないか</p> <p>練習場全体は整備されているか</p> <p>マットサイドに危険な物（バーベル・ダンベル等）をおいていないか</p> <p>練習場の温度・湿度は適切か</p> <p>練習着などは適切であるか</p> <p>シューズがすべりやすかったり、破れたりしていないか</p> <p>練習着は衛生的か</p> <p>練習着が体に合っているか</p>
活動内容	<p>安全な練習方法で活動しているか</p> <p>ウォーミングアップは十分か</p> <p>首や膝・肘などの関節を念入りにほぐしたか</p> <p>ヘッドキャップ・サポーターなどの準備をしているか</p> <p>爪は伸びていないか</p> <p>自分の体重を常に把握しているか</p> <p>頭を下げた状態で技をかけたり、防御したりしていないか</p> <p>相手の脊柱を痛めるような技のかけ方をしていないか</p> <p>隣で練習しているペアとの接触に注意すると同時に、周りで見ている者は大きな声で知らせて止めるなどしているか</p> <p>スパーリング中、マット外に出ないように、マットサイドに人が立っているか</p> <p>適度に水分補給をしているか</p> <p>体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手などはいないか</p> <p>クーリングダウンは十分か</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は整備されているか</p> <p>RICE処置やテーピングなどの応急処置について、十分理解・実践できるか</p> <p>医療品などは準備できているか</p> <p>水や氷の準備はできているか</p>