

1 陸上競技

1 競技の特性

陸上競技は、「走」・「跳」・「投」の運動要素から構成される個人的な運動である。「速く走る」・「遠くへ跳ぶ、高く跳ぶ」・「遠くへ投げる」ことをねらいとし、自己の能力に適した課題に取り組んだり、競争したりするスポーツである。

このようなことから、筋肉・骨・心肺機能等に強い負荷がかかるため、個人の能力や課題に適した練習方法であるか、過度の競争意識を持っていないか等を把握することが大切である。

また、用具を使用する種目においては、「接触での転倒」、「高いところからの落下」、「投てき物が当たる」等が考えられる。

以上のことから、一人ひとりの心身の状況や、活動場所・用具の点検など安全に十分配慮する必要がある。

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
・走路（トラック・助走路）の未整備。	・捻挫、打撲、擦過傷、骨折	・走路の凸凹やぬかるみ、危険物を事前に確認し、十分整備しておく。
・着地場所（マット・砂場）の未整備。	・捻挫、打撲、擦過傷、骨折	・マットの厚さや大きさ、設置の位置など安全に着地できるか確認する。 ・砂場は十分に深く、広く掘り起こしているか。また、小石やガラスなどの危険物が落ちていないか確認する。 ・整備用具は整理し、離れた場所に伏せておくように指導する。
・投てき場所（サークル等）の未整備、危険物の撤去、防護用ネット等の未設置。	・捻挫、打撲、擦過傷、骨折	・サークル内が濡れて、砂・泥などで滑りやすくなっていないか確認する。 ・防護用ネットが破れていないか、投てき物が外に飛びださない角度に設置されているか確認する。
・使用する用具の不備。 (シューズ・スパイク・スターティングブロック・バトン・ハードル・棒高跳用ポール・ボックス・高跳・棒高跳の支柱やバー・砲丸・円盤・ヤリ・ハンマーなど)	・足の爪の剥離、水疱、捻挫、打撲、擦過傷、骨折	・練習で使用する前に、打診・目診により、破損している部分がないか十分に点検・確認をする。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・準備運動の不足による怪我。	・肉離れ、捻挫	・筋肉、腱、関節、首部等のストレッチを十分に行う。 ・ゆっくりとした動きから徐々に速い動きへと体を慣らすようにする。 ・体温が十分に高まるまで準備運動を行う。
・ハードル種目で、ハードリングの際にバランスを崩して転倒。	・捻挫、打撲、擦過傷、骨折	・ハードルの高さ、ハードル間の距離、設置の向きを確認する。 ・逆方向からハードリングをしないように指導する。 ・本人の技能レベルを把握し無理をさせない。

<ul style="list-style-type: none"> ・長時間にわたるトレーニングや、激しいトレーニング。 ・走路(トラック・助走路)を横切り、走っている者と接触、転倒。 ・自分で投げた円盤やハンマーが防護用ネットにあたり、はね返ってきた。 ・フィールド内を横切り、投てき物が体に当たった。 ・長期間にわたって、過度のトレーニングを続けてきた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症、心肺機能不全 ・捻挫、打撲、擦過傷、骨折 ・打撲、骨折 ・打撲、擦過傷、骨折 ・シンスプリント ・膝蓋靭帯炎(ジャンパー膝) ・腸脛靭帯炎 ・肘関節、肩関節炎 ・腰痛症(筋筋膜性腰痛、腰椎分離症、腰椎椎間板ヘルニア) ・アキレス腱炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・炎天下では、帽子などをかぶるよう指導する。 ・十分な水分補給と、適度な休息。 ・本人の健康診断の結果や、過去の病気、心電図、当日の体調などを把握しておく。 ・できるだけ走路を横切らないために、回り道をするなどの指導をする。 ・走路を走る前に、大きな声で合図し注意を向けさせる。自分が今から走ることを周囲の者に知らせる。 ・一人では投てき練習をさせない。 ・本人の技能レベルを把握し無理をさせない。 ・投てき者の前を横切り、背中を向けないように指導する。 ・投げるときは、大きな声で合図し注意を向けさせる。自分が今から投てきすることを周囲の者に知らせる。また、投てきする方も周囲の安全を確認してから投てきするように指導する。 ・特に、やり投げ・円盤投げでは風の向きや強さで飛んでいく方向が変わりやすいので注意させる。 ・他の競技と同時に練習するときは、事前に練習する場所など安全に対する配慮について打合せをさせる。 ・練習の質、量、休養を工夫する。 ・補強する部位を工夫する。 ・毎日の身体のケア(マッサージ、アイシング)や予防に心がける。 ・種目によって必要な部位のストレッチを適切に、入念に行う。
---	--	--

3 事故防止のためのチェックリスト

<p>施設・設備・用具</p>	<p> 走路(トラック、助走路)に凸凹はないか 走路(トラック、助走路)に危険物はないか 走路(トラック、助走路)が滑りやすくなっていないか 砂場が適切に掘られているか グラウンド整備用具が整理されているか 走高跳・棒高跳用マットは適切な位置にあるか また、厚みや柔らかさは十分か 投てき場所(サークル)が滑りやすくなっていないか。 防護用ネットに破れはないか 設置位置、角度は適切か 練習に使用する用具に破損箇所はないか 練習に使用するシューズ・スパイクシューズが自分の足にあっているか 破損箇所がないか </p>
<p>活動内容</p>	<p> 準備体操やストレッチが適切に行われているか ハードルの高さ、ハードル間の距離、設置の向き、正しい方向から跳んでいるか 練習内容が本人のレベルにあっているか 炎天下では、帽子などをかぶって練習しているか 水分補給や休養について十分か 本人の体調などを考慮した練習内容か 他の競技と同時に練習するとき事前に打ち合わせを行っているか お互いに声を出し合うなど、安全確認を行っているか(特に投てき種目) 投てき物に対して、十分に注意を払っているか (背中を向けていないか、接地するまで見届けているか) 練習の質・量は本人に適切であるか 補強する部位やストレッチする部位が適切であるか クーリングダウンが十分に行われているか マッサージやアイシングなど、身体のケアが適度に行われているか </p>
<p>救急体制</p>	<p> 緊急時の連絡体制は十分か R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか 医薬品などは準備できているか 水や氷の準備はできているか </p>