

## 2 体操競技

### 1 競技の特性

体操競技とは、徒手または器械用具を用いて技術の優劣を競い男子は床運動・鞍馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒の6種目、女子は跳馬・段違い平行棒・平均台・床運動の4種目であり、団体・個人・種目別の順に行われ、それぞれの演技に分けて採点し順位を決める競技である。

新体操競技とは、男子（スティック・リング・ロープ・クラブ）、女子（ロープ・フープ・クラブ・ボール・リボン）を用い伴奏音楽にあわせて演技を行い、その演技の評価は、審判員の見た目の評価によって得点が決定される競技である。体操競技・新体操競技の事故や傷害は器具や手具の状況、技術習得のレベルにより多種多様である。しかしながら、すべての種目において足からの着地で下肢を痛めることが多い。また、新体操競技においては演技中の選手同士の接触から打撲や捻挫などが多い。

### 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
・器械、手具、マットの整備不良や点検不足。	・足関節靭帯損傷 ・膝関節靭帯損傷 ・腰部障害	・器械、手具の点検を正確に行う。 ・マットの状態を把握する。 (ウレタンの劣化や破損など)

#### (2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・技術習得の状況と筋力のバランス不足。	・足関節靭帯損傷 ・膝関節靭帯損傷 ・腰部障害 ・脊椎損傷	・技術レベルに応じた指導をする。 ・技術指導と筋力向上、柔軟性を高めた指導を行う。
・長時間にわたる使い過ぎや急に激しい練習をする。	・疲労骨折 ・肉離れ ・腰部障害 ・手首の腱鞘炎	・ウォーミングアップを十分に行い、軽い運動から徐々に強度を上げていく。 ・練習後のアイシングやクーリングダウンなどを行う。
・運動の怖さによる技術不良。	・打撲 ・捻挫	・技術レベルに応じた指導をする。 ・補助者が運動を助ける。 ・パットやマットを使用する。
・集中力不足や体調不良による技術不良	・足関節靭帯損傷 ・膝関節靭帯損傷 ・腰部障害 ・脊椎損傷	・生徒の体調を把握する。 ・練習時間を工夫する。 ・練習状況を把握し判断を早めにする。

### 3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>つり輪、跳馬、鉄棒、段違い平行棒のワイヤーが適度に締まっているか          つり輪、跳馬、鉄棒、段違い平行棒が曲がっていないか          ゆか、各種目の着地マット、セーフティマットのよれや割れがないか          手具に破損がないか</p>
活動内容	<p>生徒の体調はどうか          プロテクターやサポーターの劣化はないか          ウォーミングアップ、クーリングダウンは十分か          生徒が自分の運動技術を把握しているか          練習内容、技術方法、隊形を理解しているか          水分補給や休憩は適切に取っているか</p>
救急体制	<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>