

3 水泳競技

1 競技の特性

水泳は、水という特殊な環境のなかで、しかも呼吸に制約を受けながら行う全身運動である。また、水温、気温の影響も大きく、生徒の健康状態によっては事故が発生することがある。したがって、生徒の健康状態が水泳に適するかどうかを事前に確認しておくことがきわめて重要である。さらに生徒の身体状況は、環境や精神面での影響を受け随時変化する可能性があることも承知しておかなければならない。健康な生徒を対象にした水泳指導にあっても、そこには疾病・傷害の可能性が常に存在する。水泳は、他のスポーツに比べて統計的に、事故が少ない方であるが、一旦事故が発生すると直接生命に関わることとなり油断はできない。生徒が生涯を通して水泳を楽しむためには、安全のための知識を十分理解習得させなければならない。

次に、疾病・傷害面における特徴を考えてみると、第1に水という特殊な場でのスポーツということから溺水があげられる。呼吸ができないことで致命傷になり、また、不安が精神的なものを含めていろいろ傷害を助長する。そのため、水泳中の疾病・傷害は、溺水という最悪の事態を考慮して対処しなければならない。

第2に、水泳は体が裸に近い状態で外界にさらされるスポーツであることから、体表面（耳口、鼻口、眼球を含む）に起こる障害が多い。

第3に、外傷面からみると、水泳の中でも泳いでいる最中の外傷は少ないが、飛び込みは非常に危険を伴うことを承知しておかなければならない。専門の飛込競技に限らず、スタートを含めたプールサイドからの飛び込みでも、十分に安全を確かめて行う必要がある。ことに対人事故、水底着到による事故を防ぐことが肝要で、万全の配慮が望まれる。

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
<p>アリーナ内施設での怪我</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プールサイドを走って転倒、衝突。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 挫傷、打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プールサイドは走らない等の安全指導を徹底する。プールサイドは、デッキブラシなどでよく清掃し、滑らないような状態にしておく。
<ul style="list-style-type: none"> ・ プールサイドの地表面等が破損して起る怪我。 ・ プールサイドに置いてある物や階段および付帯設備(更衣室、腰洗い洗眼場所)等での怪我。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 挫傷、挫創 ・ 挫傷、挫創、捻挫 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習前に点検修理しておく。 ・ プールサイドには、必要でない障害物は置かない。必要に応じて案内板等で注意を呼びかける。
<p>プール内設備の不備による怪我</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 排水口へ引き込まれる吸引事故。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 溺水、溺死 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水の入れ替え時期にフタのはずれやねじのゆるみを点検する。排水口付近での遊泳をさせないように監視する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ コースロープ破損箇所での接触事故。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 挫傷、挫創 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ゴルフグローブを使用させる。 ・ コースロープ使用の際、フロートや取り付けフックの破損がないか等点検しておく。
<p>プールの環境状況の悪化による疾患</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 水質(濁度、大腸菌)の管理が不十分なためにおこる疾患。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感冒、感染症、耳鼻疾患、気管支炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水素イオン濃度・残留塩素の測定を定期的に行い、水質基準を維持する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 塩素過多による喘息。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気管支炎 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 換気などプールのコンディションに気を配るようにする。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<p>健康状態不良による事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動不足および自分の能力以上の練習による筋肉けいれん。 ・競技中の不安・緊張・疲労等による過呼吸。 <p>プールの環境状況の悪化による事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気温、水温が低いために起こる筋肉けいれん。 ・高温多湿環境で発生する熱けいれん。 ・天災(地震・落雷)等による事故。 <p>プールの構造上の認識不足による事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飛び込みの際、入水角度を誤りプールの底に頭部・胸部などをぶつける。 ・壁に手足や頭をぶつける。 <p>プール内での練習中の事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入水用補助手すり、はしご等の踏み外し。 ・他の泳者との接触。 	<ul style="list-style-type: none"> ・溺水、溺死 ・溺水、溺死 ・溺水、溺死 ・熱中症 ・打撲、骨折、感電死 ・頸椎、頸髄損傷、骨折、打撲 ・突指、打撲、捻挫 ・打撲、捻挫 ・挫傷、打撲、捻挫 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動の必要性、重要性を理解させ自発的に実施するよう指導する。自分の能力に適した課題を持ち練習するよう指導する。 ・普段からリラックスできる環境のもとで練習させ、精神面での修養に努めるよう注意指導する。医師にも相談が必要である。 ・気温、水温が低い場合は、入水時間を短くする等、選手の健康状態を考え観察し適切な処置をとる。水温は、24 以上が望ましい。 ・水分補給を(生理食塩水)をとる。意識障害のある場合は、医療機関へ搬送する。 ・地震時は速やかにプールからあげ、避難経路に従って安全な場所へ誘導する。また練習においては天候状態を良く観察し、落雷の恐れがある時は、水泳を中止する。いずれにおいても選手には、有事において取るべき行動について事前指導しておく。 ・個人の能力に応じた段階的な飛び込み指導を重視し、ふざけたり押ししたりしないよう指導する。 ・目を開けて泳ぐようにさせる。背泳ぎの場合、壁に十分気をつけるよう指導する。 ・入水時は落ち着いて着水させ、ふざけて後ろから押ししたりしないよう指導する。 ・泳ぐ方向等ルールを決め、お互いに安全に泳ぐように指導する。

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>プールは整備されているか</p> <p>プールサイドの地表面などは破損していないか</p> <p>プールサイドは滑りやすくなっていないか、または、滑り止めが整備されているか</p> <p>コースロープを張っているか、ゆるんでいないか</p> <p>更衣室、トイレ、腰洗い場、シャワー、洗眼場所等はきれいに清掃されているか</p> <p>水質の管理は十分か</p> <p>常に殺菌を忘れずに適切な水質基準を保っているか</p> <p>水温の管理がきちんとなされているか</p> <p>用具の点検はされているか</p> <p>コースロープは、破損していないか</p> <p>プールサイドに不必要な物は置かれていないか</p> <p>監視に必要な物品(笛、メガホン、救助用具等)は整っているか</p>
活動内容	<p>安全な練習方法で活動しているか</p> <p>気温や水温および天候状況は水泳に適しているか</p> <p>入水前の準備(体操、洗身、スイミングキャップの着用)はきちんに行われたか</p> <p>ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か</p> <p>体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか</p> <p>前後の選手との距離をとって、泳いでいるか</p> <p>水分補給や休息は適切にとっているか</p> <p>背泳ぎの時は、壁にぶつからないように周囲が声を掛けたり、手をさしのべる指導をしているか</p> <p>自分の技能とかけ離れた練習をしていないか</p> <p>練習終了後、使用した用具(ビート板・ストロークブイ)類の片づけをしたか</p> <p>練習終了後、洗身・洗眼が行われたか</p> <p>殺菌そのものがアレルギーや、臭いで具合が悪くなることを理解しているか</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>緊急時の避難経路図の表示がされているか</p> <p>救急法やR I C E処置、テーピングなどについて、指導者・選手ともに十分理解しているか</p> <p>医薬品などの準備はできているか</p>