

4 バスケットボール競技

1 競技の特性

アメリカで室内用として考案されたスポーツで、高さ3.05mのゴールにシュートの成功を目指して互いに攻防を繰り返す競技である。時間制限のルールや攻防が目まぐるしく替わることから、スピーディーで多様な動きと判断力が求められる。

競技の特性から直線的な走り、横・後方への走力とストップ・ターン、上方・左右へのジャンプなどの動きが必要なため、傷害の多いスポーツである。足関節の捻挫、上下肢の裂傷、打撲、突き指、脱臼などが特に多い。

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
コート ・エンドライン、サイドラインの近くに障害物がある。 ・床面に釘が出ていたり、床が滑る。	・打撲 ・骨折 ・膝靭帯損傷	・練習前に必ず点検をし、必要のないものは片づけたり、整備したりする。
ゴール ・ボード、リングの破損。 ・移動式の場合、支柱への衝突。	・打撲 ・捻挫 ・骨折 ・擦過傷	・練習前に必ず点検をし、不備のものは整備する。 ・練習形態に注意し、ゴール下に人がいないかなど充分注意させる。 ・移動式の場合、マットを着装する。
外コートを使用する場合 ・コートの凹凸、砂利、石等の危険物がある。	・打撲 ・捻挫 ・骨折 ・擦過傷	・凹凸の整備、砂利、石等の危険物を除去する。 ・支柱に、防護マットを着装する。 ・移動式ゴールを使用する場合は、くいで固定したり、重しを置き、転倒を防止する。
服装、シューズ ・気温や練習内容に適した服装を着用していない。 ・自分の技術、体力にあったシューズを履いていない。 ・プレーに必要な金属類を着用している。 ・眼鏡使用者との衝突によって起こる。	・熱中症 ・頭部打撲 ・爪の剥離 ・靴擦れ ・擦過傷	・練習に適した服装(吸湿性)を着用させる。また、念のため着替えを多めに持参する。 ・自分の技術、体力にあったシューズを履くよう指導する。 ・靴紐をしっかり結び、長い場合は、はさみ込むなど工夫をする。 ・プレーに不必要なものは着用させない。 ・眼鏡使用者は、眼鏡を固定するなどの工夫をする。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
<p>オフェンスプレーに見られる傷害</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストップ技術の未熟から、体のバランスを巧くとれない。 ・ボールキャッチ技術の未熟によって起こる。 ・身体接触によって起こる。 <p>例1) ジャンプ着地時に、ディフェンスが下に入る。</p> <p>例2) ディフェンスが遅れてコースに入る。(ブロック)</p> <p>例3) ディフェンスがオフェンスの空中動作中にぶつかる。</p> <p>例4) ディフェンスに叩かれる。(イリーガルユースオブハンズ)</p> <p>例5) カットインのプレーヤーやドリブラーへの接触によって起きる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・突き指 ・脱臼 ・爪の剥離 ・捻挫 ・頭部打撲 ・打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行からのストライドストップ、ジャンプストップ技術の段階的な指導を行う。 ・ストップ時、膝の向き、足の指先の向きが同じ向きになるよう充分注意させる。 ・ボールキャッチの仕方を充分指導する。 ・膝を軽く曲げ、指、手首、腕の力を抜いてキャッチさせる。 ・ディフェンスがルールをしっかりと守ってプレーするように指導する。 ・ディフェンスは、オフェンスのプレーを見極め、無理をしないようにさせる。 ・ジャンプして空中にいる者への接触は、大変危険なので、絶対に行わないように厳しく指導する。
<p>ディフェンスプレーに見られる傷害</p> <ul style="list-style-type: none"> ・方向転換の際にバランスを崩す。 ・ボールカット時に起こる。 ・身体接触によって起こる。 <p>例1) オフェンスが強引にぶつかる。(チャージング)</p> <p>例2) オフェンスの足を踏んでバランスを崩す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・突き指 ・脱臼 ・爪の剥離 ・打撲 ・捻挫 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりとしたスピードからストライドストップ、クロスストップ、ランニングストップの段階的な技術指導を行う。 ・下腿の筋力強化を行う。 ・プレイの見極め(無理なのかどうか)や正しい判断をさせる。 ・ルールを正しく理解させてプレーさせる。 ・膝をしっかり曲げた正しいフォームの指導を行う。 ・身体接触が禁じられていることを理解させ、できるだけ身体接触につながらないプレーをさせる。
<p>リバウンド、ルーズボール時に見られる傷害</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着地時相手の足に乗ってしまう。 ・空中動作中、相手に押されバランスを崩す。 ・ボールキープ時に、相手が急に張った肘に当たる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・打撲 ・頭部外傷 ・骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールキャッチ、着地フォームの技術指導を行う。 ・ルールをしっかりと守ったプレーを意識して練習させる。 ・筋力アップを指導して行わせる。

<ul style="list-style-type: none"> ・コンディショニングの失敗によって起こる。 ・過度の練習によって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉離れ ・シンスプリント ・疲労骨折 ・ジャンパーズニー ・熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ、クーリングダウン等を充分意識して行わせる。 ・アイシングの重要性を教え、習慣化させる。 ・休みの取り方に注意しながら練習計画を立てる。 ・長時間の練習を避け、適度な休憩を入れながら行う。 ・生徒達の様子に気を配り、水分の補給は、こまめに行わせる。 ・夏季の高温多湿時は、練習時間・練習内容に充分配慮する。
---	--	--

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>バスケットコートは整備されているか</p> <ul style="list-style-type: none"> 極端な凹凸が無い 滑りやすい床になっていないか ベンチの椅子などが整備されているか <p>バスケットボールコートやバスケットゴールは安全か</p> <ul style="list-style-type: none"> ボードはしっかりと固定されているか リング、ネットは点検されているか <p>服装、シューズはプレーにあっているか</p> <ul style="list-style-type: none"> プレーに適している服装か シューズに異常はないか 自分の技術、体力にあったシューズを履いているか 装身具(時計、ネックレスなど)を身につけていないか 爪が伸びていないか
活動内容	<p>安全な練習方法で活動しているか</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーミングアップは十分か 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はいないか 捻挫防止のテーピングを必要とする選手にテーピングを施しているか 練習内容の意義を理解し、安全面に注意して練習に臨んでいるか 無理なプレイ(ディフェンスが遅れてコースに入るなど)をしていないか ルールを理解してプレイをしているか 無理のない計画をたてて練習しているか 水分補給や休息を適切にとっているか クーリングダウンは十分か 練習後のアイシングが必要な選手にアイシングを施す準備をしているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> 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・実践できるのか 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