

5 バレーボール競技

1 競技の特性

バレーボールは、ネットとセンターラインによって平面的かつ立体的に分離され、相手コートに侵入してプレーができないという原則（ブロックを除く）に基づき、同人数の2チームがボールを床に落とさず、定められた回数内でネット越しに相手コートに返球しあう競技である。バレーボールは競技性の高いスポーツであると同時に、レクリエーション的な面もあり、ボールが一つあれば、老若男女、いつでもどこでも楽しむことができる特性を持っている。競技スポーツとしてのバレーボールは、相手チームが打った強烈なスパイクを身を挺してレシーブし、そのボールを打ち返して得点しようとするラリー中のネット上の応酬（スパイクとブロック）にその特性がある。

比較的狭いコート内で行われるチームゲームであるため、味方同士のトラブル（身体接触）によって事故、傷害が発生する場合もあるが、ジャンプの後、ボールにあがるなどほとんどは不注意や練習管理上の不手際が要因となって発生している。バレーボールによる事故、傷害は四肢に集中している。これは、比較的重量のあるボールを素手でプレーすること、競技の特性上、ブロックやスパイクするためジャンプした後、他人の足の上に乗ったり、レシーブする際に転倒したりするために起こっている。

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
・コート周辺の整備不良。	・捻挫 ・打撲 ・擦過傷	・床面を事前点検、修理するとともに、危険物を除去させる。 ・コート周辺の用具（ベンチ、得点板、ボールかご等）とコートの距離を適切に取らせる。 ・支柱に防護マットを巻く習慣をつける。
・支柱の運搬時。	・打撲 ・骨折	・運搬に必要な人数の配置。 ・支柱の上げ下ろしや運搬を慎重に行わせ、足への落下に注意するよう指導する。
・ネット巻きの操作時。	・打撲 ・裂傷 ・眼球損傷	・ワイヤーロープが切れかかったり、すり減ったりしていないかを絶えず観察しておく。 ・ワイヤーロープとネット巻き器の正しい取り扱い方を理解させる。特に、ワイヤーロープをゆるめるとき、ゆっくりと行うように指導する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・準備運動不足。	・肉離れ	・関節は十分に動かし、筋肉はしっかり伸ばすようにする。特に、気温の低い季節やからだ冷えしているときには、念入りに行うよう指導する。
・オーバーハンドパス、トス、ブロック、フェイント時。	・突き指 ・指の骨折 ・指の剥離	・指の力をつけるためのトレーニングを取り入れる。 ・使用球については、公式球だけでなく、レクリエーションバレーボールやソフトバレーボールなど、能力に応じて工夫する。

<ul style="list-style-type: none"> ・アンダーハンドパス、レシーブの過度の反復練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前腕部の皮下出血 	<ul style="list-style-type: none"> ・オーバーパスの練習では、パスする距離、受けるボールの強さ、速さなども十分考慮し、段階的に練習に取り組めるように指導する。 ・指の関節をあらかじめテープ等で保護することを勧める。 ・爪をのばしたままプレーさせない。 ・皮膚がボールになれるまで、長袖の着用を勧める。 ・前腕部の状態に応じて受けるボールの強さ、回数を調整できるよう工夫する。
<ul style="list-style-type: none"> ・レシーブ時に床にぶつかる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顎の裂傷 ・打撲 ・骨折 ・脱臼 ・歯牙破折 	<ul style="list-style-type: none"> ・実際のレシーブ練習の前に、ボールを使用せず、からだを守る技術や動き方を習得させる。 ・レシーブ等で走り込んでのプレーした後の勢いを、走り抜けたり、滑ったり、転がったりしてうまく逃がすようにさせる。
<ul style="list-style-type: none"> ・同一箇所に負担をかける練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労骨折 ・腰痛症 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的に体力・技術の向上を目指す。 ・長時間にわたっての同一内容や同一箇所に負担のかかる練習を避けさせる。
<ul style="list-style-type: none"> ・高温多湿時の長時間の練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症 ・過換気症候群 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏の高温下の練習や長時間にわたっての練習はできるだけ避けるようにし、体調に留意するとともに、休息や水分補給等に十分配慮する。 ・体育館の換気に注意させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプの着地時にボールや相手の足に乗る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・靭帯損傷 ・骨折 ・打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・床にボールを転がしておくことの危険性を理解させる。 ・練習時に協力して球拾いができるようにさせる。 ・スパイク、ブロック等でジャンプするときや、トスを上げるときなどは、相手コートに飛び込んだり、タッチネットをしたりしないよう注意させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・床の汗で滑って転倒。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・滑って転倒することの危険性を理解させる。 ・多くの生徒に様々な角度から観察させ、濡れている床を見つけたら、すぐに拭かせるようにする。 ・着替えの時間を設ける等の配慮をする。
<ul style="list-style-type: none"> ・二人で同時にボールを処理し、接触。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲 ・骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・声をかけ合いながらボールを追うようにさせる。 ・ボールだけではなく周囲の動きにも注意させる。 ・自分の役割を理解させ、誰がボールを処理するべきか判断する力をつけさせる。

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>練習場所の選択時の配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> 練習に必要な十分な広さがあるか 床面が木製か合成ゴムの滑らかな表面であるか 障害物がないか 照明と採光の条件は十分か ネット、支柱、審判台、用具は安全か 支柱に破損や異常はないか ネットのワイヤーにささくれや破損はないか ハンドルを支柱に差したままになっていないか ピン固定式の支柱で高さを調整する時に慎重に行っているか ネットの装着や取り外しの際、両手でクランクをしっかり持って慎重に行っているか 支柱カバーに破損はないか 審判台に破損はないか アンテナの固定が確実になされているか ボールの空気圧の調整はなされているか
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やクーリングダウンは十分か 体調の悪い選手、けがをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか 室温や気温を考慮して着衣の調節をしているか 2人以上での練習の場合、互いに必ず声をかけているか ボールがコートに散乱していないか コート内のボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているか 自分の技能以上の技術練習をしていないか 自分の体力水準以上のハードトレーニングをしていないか 汗などで床が濡れていないか、また、見つけたら直ぐに拭いているか 水分補給や休息は、適切にとっているか トレーニング器具の正しい取り扱い方法を理解しているか
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