

6 卓球競技

1 競技の特性

卓球は、安全で手軽であるので老若男女を問わず親しまれ、生涯を通じて楽しめるスポーツである。学校現場では、十分なスペースを確保した体育館で行われず、狭いスペースで行われることも多いのが現状である。しかし、競技力が向上するにしたがってラリーが続くようになり、プレー範囲が広がり持久力、敏捷性、柔軟性を必要とする。また、プレー範囲が広がることにより、隣の卓球台との間隔を十分にあげ、隣の卓球台の者とぶつからないようにすることが必要である。さらに、カーテンを閉め風が通らないところで練習することが多いので、夏場は熱中症などを起こしやすい。

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
<ul style="list-style-type: none"> 卓球台の移動、開閉時、卓球台が転倒したりや指をはさんだりする。 床の状態で起こる転倒。 	<ul style="list-style-type: none"> 打撲 骨折 手、指を挟んでの裂傷骨折 打撲 骨折 	<ul style="list-style-type: none"> 卓球台を移動・開閉する際には、必ず2人1組で行う。 卓球台に不備がないか事前に確認する。 床の状況を事前に点検する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> 汗などによりラケットが手から離れて飛んでいってしまう。 隣の卓球台でプレーしている者と衝突して起こる。 高度な技術習得のために、過度の練習によって起こる。 夏場に練習場を閉めきって、長時間行うことによる熱中症。 	<ul style="list-style-type: none"> 周りでプレーしている選手の体にぶつかったの打撲 打撲 肩の腱炎 打撲 捻挫 肘、手首腱炎 腰痛 膝痛 アキレス腱断裂 熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ラケットのグリップが滑りやすくなっていないか点検する。 グリップを定期的にタオル等で拭く。 できるだけ卓球台の間隔を広くとり、プレーしている者との距離もとる。 ボール拾いをする場合に、プレー中の者に近寄らないように注意する。 ウォーミングアップ、ストレッチ、クーリングダウン等を徹底する。 事前に生徒に事故例を伝え注意する。 適度に練習場の換気を行う。 適度に水分補給を行う。

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>卓球台のキャスターは正常に機能しているか 卓球台を移動・開閉させる場合は必ず2人で行っているか 床が濡れていたり、滑りやすくなったりしていないか 床がささくれたり、破損していたりしているところがないか</p>
活動内容	<p>隣の卓球台でプレーしている者にぶつからないように卓球台の間隔が適度に開いているか 準備運動をしっかり行い、ストレッチ、クーリングダウン等を行っているか 長時間の練習で、休憩を時間ごとにとっているか 試合前などに、体調が悪いのに無理をして練習をしていないか 水分補給を適切に行っているか 過度な練習をしていないか 生徒が高度な技術に挑戦していないか</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>