

7 ソフトテニス競技

1 競技の特性

ソフトテニスは、日本で生まれ育った伝統ある大衆スポーツであり、明治17年の発祥から既に100年を越えた長い歴史をもつスポーツである。愛好者人数の総計は、下は小学生から上は70才以上の高齢者まで約700万人以上と推定され、我が国のスポーツの中では最も愛好者人口の多い競技の一つである。誰もが気軽にでき、老若男女と一緒にプレーできるソフトテニスは、親子、夫婦など家族ぐるみで楽しんでいる方々も多く見られる。生涯スポーツが注目されている中で、まさにうってつけのスポーツであり、今後ますますの普及発展が期待されている。

ソフトテニス競技は、柔らかいボールを使用しネットをはさんでゲームが行われるので、身体接触はあまりみられない。従ってソフトテニスにおいては大きな事故はこれまでにないものの、以下のような傷害は数多くみられている。

(1) 比較的多く見られるもの

ア 無理な打ち方や自分に合わない用具を使用することによって起こる

・・・・・・ 腱鞘炎、テニス肘

イ コートの未整備によって起こる・・・・・・ 捻挫

ウ 一面のコートに大勢の人が入って練習することにより起こる・・・・・・ 打撲

(2) 大きな事故につながるもの

ア 他の人のラケットや打球が当たって起こる・・・・・・ 眼球損傷

イ コートローラーの操作ミスによって起こる・・・・・・ 骨折、圧死

ウ 炎天下に長時間コートで練習することによって起こる・・・・・・ 熱中症

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
・テニスコートの未整備。	・捻挫 ・擦過傷	・ラインテープが浮き上がったり、釘が飛び出していないか確認する。 ・ローラーやコートブラシをこまめにかけ表面の凹凸をなくしておく。
・ネット、支柱、審判台、ローラー、ブラシの点検不足と取扱の不慣れ。	・顔面裂傷 ・手腕裂傷 ・腹部打撲 ・骨折	・ネットのワイヤーにささくれや破損はないか確認する。 ・ネット巻を支柱に差したままにしない。 ・審判台に破損はないか確認する。 ・ローラーに破損はないか確認する。 ・ローラーの正しい引き方を理解して使用する。(走らない、取っ手の内側にはいらないなど) ・ブラシは押して走らない。
・重すぎるラケットや、高すぎるガットのテンション。	・テニス肘 ・腱鞘炎	・ラケットの重さやガットのテンションは、体力や技能に適したものを使用する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・素振り練習の際に、他者のラケットが当たる。	・打撲 ・顔面、眼球等の損傷	・ラケットを振るときには必ず周囲の安全確認をする。
・ストローク練習の時に、他者のラケットが当たる。		・周りの人と適当な距離をとる。 ・狭い場所では、ラケットを振らない。
・ストローク練習の時に衝突する。		・適切な練習隊形で活動する。 ・ボールが飛んでいった方向に人がいる場合は、大きな声で知らせる。

<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動やトレーニング不足。 ・炎天下での長時間の練習や試合。 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・肉離れ ・アキレス腱断裂 ・腰痛、肩痛 ・熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ・あげボール者に手渡しでボール補充の補助をする時は、適切な位置で行う。 ・ボール拾いの際は、周りの状況を十分確認する。（ラリー中のコート内には、不用意にボールを拾いにいかない。） ・自分のボールだけでなく周りの人の動きにも注意する。 ・腰・肩・手首のストレッチ。 ・膝等の傷害も考えられるが、ウォーミングアップやストレッチを十分に行うことと、トレーニングにより筋力と柔軟性を高めることが予防につながる。 ・帽子をかぶる。 ・適切な水分補給と休息。
---	---	---

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>テニスコートは安全か</p> <ul style="list-style-type: none"> ラインテープや釘が浮き上がっていないか ローラーで凹凸を転圧してあるか 釘、ガラス、石等を除去しているか <p>ネット・支柱・審判台・ローラー・ブラシは、安全かつ正しく使用しているか</p> <ul style="list-style-type: none"> ネットのワイヤーにささくれや破損はないか ネット巻を支柱に差したままになっていないか 審判台に破損はないか ローラーに破損はないか 正しいローラーの引き方や、ブラシのかけ方を理解しているか ブラシの破損はないか <p>ラケットは自分の体力や技能に合ったものを使用しているか</p> <ul style="list-style-type: none"> ラケットは重すぎないか ガットのテンションは高すぎないか
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> 周りの選手との距離をとってラケットをスイングしているか ストローク練習で回り込む時やサウスポー選手の時に、ラケットが横の選手に当たらないようお互いに注意しているか、また適切な練習隊形か ボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているか ボールが飛んでいった方向に選手がいた場合、大きな声で知らせているか ボールがコート内に散乱していないか あげボール補助者の位置や方法は適切か 無理な打ち方や、自分の技能とかけ離れた練習をしていないか 炎天下で帽子をかぶっているか 水分補給や休息は適切にとっているか ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か
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