

8 ハンドボール競技

1 競技の特性

ハンドボール競技は、1チーム7名のプレーヤーで構成される2つのチームが、スピード感あふれる動きと、攻防における相手とのコンタクトの中で、技術や戦術を駆使したり、ジャンプしたりして相手ゴールにシュートし得点を争う競技である。

ハンドボールは、走・跳・投のバランスのとれた運動能力や瞬発力とともに持久力が要求される。ゲームは走りのゲームといわれるように、スピーディーでスリリングに展開され、時にはコンタクトプレーによる、身体接触があるため、激しいゲーム展開となる特性を有している。

ハンドボールでの事故・傷害については、激しいスポーツのため、コンタクトプレーによる相手との接触が原因での外傷が多く、他にもボールキャッチ時の突き指、着地や方向転換時での捻挫や膝の靭帯損傷、また、ジャンプシュート時に身体接触し、倒れた際に頭部を地面にぶつけ、頭部打撲や脳震盪を起こすこともある。

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 |
|----------------------------|--------------------|---|
| ・コートや用具等の整備や点検不足。 | ・擦過傷 ・捻挫 ・打撲 | (体育館) ・コート内の破損や危険物の有無などの点検 ・床のよごれ、汗やドリンクにより滑りやすくなった床に注意する。 (グラウンド) ・コート内に石やガラスなどの危険物がある可能性が高く、コートの凹凸も見られるため、事前にコート整備をし、危険物の撤去や凹凸を取り除くようにする。 |
| ・コート付近の用具等への接触。 | ・打撲 ・捻挫 | ・コート付近のベンチや得点板等の設置場所やコートとの距離について配慮する。また、グラウンドで行う場合、突風により得点板や防球ネットなどが転倒する恐れがあることについても配慮する。 ・コート整備用のブラシやラインカーの置く場所についても、十分配慮する。 |
| ・ゴールポストの未固定。 | ・頭部打撲 ・骨折 | ・転倒防止のための器具(転倒防止盤・杭等)を使用し固定する。また、グラウンドでは、固定したつもりでも、突風により転倒することもあるため、過信せず、指導者・生徒ともに十分注意する。 ・生徒にゴールポスト転倒の危険性について十分理解させ、ぶら下がるなどの危険行為をさせない。 |
| ・服装等の不適。 (装身具、頭髪、爪、衣類等) | ・擦過傷 | ・装身具(眼鏡、時計、ネックレス、ヘアピン、ピアス)によって起こる事故について十分理解させる。毎回、生徒間で確認させ、指導者も十分注意する。 |

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの空気圧の不適。 | <ul style="list-style-type: none"> ・創傷 ・眼球損傷 ・爪の剥離 ・頭部打撲 ・捻挫 <ul style="list-style-type: none"> ・つき指 | <ul style="list-style-type: none"> ・爪の長さが適切であるか、装身具同様、生徒間で確認させ、指導者も十分注意する。 ・服装やシューズが、適切な物であるか点検させる。特にズボンの裾を引きずる大きいサイズを履いている場合、転倒し、相手や自身に危険を及ぼすことがあることを理解させる。 ・空気圧を点検し、必要以上に空気を入れすぎたり、少なすぎたりしていないか確認する。 ・古くなり硬くなったボールは使用しない。 |
|--|--|---|

(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"> ・ボールキャッチ技術の未熟。 ・ボールの処理時、及びボールの放置。 ・シュート体勢に入った者への接触。 ・1対1～6対6の攻防時。 ・速攻時。 ・ゴールキーパーのキーピング時。 | <ul style="list-style-type: none"> ・つき指 ・爪の剥離 ・打撲 ・骨折 ・捻挫 ・頭部打撲 ・捻挫 ・打撲 ・脳震盪 ・脱臼 ・骨折 ・捻挫 ・打撲 ・脱臼 ・歯牙損傷 ・打撲 ・頭部打撲 ・擦過傷 ・眼球損傷 ・顔面打撲 ・打撲 | <ul style="list-style-type: none"> ・初期の段階で正確なボールキャッチの技術を身につけさせる。また、パスとキャッチは一体のものであり、キャッチしやすいパスをすることの大切さを同時に指導する。 ・ボールを拾う際、後続のプレーヤーの動きに注意させ、パスやシュートする側も、他のプレーヤーの動きについて把握し、危険性がないか確認する。 ・転がったり、跳ね返ったりしたボールの危険性を理解させ、素早くボールを取り、他のプレーヤーに「危ない」などの声をかける。また、必要のないボールについては、ボールケースを使うなど、安全確保をする。 ・ルールを正しく理解させるなかで、危険なディフェンスについても理解させ、故意に反則しないようにさせる。 ・シューターに対し、横や後ろから押すことや腕、手首をつかみにいく行為は非常に危険で、事故につながりやすいので、絶対にしないよう指導する。特にジャンプシュートをしている者への接触は大きな事故につながりやすいため、厳重に注意する。 ・オフェンス、ディフェンスともしっかりとルールを理解する。 ・ディフェンスのオフェンスに対する、後ろや横から押す、つかむなどの危険行為については、厳重に注意する。 ・衝突が避けられるような技術（ステップ、ターン、受身等）を習得する。また、後ろや横から押す、つかむなどの危険行為については、厳重に注意する。 ・シューターには、目的のコースに正確にシュートできるよう十分練習させる。また、角度があるかどうか判断させ、ない場合は無理にシュートに行かせない。 |

| | | |
|------------------|--|--|
| <p>・安全指導の不備。</p> | <p>・捻挫 ・打撲</p> <p>・逆肘 ・捻挫</p> <p>・捻挫 ・肉離れ ・熱中症</p> | <p>・顔面など危険な場所へのシュートを瞬時に回避できる技術を習得させる。</p> <p>・ゴールキーパーに対しての危険箇所へのシュートは、意図的であっても、そうでなくても、重大かつ危険な行為であることを理解させる。</p> <p>・シュート後のボールがキーパーに危険を及ぼす場所（足下など）に転がってきた場合、「危ない」などの声をかけ、練習を中断できるように心がける。</p> <p>・上腕や手でシュートを数多く受けることにより、痛みが出てきた場合、直ちにプレーを中断し、患部を冷却できる準備をしておく。</p> <p>・練習及び試合前にサポーターやテーピングなどで固定し、関節の可動範囲を制限させる。</p> <p>・準備運動をしっかりと行わせ、体を温めてから、基本練習や応用練習に取り組ませる。また、準備運動の不備による事故等についても理解させる。</p> <p>・各生徒の体力や能力に応じた練習内容になるように十分配慮する。</p> <p>・各生徒にはこまめに水分補給できるような環境をつくり、水分補給の大切さや熱中症についての正しい知識について理解させる。</p> <p>・生徒自身の体調管理には常に気をつけさせ、異状がある場合はいつでも指導者に伝えるようにさせる。また、指導者は異状を伝えやすい環境や雰囲気づくりに心がける。</p> |
|------------------|--|--|

3 事故防止のためのチェックリスト

| | |
|-----------------|---|
| <p>施設・設備・用具</p> | <p>コート内及びコート周辺は整備されているか コート内の破損や危険物はないか 床のよごれ、汗やドリンクによって滑りやすくなっていないか グラウンドの場合、事前にコート整備がされているか コート付近のベンチや得点板の設置場所は安全か 隣のコートとの距離は適切か ゴールポストは安全か 転倒防止のための器具を使用して固定しているか ゴールポストが腐蝕していないか 服装などは適切か 装身具（眼鏡、時計、ネックレス、ピアス、ヘアピンなど）はつけていないか 爪の長さは適切か 服装・靴のサイズは適切か ボールの状態はどうか ボールの空気圧は適切か 古く硬い状態ではないか</p> |
| <p>活動内容</p> | <p>安全な練習方法・環境で活動しているか 準備運動は十分行われているか ボールがコートに散乱していないか ルールについて正しく理解しているか ゲームマナーや危険なディフェンスについて正しく理解しているか 衝突が避けられるような技術（ステップ、ターン、受身等）を習得しているか シュートにおける危険行為及び事故について理解しているか 顔面などへのシュートを回避できる技術を習得しているか 水分補給や休息は適切にとっているか 体調不良や怪我をしている選手、精神面で不安定な選手はいないか 指導者は異状を伝えやすい環境や雰囲気づくりに心がけているか 整理運動は十分行われているか</p> |
| <p>救急体制</p> | <p>緊急時の連絡体制は十分整備されているか R I C E 処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解し実践できるか 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> |