

9 サッカー競技

1 競技の特性

サッカー競技は、選手やボールがスピーディーに動くことが特徴である。レベルの高い試合ほど、攻守の切り替えが素早く行われ、ボールを競り合う場面ではダッシュ、ジャンプ、ボディーコンタクトなど、スピード、パワーを高いレベルで発揮していることから、オールラウンドな身体能力が要求される。また、現代サッカーは戦術やルール改正等が要因となっており、よりタイムレス、スペースレスの中で激しい勝負が繰り広げられるとともに、フィールドプレーヤーの試合中に移動する距離は増加している。そのため、ある程度の外傷、傷害は避けられないこともある。事故・傷害を予防し、万一生じてしまった場合でも最小限に押さえるためには、日頃より選手・指導者ともフェアプレーの精神を尊重し、トレーニングやゲームに臨むことが大切である。

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
・グラウンドの整備不良。	・捻挫 ・擦過傷	・練習の前にレーキで凹凸を整地する。その際、石や危険物を除去する。 ・生徒にグラウンド整備を行わせ、技術の習得とケガ防止のためにもグラウンド状態の大切さに関心を持たせる。
・グラウンド内及び周辺の管理不良。	・捻挫 ・骨折打撲 ・裂傷	・活動場所及びピッチ周辺の用具（ベンチ、得点板、防球ネット等）の位置や施設（砂場、鉄棒等）との距離に十分配慮する。 ・整地をピッチ内のみ限定せず、広く活動場所周辺の環境整備をして、危険物の存在を確認・意識させる。
・ゴールポストの管理不良、不備。	・頭部損傷 ・内臓破裂 ・手足の骨折、挫傷	・移動式の場合、移動する際に破損箇所がないかを確認する。固定式の場合は、ネットを固定せず、脱着の際確認する。 ・特に溶接部分は十分に点検を行い、危険な状態になる前に補修する。 ・移動式の場合、ゴール運搬機などを整備する。 ・バーへのぶら下がり禁止や移動の際の方法（適正人数）などをよく考えさせ、危険な行為に対して関心を持たせる。
・服装の不適。	・打撲 ・骨折 ・擦過傷	・ストッキングを下げない。 ・スネ当てを必ず着用させる。 ・ピアス、ネックレス、ブレスレット、時計、眼鏡などの着用に対し、ルールで禁止しているだけでなく、自らも危険であることを認識させる。 ・キーパーは、練習内容によって長袖シャツを着用させ、グローブ、膝や肘のサポーターや腰パット等を用意する。

(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	<ul style="list-style-type: none"> ・筋断裂 ・アキレス腱損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ、ジョギング、ブラジル体操等、準備運動を十分に行わせる。
ボールの扱い		
<ul style="list-style-type: none"> ・キックミスやトゥキックによって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・突き指 ・捻挫 ・膝・股関節損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・キック、キャッチの基本練習を十分行うとともに、ボールから目を離さないように注意させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・ヘディングミスによって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顔面打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタンディングヘッドの基本練習を十分に行う。キックと同様ボールから目を離さない。 ・競い合いの場面を設定し、体の当て方、手の使い方を指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ・キーパーの傷害。 	<ul style="list-style-type: none"> ・突き指 ・捻挫 ・打撲 ・擦過傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・キーパーとしての技能は、フィールドプレイヤーとは異質なものである。安全面からいっても、キャッチング、セービング等の特有な技術と柔軟性や全身的な筋力を十分に養成させる。
身体接触		
<ul style="list-style-type: none"> ・ルールの理解不足。 		<ul style="list-style-type: none"> ・『退場』となる行為のうち、著しく不正なプレーや乱暴な行為は勿論、直接フリーキックによって罰せられる行為は、相手プレイヤーの事故につながることをしっかり理解させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・タックルによって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・擦過傷 ・捻挫 ・骨折 ・打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・タックルは確実にボールへかけさせる。 ・ボール、相手の動きを良く見極めてタイミング良くかけさせる。 ・転んだ後のかばい手の安全な使い方を考えさせる。
<ul style="list-style-type: none"> ・チャージによって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・骨折 ・捻挫 ・打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・正確に行わないと自らもケガをすることを理解させる。 ・チャージに耐えられる上体と下肢の筋力を養成することと、バランス感覚を身につける必要性を認識させる。

(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>グラウンドは整備されているか 凹凸をなくしているか 石などの危険物をなくしているか サッカーゴールの不備はないか 溶接部分など危険な箇所はないか 固定されており、倒れる心配がないか 服装は適切か 脛当てをつけストッキングをあげているか ピアス、ネックレス、ブレスレット、時計、眼鏡などをとらせているか スパイクのスタッドなど危険なところはないか キーパーは、長袖シャツ、サポーターなどを必要に応じてつけているか</p>
<p>活動内容</p>	<p>ストレッチ、ランニング、クーリングダウンなどを十分に行っているか スライディングやヘディングの競り合いなど危険が伴う練習に対して、技術指導や練習方法など安全に配慮しているか キーパートレーニングに関して、安全に配慮しているか フェアプレーの精神を正しく理解させ、危険なタックル・チャージなどが指導されているか 練習形態・人数・時間・グラウンドの広さなどの面で、安全に配慮しているか 他の部活動との関係などで、飛来物・設備などに関して、安全に配慮しているか 当日の天気予報（特に大雨や雷雲など）が調べられているか 落雷の予兆があった時に、速やかに活動（試合）を中止し、避難する安全な場所を確認しているか 夏季、炎天下での練習では、長時間を避け適度な休息と水分補給をし、熱中症予防に対して配慮しているか 冬季、寒冷下での練習では、保温や疲労状態を把握するなど安全面に配慮しているか</p>
<p>救急体制</p>	<p>緊急時の連絡体制は整備されているか 心肺蘇生法・R I C E 処置・テーピングなどの応急処置について、指導者・選手とも理解しているか 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 落雷による活動中止決定の際の連絡フローの決定がなされているか</p>