

# 10 ラグビーフットボール競技

## 1 競技の特性

ラグビーフットボールは、それぞれ15名、または7名からなる2つのチームが、競技規則およびスポーツ精神に則り、フェアプレーに終始し、ボールを持って走り、パス、キックおよびグラウンディングしてできる限り多くの得点をあげることを目的とした競技である。

ラグビーフットボールの目的を達成するために、「ボールの争奪」と「プレーの継続」の2つの基本原則において身体接触（コンタクトプレー）が認められている。

以上のような特性があることから、比較的多く見られる事故・傷害は擦過傷、突き指、打撲、捻挫、脱臼、骨折などであり、大きな事故につながるものとしては、脳震盪、脳挫傷、頸椎損傷などがある。また、夏場の練習では熱中症などにも注意が必要である。

## 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
・グラウンドの未整備や点検不足。	・擦過傷 ・打撲 ・捻挫	・グラウンドに落ちている石やガラス片などを除去しておく。 ・凸凹をを平らにしておく。さらに、できるだけ柔らかく整地しておく。
・グラウンドの周辺の施設、設備の点検不足。	・打撲	・ゴールポストに防護マットを巻き付ける。 ・周辺の施設（砂場・鉄棒・縁石等）とグラウンドの距離に配慮し、危険な場合は防護マットや危険ラインの表示等により安全を確保する。
・不適切な服装、用具。	・擦過傷 ・口腔内損傷 ・脳震盪	・ヘッドキャップ（高校生義務付け） ・肩サポーターなどを装着させる。 ・マウスガード（高校生義務付け）を装着させる。 ・スパイクのポイントの形状が鋭くなっていないかを確認する。 ・金具のついた装備品のチェック、爪の長さ等を確認する。

### (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。	・捻挫 ・脱臼 ・肉離れ	・特に頸、肩、腰、膝、足首の関節部分の柔軟性を高めるストレッチを十分に行わせる。
・ハンドリングの技術の未熟。	・突き指 ・脱臼	・楕円形のボールを手で扱う練習を普段から多く取り入れ、慣れる、拾う、パスする、キャッチするといった段階的指導を繰り返す。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・タックルの際の倒し方や倒れ方が悪く起こる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打撲</li> <li>・捻挫</li> <li>・肩関節脱臼</li> <li>・鎖骨骨折</li> <li>・脳震盪</li> <li>・頸椎損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タックルの練習を膝つき、立位、歩行、ゆっくりとしたランニングといった段階的指導を行う。</li> <li>・逆ヘッドのタックルは非常に危険を伴うので絶対にさせないよう強く指導する。</li> <li>・頭を下げない、肩と頸を固定する、背中を丸めないといったポイントを繰り返し指導する。</li> <li>・倒れる際には、顎を引き、身体の側面から地面に着くように、最後までボディコントロールを行い、頭部を地面に打たないように指導する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクラムを組む際や崩れが原因で起こる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭部打撲</li> <li>・頸椎損傷</li> <li>・肋骨骨折</li> <li>・腰痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢、タイミング、バインディング、アングル等を反復練習で理解させる。</li> <li>・少人数の組み方から段階的に指導する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・モール、ラックなどが原因で起こる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頸椎損傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭を下げないように指導する。</li> </ul>

### 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>グラウンドは安全か  石などの硬い物がないか  凸凹がないか  ゴールポストに安全カバーが付けられているか  グラウンド周辺に危険な物はないか  用具（装備品）  ヘッドキャップをかぶっているか  マウスガードを装着しているか  肩サポーターなどサポーター類をつけているか（金具・金属製のものを除く）  スパイクのポイントが鋭くなっていないか  爪は切っているか</p>
<p>活動内容</p>	<p>準備運動は十分か  ハンドリングの練習は十分か  タックルに入るとき、逆ヘッドになっていないか  倒れる際に受け身をしっかりととっているか  タックル、ラック、モールに入るとき、スクラムを組むとき頭が下がっていないか  タックル、ラック、モールに入るとき、スクラムを組むとき背中が丸まっていないか  体調の悪い選手、怪我をしている選手はいないか  水分補給、休憩は適切にとっているか  クーリングダウンは十分か</p>
<p>救急体制</p>	<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>