

12 ソフトボール競技

1 競技の特性

ソフトボールは、投げる・打つ・捕る・走るといった身体動作の中に、ボールやバットなどの道具を使用して競技を行うという野球型の競技である。野球よりも大きく柔らかいボールを用い、狭い競技場で行うことができる。技術的に平易で危険が少なく、年齢性別を問わず誰にでもできる手軽な野球としてアメリカで考案された。

野球と異なる点は、投手がアンダーハンドピッチで投球すること、走者の制限が厳しいこと、競技場の大きさ、用具の規格等が異なる点にある。

起きやすい事故として比較的多く見られるものとして、施設用具の不備によるもの、衝突することによるもの、ボールを踏んだり、ベースを踏み損ねることによるもの、ウォーミングアップ不足やオーバーワークによるもの、また、バットスイング時におこるもの、ボールが当たることによるもの、金属スパイクにより起こるものなどが挙げられる。

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
グラウンド状況による ・イレギュラーバウンドにより起こる。	・打撲、眼球損傷、歯牙損傷、突き指	・活動前にグラウンドの状態を確認する。 ・グラウンド整備に必要な用具を整える。 ・グラウンド状態を常に把握し、必要があればいつでも整備する習慣を身につける。
バットのグリップの状況による ・グリップが滑ったり、バットが折れたりすることにより起こる。	・打撲、骨折、眼球損傷、歯牙損傷	・グリップテープの状態をチェックしておく。 ・バットの表面の凹凸やキズ、打撃音の異常があるバットは使用しない。 ・日頃から自分の道具に対して点検する意識を持たせる。
防球ネットの状況による ・防球ネットの破損により起こる。	・打撲	・日常的に点検し、穴があいたり切れたりしそうな部分のある防球ネットは絶対に使わない。 ・防球ネットを使用する前に、破損や弱い部分がないか確認させる。
活動場所内の状況による ・施設や器具に衝突して起こる。	・打撲、骨折	・障害となる施設や器具は移動したり、防御マットやラインを引いたりするなどの安全対策をとる。 ・危険のある物や場所について確認するよう指導する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・過度の投球練習により起こる。	・骨膜炎、関節炎、疲労骨折、肉離れ	・生徒の体力や筋力に合った投球数を把握する。 ・自分の痛みをしっかりと伝え、適切な処置をとることの必要性を理解させる。
・キャッチボールの方向がそろっていないために起こる。	・打撲、眼球損傷、歯牙損傷	・キャッチボールのペアが複数ある場合は方向を合わせて行う。 ・自分の送球がそれでも他の人に当たらないことを常に確認して行うよう指導する。

<ul style="list-style-type: none"> ・複数個所でのバッティング練習時に起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・骨折、眼球損傷、歯牙損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・防球ネットを正確に配置し、安全面に配慮して計画的に行う。 ・打者、投手、守備者にボールが当たる危険がないかを必ず確認するよう指導する。 ・打撃投手は、同時打撃を避けるように投球させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・運動強度が強すぎるために起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腰痛、疲労骨折、肉離れ等 	<ul style="list-style-type: none"> ・個々の体調や体格、能力及びチームの状態に合った練習やトレーニングの活動計画を立てる。
<ul style="list-style-type: none"> ・スライディングをしたときに起こる。(野手との交錯も含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫、骨折、突き指、打撲、裂傷、脱臼 	<ul style="list-style-type: none"> ・段階的にスライディング技術の習得練習を行う。 ・スライディングができるまでは金属スパイクを履かないように指導する。 ・安全にゲームを行うために、スライディングは正しく身につけさせなければならない技術であることを理解させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・振ったバットや離れたバットが当たることで起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲、裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・バットを振る生徒の近くに他の生徒がいないか常に気を配る。 ・振った後のバットの離し方も練習させる。 ・バットを振るときは、近くに人がいないことを常に確認させる。 ・自分に合ったバット(重さ・太さ・長さ)を選ぶよう指導する。 ・バットを持った人に近づかない。また、やむを得ず近づく場合は、必ず声をかけて確認するようにさせる。
<ul style="list-style-type: none"> ・防球ネットが倒れることにより起こる。(特に軽い防球ネットやティーネットが倒れやすい) 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲、骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・風の向きや強さなどの状況を把握して、ネットの置き方を工夫する。 ・危険があるときは使用しない。 ・活動中でも天候等の変化に応じた対処ができるように指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ピッチングマシン使用時に起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲、骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピッチングマシンの整備等の管理を日常的に行う。 ・ピッチングマシンの取り扱い方については活動者全員がわかるように指導する。 ・設置の仕方、ボールの入れるときの合図の仕方、入れるタイミング等も入念に指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ・集中力や注意力の欠如によって起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲、骨折、捻挫等 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の集中力や注意力が維持できるような活動内容を用意する。 ・必要に応じて休憩をとったり、気分転換したりして活動に集中できる方法を考える。また、その方法を指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ティーバッティングでトスしたときに起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲、骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・トスの仕方自体を練習内容に含める。 ・お互いに声をかけながら行うようにさせる。 ・一度あげたトスは失敗しても取らない習慣を身につけさせる。

<ul style="list-style-type: none"> ・野手同士が衝突して起こる。 ・野手と走者が衝突して起こる。 ・ベースを踏み損なって起こる。 ・金属製及び樹脂製スパイクで、膝や足首に負担がかかることによって起こる。 ・多くの送球をしたことにより起こる。 ・レーキを押したときに起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲、骨折、脳震盪 ・打撲、骨折、脳震盪 ・捻挫、骨折、靭帯損傷 ・膝、足首の関節痛、腰痛 ・肩の関節痛、肘の関節痛 ・腹部打撲、内臓損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・野手間の守備範囲や声のかけ方等を日常の練習で確認する。 ・走者については正しい走塁の仕方を指導する。 ・守備者はベースの一角をあけて走塁の支障にならないように指導する。 ・本塁上のプレーについてはルールに添ったタッチプレーの仕方（ブロックで走路をふさがない）を練習で徹底して指導する。 ・ベースランニングの練習を充分行わせる。 ・あわてたり、歩幅が合わなかったときのこととも考慮して、正しいベースランニングの技術を身につけさせる。 ・下半身が強くなるまでは、金属製スパイクを履かせずに活動させる。 ・長時間履き続けることを避ける。必要に応じてスパイクを履かずに活動させる。 ・腰や膝への負担を感じたら早めにスパイク以外のシューズで活動するように指導する。 ・正しいフォームを指導する。また、送球数を把握して、投げすぎないように活動内容を整える。 ・セラバンド等を利用してインナーマッスルを強化したり、正しいフォームを身につけるなど自ら故障を防ぐ工夫をするように指導する。 ・グラウンド内に整備を行う上で支障がある突起物等がないかチェックしておく。 ・安全なレーキの使い方を指導しておく。特に押すときには腹部に当てないように指導する。
---	---	---

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>グラウンドが整備されているか ベースはしっかり固定されているか 十分にスペースをとり、周囲に気を配ってバッティング、ノックを行っているか ネット自体の破損や、支柱が腐食していないか ダックアウトの破損、選手との衝突、ボールの飛び込みに対応しているか 外野フェンスは、認識しやすくなっているか バット、ヘルメットに認定マークは付いているか 体力や技術に合った道具が選ばれているか、手入れはされているか ボールやバットは変形していないか</p>
活動内容	<p>周囲の選手との距離をとって、キャッチボール、バットスイングをしているか 過度の投球、守備練習をさせていないか ピッチングマシンを使用する際、防御ネットを使用しているか 過激なスライディングを抑制する指導をしているか 選手同士の接触の予防として、声や周りからの指示を徹底させているか 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 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は整備されているか R I C E 処置やテーピング等の応急処置について、指導者、選手が十分理解・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 A E D の使用方法を理解しているか</p>