

# 16 スケート競技

## 1 競技の特性

スケートは本来スキーとともに、冬期間雪や氷に閉ざされる寒冷地において、その生活の中から生まれたものであり、交通手段であった。その発展過程において、使用する用具（スケート）は改良を加えられ、現在スポーツとして行われているスピード（ロングトラック・ショートトラック）競技、アイスホッケー競技、フィギュア競技それぞれの運動特性にマッチしたものが作り上げられてきた。

また、競技場は湖沼に作られた天然リンクからパイピングリンクへと変わり、さらに室内リンクが主流となってきている。そのため、天然リンクの時のような事故（氷の亀裂にハマルことによる転倒、氷が割れて水没）はスケートマラソンを除いては皆無となっている。従って安全に関しては、低温・風雪への対策や、競技・トレーニングに伴う事故、傷害に対する予防・処置・回復についての対策が中心となっている。

比較的多く見られる事故は次の通りである。

転倒、フェンス等への衝突、選手同士の衝突、着地の失敗（フィギュア）、パックが当たる（アイスホッケー）、スケートのエッジが自他の体に当たる。

## 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
転倒 ・氷面の亀裂・溝・穴・異物（氷の塊・雪・木の葉等）にスケートをとられ転倒	・氷面・フェンスでの打撲、エッジによる創傷	・氷の補修、異物の除去、コースの使用制限。
・ローラースケート場の路面の異物（土砂・油等）、雨天時の雨水によりスリップして転倒。	・路面による打撲・骨折（手首・肘・鎖骨等）・挫傷	・異物の除去、コースの使用制限コースが乾燥するまでの練習中止。
防護マットの不備・不設置	・コース外に飛び出し、転倒時の被害が拡大	・事前に、防護マットの設置状況を点検・整備。
足に合わないスケート靴の着用	・靴擦れによる、水疱・マメ・軟骨の異常隆起	・足に合った靴の着用。 ・足に合わせて靴を整形。
アイスホッケーの防具 ・破損・不備な着用方法・不着用。	・事故発生時の被害拡大	・事前の破損の有無の確認。 ・正しい着用方法を習慣化。
屋外リンクにおける低温・風雪。	・凍傷（足・手）、低体温症	・事前の防寒対策（手袋・インナーの防寒着、アウターの防寒着等）を万全に。 ・練習時間帯・内容の設定に配慮。

### （2）活動内容

予想される事故・傷害の発生	傷害例	対策
【転倒】 共通 ・ローラースケートでスリップして起こる。	・路面への衝突による打撲（頭部・全身）・捻挫・骨折（手首・肘・鎖骨等）・挫傷（全身）	・ヘルメット、手袋、サポーター（肘・膝）の着用の励行。

<p>・滑走中、バランスを崩して起こる。</p>	<p>・氷面、フェンスへの衝突による打撲（頭部・全身）・捻挫・骨折（手首・肘・鎖骨等）</p>	<p>・転倒時に安全な体勢（手をつかない、頭部を保護する）をとれるように習慣化する。</p>
<p>スピードスケート ・他の転倒者に巻き込まれて起こる。</p>	<p>・氷面、フェンスへの衝突による打撲（頭部・全身）・捻挫・骨折（手首・肘・鎖骨等） ・エッジによる創傷</p>	<p>・周囲の状況に気を配る。 転倒者および転倒に気がついた者は、大声で進行方向にいる者に知らせ、巻き込みを回避する。 ・練習中のインターバルは、アップレーンで行う。</p>
<p>フィギュア ・ジャンプの着地に失敗して。</p>	<p>・氷面、フェンスへの衝突による打撲（頭部・全身）・捻挫・骨折（手首・肘・鎖骨等）</p>	<p>・技能の習熟。 転倒時に安全な体勢（手をつかない、頭部を保護する）をとれるように習慣化する。</p>
<p>アイスホッケー ・相手のボディチェックを受けて。</p>	<p>・氷面、フェンスへの衝突による打撲（頭部・全身）・捻挫・骨折（手首・肘・鎖骨等）</p>	<p>・防御方法の習熟。 転倒時に安全な体勢（手をつかない、頭部を保護する）をとれるように習慣化する。</p>
<p>【衝突】 スピードスケート ・アップレーンから、不用意にコース内に出て。</p>	<p>・衝突・転倒による打撲・エッジによる創傷</p>	<p>・後方の状況をよく観察し、安全を確認してからコースに出る。</p>
<p>・前方の選手を追い越す際。</p>	<p>・衝突・転倒による打撲・エッジによる創傷</p>	<p>・前方選手の動きをよく観察し、どちら側から追い越すか声を掛けるとともに、安全な間隔を確保して追い越す。</p>
<p>フィギュア ・他の選手との衝突。</p>	<p>・衝突・転倒による打撲・エッジによる創傷</p>	<p>・周囲の状況に気を配る。 ・適正な練習スペースを確保できるように、練習する人数を制限する。</p>
<p>・一般営業中、一般の利用者との接触・衝突。</p>	<p>・衝突・転倒による打撲・エッジによる創傷</p>	<p>・施設の協力を得て、利用エリアを、一般利用者と区分する。</p>
<p>アイスホッケー ・不意に、他の選手と衝突。</p>	<p>・衝突・転倒による打撲・エッジによる創傷</p>	<p>・ルックアップを徹底し、周囲の状況に気を配る。</p>
<p>・正当なボディチェック。</p>	<p>・衝突・転倒による打撲・エッジによる創傷</p>	<p>・防御方法の習熟。 ・転倒時に安全な体勢（手をつかない、頭部を保護する）をとれるように習慣化する。</p>
<p>・反則となるボディチェック。</p>	<p>・衝突・転倒による打撲・エッジによる創傷</p>	<p>・反則となるボディチェックは危険なものが多いため、指導者はルールを完全に理解させ、フェアプレーを徹底させる。</p>
<p>【誤操作】 反則となるボディチェック ・集団滑走中、前方の選手のエッジで、手や顔を蹴られる。</p>	<p>・エッジによる創傷・打撲</p>	<p>・前方の選手との間隔を十分に空ける。</p>

<p>・滑走中、自分で自分の脚や足を蹴る。</p> <p>アイスホッケー</p> <p>・不意に、相手のスティックが当たる。</p> <p>・故意に、相手のスティックで叩かれる。</p> <p>・不意に、他のプレーヤーが打ったパックが当たる。</p>	<p>・エッジによる創傷・打撲</p> <p>・防具で保護されていない部位の打撲</p> <p>・防具で保護されていない部位の打撲</p> <p>・防具で保護されていない部位の打撲</p>	<p>・技能の習熟。 (巻き足にならないようにする)</p> <p>・技能の習熟。(スティック操作を適正に行う)</p> <p>・反則であり非常に危険なので、指導者はルールを完全に理解させ、フェアプレーを徹底させる。</p> <p>・心臓を直撃した場合、非常に危険である。プロテクターの装着はしっかりと行う。</p> <p>・周囲の状況をよく観察してプレーし、特にシュートの場面では不用意にゴール裏に入らないように注意する。</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>共通 滑走面に亀裂や穴、異物や不必要なものはないか スケートのエッジは十分研がれているか</p> <p>スピードスケート 防護マットの設置はされているか、適切に固定されているか 手袋・帽子・防寒着等の低温対策や怪我の予防はされているか</p> <p>フィギュア 練習の前後に、ジャンプ時にできる穴の有無の確認がされているか、大きな穴は埋められているか フェンスから突起物などが出ていないか</p> <p>アイスホッケー 防具やスティックの破損や不正な改造などがなく 防具の着用は万全か パックの摩耗や欠損はないか</p>
<p>活動内容</p>	<p>共通 練習場の使用規則、競技のルールやマナーが理解できているか</p> <p>スピードスケート スピード滑走時に、リンクの状況に応じた人数で計画された練習が行われているか 転び方や転倒時の対処の仕方を理解しているか 氷上や、練習コースに出るときは周囲の状況を確認してから出ているか アップレーンでインターバルを取るときに横に広がっていないか コーナー部分や出口付近で立ち止まっていないか</p> <p>フィギュア 練習時に、リンクの状況に応じた人数で計画された練習が行われているか パックでの滑走やジャンプ・スピンなど後方の確認が難しい技術練習時には特に安全に留意しているか ジャンプの難易度が上がるにつれて、着地時の衝撃が大きくなることを理解し、それに対応することができるか</p> <p>アイスホッケー 他の選手がシュート体勢に入ったら、不用意にゴール裏に入らないように注意しているか 他のプレーヤーの位置関係を把握し、交錯や衝突がないように状況を判断できているか スティックやスケートのエッジは時には凶器となりうることを理解し、冷静な判断力を持ってプレーしているか 正面衝突は、相手のスピードも加わり予測できないほどの衝撃となることを理解し、常にパックだけに囚われずしっかりとルックアップして周囲の状況を把握してプレーしている ベンチに居る時は、プレーヤーのパックやスティックの動きによく注意しているか ボディーチェックをする時に、それが正当なものか反則であるかを正しく判断し、また、仮に正当であったとしても体力差を考慮し、相手に怪我をさせないように適切な行動をとって常にボディーチェックされることを想定し、適切な防御方法を身につけているか 相手の背後から、また、頭部や頸部へのボディーチェックは非常に危険で生命に関わることを理解しているか</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>