

21 テニス競技

1 競技の特性

テニスはネットをはさんで相対し、ラケットを用いてボールを打ち合い得点を競うゲームである。手軽でルールも簡単であり、老若男女を問わず幅広い年齢層の人たちが生涯スポーツとして行うことができる特性がある。しかし、コート条件により注意すべき点などは一応ではない。また、屋外競技であるため、気候条件にも左右されることもあることから、気象条件を考慮して競技を行わなければならない。

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
<p>クレーコートの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラインテープの浮き上がり。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足首の捻挫 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラインテープが浮き上がったたり、釘が飛び出していないかをチェックしておく。 ・ローラー、コートブラシをこまめにかけ表面の凹凸をなくしておく。
<p>ハードコートの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の競技続行。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩、腰や脛への負担 ・擦過傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・表面に亀裂や盛り上がりがないか点検する。表面が濡れている場合は素早く対応する。
<p>人工芝コートの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・砂の偏り。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足首の捻挫 	<ul style="list-style-type: none"> ・砂が偏っていたりしないようにブラシがけをこまめに行う。 ・砂がなくなならないように補充する。 ・人工芝がめくれたりしないように必ずテニスシューズを履かせたり、審判台の取り扱いにも注意する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ローラー・ブラシの取り扱いの不慣れにより起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・骨折 ・腹部打撲 ・圧死 	<ul style="list-style-type: none"> ・ローラーを引くときは絶対に走らせない。 ・ローラーの取っ手の内側に入って引かないよう指導する。 ・ブラシは押して走らないよう指導する。 ・取り扱い方法については事前に十分指導する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ネットの取り外しの時に起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顔面裂傷 ・手腕裂傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワイヤーのささくれは切るかテープを巻いておく。 ・ワイヤーがはねないようにハンドル操作はゆっくり慎重に行う。 ・力のいる操作なので、無理をしたり、勢いで操作したりしないように注意させる。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> ・大勢でコートを使用することにより、ボールが当たったり、ラケットがあたったりして起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲（顔、眼球） ・歯牙等の損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットを振らせるときには周囲に人がいないことを確認させる。 ・ボール拾いには一斉に行くようにする。 ・ラリー中のコートには取りに行かせない。
<ul style="list-style-type: none"> ・コートをクロス方向で使用することにより起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラリー中に夢中になって真ん中によっていけないように注意させる。

<ul style="list-style-type: none"> ・炎天下での長時間の練習や試合により起きる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日射病 ・熱中症 ・熱けいれん ・筋肉のけいれん 	<ul style="list-style-type: none"> ・帽子をかぶらせ、水分補給をこまめにとらせる。 ・途中で休憩を入れる。 ・ハードコート、砂入り人工芝コートでは、特に、コート内の気温が高くなるので、長時間連続して活動しないように、短時間で効率よく練習させる。 ・具合の悪いときは休ませる。
<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動不足により起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・肉離れ ・アキレス腱断裂 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ、ストレッチを十分に行わせる。 ・前後左右に細かく速い動作が多いので、足首や膝関節をよく動かしておくこととアキレス腱の伸展もしっかり行わせる。 ・いきなり全力で打つことがないように、簡単な練習から難しい練習になるように計画する。 ・ボールの上に乗ることがあるので、足下にボールが転がっていることがないように注意させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・過度の練習及び高度な技術に挑戦して起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・テニス肘 ・腱鞘炎 ・腰痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった重さ・グリップのラケットを使用させる。 ・無理な打ち方をしないで正しいフォームを身につけさせる。 ・グリップテープを使用するなどして自分にあった状態の用具を使用させる。 ・個人の体力に応じたトレーニングを行い、筋力等の強化を図るよう指導する。

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>テニスコートは整備されているか</p> <p>クレーコート ラインテープや釘が浮き上がっていないか</p> <p>人工芝コート 砂が均等になっているか、砂が不足していないか</p> <p>ハードコート 砂や水で滑りやすくなっていないか、表面に亀裂が入っていないか</p> <p>ネット・支柱・ローラーは安全か</p> <p>ネットのワイヤーにささくれや破損はないか</p> <p>ネットの白帯の部分がほつれて隙間ができていないか</p> <p>ローラーに破損はないか</p> <p>ローラーの正しい弾き方を理解しているか（走らない、取っ手の内側に入らないなど）</p> <p>ラケット・シューズは安全か</p> <p>足の大きさにあったシューズを選んでいるか、コートサーフェスにあったシューズを使用しているか</p> <p>ヒビの入ったラケットを使用していないか</p>
活動内容	<p>安全に配慮した練習方法で活動しているか</p> <p>1面の人数が多い場合、安全に配慮した適切なドリルを行っているか</p> <p>コート内のボールを拾うときは、周りの状況を十分配慮しているか</p> <p>練習中、選手の足下にボールが転がらないよう、周りが注意する状況になっているか</p> <p>ボールが飛んでいった先に選手がいた場合、大きな声で知らせているか</p> <p>練習中、ボールがコートに散乱していないか</p> <p>球出しをする選手の位置や方法は適切か</p> <p>炎天下で帽子をかぶっているか</p> <p>水分補給や休憩は適切にしているか</p> <p>体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか</p> <p>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</p> <p>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・選手とも十分理解しているか</p> <p>医薬品などは準備できているか</p> <p>水や氷の準備はできているか</p>