

24 ボクシング競技

1 競技の特性

ボクシングは、グローブをつけた拳で相手と打ち合うスポーツである。しかし、単に腕力のみでグローブを振り回すだけのものではない。もちろん、野性的な強さも必要とするが、それだけでは成功はありえない。基礎となるものは、攻防技術のバランスである。そして自己の感情をコントロールできる冷静な心を必要とする。そのためには体力や技術の習得のみにとどまらず、若い心身のエネルギーを暴発させないための自己管理も必要である。そして、フェアプレイの精神を身につけ、競技ルールを正しく理解し、健康管理や安全性を確保しなければならない。これらを総合して鍛え抜いた身体に、熟練の技が理性的な闘志とともに発揮されることにより、成功の道が開けるスポーツである。

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
<ul style="list-style-type: none"> ・リング内の床に損傷箇所がある。(あるいはリング以外の練習場の床に損傷箇所がある) 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・足の突き指 ・転倒 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から床をよく点検する。清掃時に点検するのが有効。
<ul style="list-style-type: none"> ・劣化したグローブ、ヘッドギア 	<ul style="list-style-type: none"> ・顔面・頭部外傷 ・脳震盪 	<ul style="list-style-type: none"> ・購入から3年を経過したグローブ・ヘッドギアはできるだけ使用しない。やむを得ず使用する場合は状態をよく確認する。
<ul style="list-style-type: none"> ・足に合わないシューズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・捻挫 ・足裏のマメ ・転倒 	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ足にフィットしたシューズを着用するように指導する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<ul style="list-style-type: none"> ・強打を受けたり、相手の頭が強く当たったりすることによって起こる 	<ul style="list-style-type: none"> ・顔面外傷 ・尾骨骨折 ・眼窩底骨折 ・脳しんとう 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術レベルに差がある選手との練習を避ける ・バンテージ、カップ、ヘッドギア、マウスピースは必ず着用し、グローブも完全なものを使用する。
<ul style="list-style-type: none"> ・長時間の高温・多湿下での練習や試合で起こる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分・塩分の確保に努める。 ・練習場の温度や湿度に注意する。
<ul style="list-style-type: none"> ・長期間の練習によって起こる 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労骨折 ・腰痛、膝痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・選手の体調管理に常に気を配る

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>床の損傷</p> <ul style="list-style-type: none"> 床板に損傷はないか 支柱用の金具はふさがれているか <p>用具の状態</p> <ul style="list-style-type: none"> グローブは痛んでいないか ヘッドギアは痛んでいないか 階級にふさわしいグローブを使用しているか <p>シューズの状態</p> <ul style="list-style-type: none"> 足にフィットしたものを使用しているか ボクシング競技に適したシューズであるか
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> 準備、整備運動を十分に行っているか 体調の悪いときは練習（特にスパリング）をしないようにしているか 指導者の指示に従って適切な練習計画を立てて練習しているか スパリングは指導者の計画と監督なしでは行わないようにしているか スパリングを行う時期は練習開始後9ヶ月後とし、正しい打ち方と防御動作ができるようになってから行うようにしているか 医師の定期検査は必ず受けているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> 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