

25 ホッケー競技

1 競技の特性

ホッケーは、硬質のボールをスティックを操作して奪い合うことにより展開する競技である。ボールが硬いこと、ヒットによるパスの際、スティックを振り切ることなどを考慮すると、平素の練習において基本技術の習得や的確な自己判断力の育成に務め、安全確保に万全を期す必要がある。

高等学校でのホッケー競技は、高等学校に入ってから始めてスティックを握り、まだ未熟であるにもかかわらず、その夏には、わずか半年足らずの練習で新人大会等の公式試合に出場することもある。それだけに一層、基本的技術の習得、的確な自己判断力の育成等の指導が必要である。

代表的な傷害としては、擦傷、やけど、打撲、歯牙損傷、眼球損傷、捻挫、骨折、熱中症などがある。

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"> ・グラウンドの整備や点検不足。 ・スティックの破損。 ・キーパー防具の破損。 	<ul style="list-style-type: none"> ・擦傷 ・やけど ・打撲 ・骨折 	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドに石・小石など硬いものがないか、凹凸がないか確認する。 ・人工芝の場合、水をきちんとまく。 ・活動前及び活動中に用具の点検を行う。

(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"> ・ドリブルをする際、転倒する。 ・スティック、ボールが体に当たる。 ・ドリブルをする。 ・相手がスティックを振りかぶっているときに近づく。 ・プレー中に集中力を欠く。 ・相手と衝突する。 ・水分不足、体力不足により倒れる。 ・長期間にわたる使い過ぎや急に激しい練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・擦傷 ・やけど ・骨折 ・捻挫 ・打撲 ・打撲 ・骨折 ・腰痛 ・歯牙損傷 ・眼球損傷 ・捻挫 ・骨折 ・打撲 ・熱中症 ・アキレス腱炎 ・アキレス腱断裂 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力、走力をつけるトレーニングをする。 ・怪我防止用具（すね当て）を必ず着用させる。 ・基礎技術を十分身につけさせる。 ・敏捷な反応を養い、危険を回避する能力を向上させる。 ・ウォーミングアップ・クーリングダウンを十分に行う。 ・水分補給や休息を適切にとる。 ・体調の悪い選手、怪我をしている選手は休ませる。 ・敏捷な反応を養い、危険を回避する能力を向上させる。 ・タックルに際しての指導を適切に行う。 ・体力、走力をつけるトレーニングをする。 ・水分補給や休息を適切にとる。 ・体調の悪い選手、怪我をしている選手は休ませる。 ・練習の前後に上下肢の関節を十分動かす運動を取り入れる。

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>グラウンドに石・小石など硬いものがないか。 グラウンドに凹凸はないか。 人工芝の場合、水をまいているか。 ゴールキーパーは全身を防具で装備しているか。 フィールドプレイヤーはすね当てを装着しているか。 スティックの破損はないか。 マウスピースは装着しているか。</p>
活動内容	<p>テーピングなど怪我防止対策をしているか。 水分補給や休息は適切にとっているか。 ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か。 体調の悪い選手、怪我をしている選手はいないか。 体力・走力をつけるトレーニング方法は適切か。 タックルに際しての指導は適切になされているか。 ハイスティックへの指導は徹底されているか。 スティックによる妨害プレーの指導は徹底されているか。 空中に上がったボールへの指導はできているか。 ハードタックル時のスティックの使い方を指導できているか。 ゴールキーパーの防具は完全であるか。</p>
救急体制	<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 アイシング用の氷や飲料水などの準備はできているか</p>

参考 全国高体連ホッケー専門部「ホッケー部顧問のための安全対策マニュアル」