

26 ウェイトリフティング競技

1 競技の特性

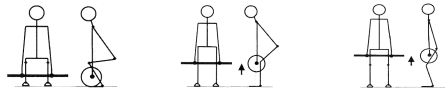
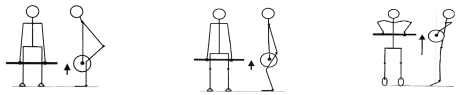
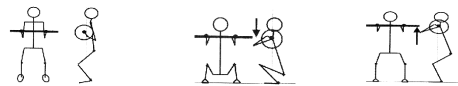
競技の特性として、他競技者よりいかに重い重量を頭上に持ち上げるかによって、勝敗を競うスポーツであり、特に大会時においては当然、身体の特定位、あるいは全身に最大の負荷と過剰なストレスを受けることになる。競技者、コーチは競技成績をあげるために、強靱な肉体、強靱な精神力を高めるために、常に身体に苛酷な負荷、極限の精神力を追求することになる。また、それが当然のごとく継続される。したがって、生理的・心理的メカニズムの不均衡を招くことになり、その結果、慢性的傷害あるいは突発的な傷害を引き起こすことがある。できるだけ傷害を少なくし、競技力を向上させるためには、体力の向上、技術の向上等が不可欠な条件となる。

2 事故・傷害の防止対策

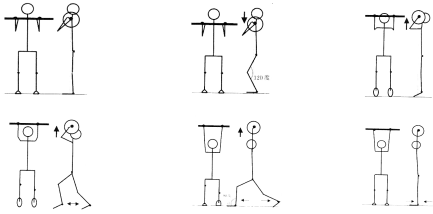
(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・トレーニング場の足場の整備や点検不足。	・捻挫 ・腰痛	・床面のくぼんだ部分を平面に整備する。 ・すべりやすい部分を整備する。
・バーベル(シャフト)の整備や点検不足。	・手の擦り傷 ・手の裂傷 ・手首の捻挫、骨折	・常にバーのグリップ部位にワイヤーブラシ等で整備する。 ・バーのグリップの回転(ローリング)の整備。
・スクワット台の整備や点検の不足。	・腰痛 ・膝痛	・左右のバランスがとれているか、十分な重量に耐えられるかを確認。
・室内温度の調整や点検不足。	・肉離れ ・痙攣 ・関節痛 ・アキレス腱断裂	・年間を通して室内の換気・温度調整が十分できるか。

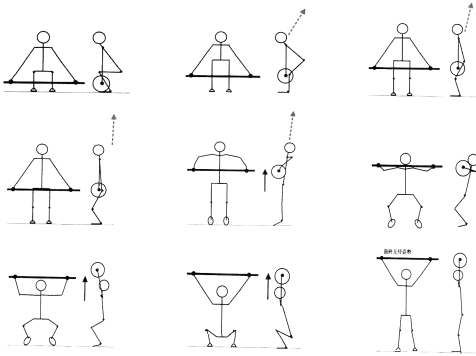
(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<p>・デットリフト(バーベルを引き上げる動作)による傷害。</p> 	・腰痛	<p>・重い重量をいきなり持ち上げることなく、徐々に負荷をかけていく。</p> <p>・正しいフォームで練習する。</p>
<p>・ハイクリン(バーベルを床から胸の位置まで引き上げる動作)による傷害。</p> 	<p>・手首損傷、骨折 ・膝の損傷 ・腰痛 ・ヘルニア</p>	<p>・すばやく手首(肘)を返し、バーベルを鎖骨の位置にきちんと固定する。</p> <p>・徐々に重量をあげていく。</p> <p>・背中を丸めたりしない。</p>
	<p>・正しいフォームで練習する。</p>	<p>・正しいフォームで練習する。</p>

・ジャーク（胸の位置からバーベルを頭上に差し上げる動作）による傷害。



・スナッチ（バーベルを床から一つの動作で頭上に持ち上げる動作）による傷害。



・スクワットによる傷害。

・長時間の練習や激しいトレーニング。

・集中力の欠如による傷害。

・肘の関節の損傷
・肩癆損傷
・アキレス腱の損傷

・頭部、背部の打撲
・肘の関節の損傷
・手首の損傷

・腰痛
・ヘルニア
・膝痛（半月板損傷）
・頸椎損傷

・手のひらの裂傷

・想定外の怪我

・ストレッチを十分おこない、関節の可動範囲を大きくする。

・基本動作を正確に行う。

・バーの引き上げが正確にできているか。

・前傾姿勢が極端になっていないか。

・肘関節、手首のストレッチを十分におこなう。

・負荷のかけ方が正しく行われているか。

・回数とセット数が正しく行われているか。

・補助をつけてつぶれないようにする。

・正しいフォームで行われているか。

・手にグローブを装着する。

・テーピングを正しく使用する。

・大きな声を出してお互いに集中力を高める。

・水分補給や休息を適切にとる。

・疲れている時には無理をさせない。

・長時間または急激に負荷をかけないようにする。

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>練習場は整備されているか プレートは所定の場所に置いてあるか プラットホームに隙間がないか 器具やフロアーなど、用具の整備はなされているか 施設・設備・用具の整理整頓・清掃はできているか 練習に対する注意や集中力を高めるための掲示物の工夫をしているか 練習場の温度・湿度の調整はできているか</p>
<p>活動内容</p>	<p>安全な練習方法で活動しているか 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 ストレッチングを十分に行い、関節の可動域を広げているか 周りの選手との距離をとって練習しているか スクワットをする際に必ず補助の者がついていないか 姿勢やセカンドのポイントなど正しいフォームを身につけているか 水分補給や休息は適切にとっているか 疲労がたまったときに無理をせずにケアをするとともに、別メニューで補強しているか 腹筋や背筋などの体幹部のトレーニングを行っているか 手首や肩、膝などの強化に必要なトレーニングをしているか 練習後はアイシングやストレッチングを欠かさず行っているか 練習に適した服装をしているか 個々の発達段階に応じたトレーニングをしているか</p> <p>監督・コーチが練習を見ているか ランニング・サーキット・ラダーなどの細かい筋肉のトレーニングを行っているか 試合期・準備期の体重コントロールはできているか 栄養管理はできているか 練習期の集中力は保たれているか 十分な監督体制がとれているか</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>