

# 事故防止に向けた安全対策

## 【 体操 】

### 1 競技特性

体操競技は、男子6種目（ゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒）女子4種目（跳馬・段違い平行棒・鉄棒）を一人ずつ演技し、団体総合、個人総合、種目別を争う競技である。男女合計10種目の器具点検は試合ごとに行う必要があり、事故を未然に防ぐために必ず行う必要がある。新体操においては男子4手具（スティック・リング・ロープ・クラブ）女子5手具（ロープ・フープ・クラブ・ボール・リボン）をそれぞれ伴奏曲に合わせて演技する採点競技である。

事故や傷害は選手の力量により様々であるが、その殆どが手で身体を支え、空間で回転や捻りを行い足で着地をする非日常的なアクロバティック要素が多分にある。そのため、手首、肘、首、足首、膝、腰などの関節を痛めることが多い。場合によっては頸椎損傷による重大事故が発生する可能性もあるので、常に危険と隣り合わせの競技といえる。男子新体操では、5人が同時に演技を行うため接触による事故も想定される。

体操競技においては、ゆか、跳馬における着地での膝内損傷（前十字靱帯断裂）が多い。男子の鉄棒においては、プロテクターが巻きつき手首を骨折する事故も発生している。

新体操男子においては、アクロバット技の着地を伏臥姿勢で行うことが多く、タイミングや角度が悪いと肘を脱臼することがある。着地後の切り返しで、足首の開放骨折が発生したこともあるので、基礎的な部分から着地姿勢を定着させる必要がある。

### 2 想定される事故事例と予防策

#### （1）主として【施設・設備・用具】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
・各器具の点検不足	捻挫、骨折、脱臼 靱帯損傷、頸椎・脊椎損傷、死亡	・大会毎に器具の準備片付けを行うので、その際に不備の有無を入念に確認する必要がある。ただし、器具そのものの耐用年数や老朽化の問題があるので、メーカーに定期点検やメンテナンスを依頼する。
・器具のセッティング及びカッティングの際に、台車や器具に体の一部が挟まる	擦り傷、打撲、骨折	・重い器具を運搬して組み立てるので、その手順を明確に示すことが重要である。 ・素足での作業は絶対にさせない。 ・倉庫内の動線を確保する。
・鉄棒・つり輪・段違い平行棒におけるプロテクター断裂	捻挫、骨折、脱臼 靱帯損傷、頸椎・脊椎損傷、死亡	・少しでも亀裂が生じたり、皮が伸びていたら新しいものに交換させるなどの指導をする。（指導者は定期点検する。）

## (2) 主として【活動内容】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
・回転系の技からの着地による事故	捻挫、骨折、脱臼 靱帯損傷、頸椎・脊椎損傷、死亡	・段階を踏んだトレーニングを積み重ねる。 ・指導者は無理のない練習計画を作成し、選手のコンディションを常にチェックする。 ・着地マットの適切な使用を促す。
・男子鉄棒、女子段違い平行棒における手放し技の失敗	捻挫、骨折、脱臼 靱帯損傷、頸椎・脊椎損傷、死亡	・指導者は選手の技量にあった練習メニューを組む必要がある。 ・選手とのコミュニケーションを密にして、補助者の有無をはっきりさせる。 ・大会レベルに応じて、補助用マットの使用を可能にする。

## (3) 主として【環境条件等】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
・高温多湿の環境下や長時間にわたる練習による熱中症	熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病	・環境状況に応じた運動、休憩、水分補給等の計画を立てる。 ・冷房が使用可能な施設においては積極的に使用する。 ・効率的な換気を行う。