

# 安全確認チェックリスト

## 【 ウエイトリフティング 】

競技会名	
期 日	令和 年 月 日 ( )
会 場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設・設備・用具	練習場内の危険個所の確認	
	プレートは所定の場所に置いてあるか	
	プレートにゆがみがないか	
	シャフトに傷はないか	
	プラットフォームに隙間がないか	
	A E Dの設置場所確認	
	練習場の温度・湿度の調整はできているか	
	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	
	アイシング用氷やアイスパックが用意されているか	
	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	
	練習場内の危険個所の確認	
	避難経路の確認	
活動内容	十分な監督体制がとれているか	
	監督・コーチが練習を見ているか	
	栄養管理はできているか	
	練習に適した服装をしているか	
	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しているか	
	疲労の蓄積時には、無理をさせず、身体のケアに努め、別メニューでの対応をしているか	
	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	
	試合期・準備期の体重コントロールはできているか	
	練習期の集中力は保たれているか	
環境条件等	地震発生時や雷の発生時に備え、帰宅方法を事前に確認しているか	
	台風等が予想される場合は、状況に応じて競技を取りやめるなどの対策を講じているか	
	感染症などの流行時に備え、うがい・手洗い消毒などの対策を講じているか	
発令時対応 Jアラート	主催者や指導者がJアラート発令時の対応を確認し、参加者等に周知しているか	
	顧問不在時など想定される様々な場面での避難方法を、生徒等に指導しているか	
	情報の収集や保護者への連絡方法を確認し、名簿等を準備しているか	