

# 事故防止に向けた安全対策

## 【 レスリング 】

### 1 競技特性

レスリングは、相撲や柔道と同じように格闘によって、相手を制する競技である。マット上で二人の競技者が相対し、格闘して相手を組み伏せ、その両肩を同時にマットにつける(フォール)ことで勝負が決まる。フォールがないまま規定の競技時間を終了した場合は、ルールに定められた採点方法によって優劣と認められた者の勝ちとなる。レスリングは、四肢を自由に使うフリースタイルレスリングと、下肢への攻防を禁じられているグレコローマンレスリング、そして女子レスリングの3つのスタイルがある。グレコローマンレスリングとフリースタイルレスリングの基本的な違いは以下の通りである。グレコローマンレスリングでは、相手のベルトラインから下の部位を掴むこと、又は相手を倒すために積極的に脚をかけた、あるいは自分の脚を使って技をかけることが固く禁じられている。フリースタイルレスリング及び女子レスリングでは、相手の脚を掴んだり、脚をかけて倒したりすること、更には自分の脚を積極的に使って相手に技をかけることは認められている。女子レスリングはフリースタイルレスリングのルールに準じる。

競技特性に応じた事故の特徴は組み合ったり、倒したり、投げたりすることによる、骨折や打撲、高い地点からの落下による頸椎や腰椎の損傷など多岐にわたる。

過去の重大事故例として、平成29年9月に東京都北区の味の素ナショナルトレーニングセンターで行った強化合宿中に、合宿参加者が首から下が不随になる大けがを負ったことが挙げられる。

### 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
<ul style="list-style-type: none"><li>・レスリングマットの整備不足や点検不足。 (事例) マットの隙間に足が入り込む</li><li>・レスリングマット内の衝突や激突事故。 (事例) スパーリング中、タックルにはいられ、タックルを受け止めきれず勢いで壁に激突。</li><li>・ユニホームや練習着などの不備。 (事例1) Tシャツに指が絡む。 (事例2) ほどけた靴紐を踏み転倒</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・足首の捻挫</li><li>・突き指</li><li>・指の骨折</li><li>・腰部損傷</li><li>・頭部打撲</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>・指の骨折</li><li>・手首損傷</li><li>・指の捻挫</li><li>・頭部打撲</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・常に練習前及び練習後にマットの隙間が無いよう整備点検をする。</li><li>・マットの床面・壁面に補助マットや衝撃吸収用のクッション等を設置する。</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>・練習着(Tシャツ)を常にトレーニングパンツの中に入れるよう指導する。レスリングシューズの紐をしっかりと結ばせる。</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>レスリングマットの不衛生と清掃不足。 (事例1)白癬菌、トビヒに感染。 (事例2)マット菌により頭皮が禿げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白癬菌 トビヒの化膿によりリンパの炎症・発熱 マット菌による頭皮の炎症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>常にマットの内外を含め練習場の清潔を保つ。特に、マット専用の除菌剤を毎回使用し雑菌の発生を防ぐ。また、練習後にはシャワーを浴びさせ体を常に清潔にする。</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## (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
<ul style="list-style-type: none"> <li>スパーリング中、相手や隣の選手と衝突する。 (事例)スパーリング中、タックルに入れ、そのまま他の生徒の膝に激突。</li> <li>レスリングの攻撃手段は、主に「タックル」なので、タックルの反復練習を毎日することによって、耳が内出血をする。</li> <li>投げ技による防御や受け身を取り損なう。</li> <li>グラウンド(寝技)で防御によって起こる怪我。 (事例)手を横に伸ばして防御してしまい、その状態で相手がローリングをかける。</li> <li>長時間の練習による関節等の痛み</li> <li>過度な減量による脱水症状 (事例1)手足のしびれ、意識喪失</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲 骨折 捻挫</li> <li>耳介血腫</li> <li>脳震盪 脱臼 骨折 頸椎損傷 捻挫</li> <li>脱臼 痙攣 骨折</li> <li>変形頸椎症 変形性膝関節症</li> <li>脱水症状 痙攣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マット外の周りにいる者が大きな声で注意する。また、スパーリング中、間に入り接触や衝突をしないように体や手で押さえる。</li> <li>受傷直後血腫の状態の時に、頻繁に穿刺を繰り返し、圧迫・湿布をし冷やす。また、ヘッドキャップを着用し耳を保護する。</li> <li>準備体操や受け身をしっかりと行わせる。</li> <li>ブリッジなどにより頸を十分鍛える。また、筋力トレーニングを取り入れ筋力アップを図る。特に防御技について十分に理解させる。</li> <li>特に下肢の関節に多いので、日常からの保護具(サポーター)の着用をさせる。</li> <li>過度な減量避ける。水分摂取の励行。</li> </ul>

## (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
<ul style="list-style-type: none"> <li>高温多湿度における練習場の環境</li> <li>地震による壁や天井等の倒壊や落下</li> <li>Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱中症 脱水症状</li> <li>壁や天井の付属品や設備(空調設備・電球等)の落下物や倒壊による外傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめな水分補給や休憩時間をとる。室内の窓を開け換気や風通しをよくする。</li> <li>練習・大会を直ちに中断させ、各施設の地震対応マニュアルに従って安全な場所に避難させる。</li> <li>発令時の対応や様々な場面での避難方法について確認し、事前に参加者等に周知しておく。また情報収集の手段や、関係者および保護者等との連絡方法について準備しておく。</li> </ul>