

## 事故防止に向けた安全対策

### 【ラグビー】

#### 1 競技特性

ラグビーフットボールは、それぞれ15名、または7名からなる2チームが、競技規則およびスポーツマンシップに則り、フェアプレーに終始し、ボールを持って走る、パスする、キックしたりしながら前進し、トライやゴールキックによって得点を競い合う競技である。得点を競い合う過程の中で、「ボールの争奪」と「プレーの継続」の2つの基本原則において身体接触（コンタクトプレー）が認められる。

以上のような特性があることから、比較的多くみられる傷害は擦過傷、突き指、打撲、捻挫、脱臼、骨折などであり、大きな事故につながるものとしては、脳震盪、脳挫傷、頸髄損傷などがある。また、夏季の練習では熱中症などにも注意が必要である。

#### 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要因	傷害例（重症以上・軽傷）	予防策
・グラウンドの未整備や点検不足  ・グラウンド周辺の施設、設備の点検不足  ・不適切な服装、用具	・擦過傷 ・打撲 ・捻挫  ・打撲  ・擦過傷 ・口腔内損傷 ・脳震盪	・グラウンドに落ちている石やガラス片などを日頃より除去する。 ・凸凹面を平らにする。芝の場合は定期的に均等に刈り込む。 ・ゴールポスト等の会場準備、設営の際の周囲の安全確認と適切な人員の配置をする。 （教員等）作業環境と作業手順を遵守し、安全を確保する。 ・ゴールポストに防護マットを巻く。 ・周辺の施設（砂場・鉄棒・縁石等）とグラウンドの距離に配慮し、危険な場合は防護マットや危険ラインの表示等により安全を確保する。 ・ヘッドキャップ（高校生義務付け）の着用、マウスガード（高校生義務付け）を装着させる。 ・スパイクの形状が鋭くなっていないかを確認する。 ・金具のついている装備品のチェック、爪の長さ等を確認する。

※大会等では、グラウンドの状況や施設等は、施設側、大会本部、レフリーが安全確認を行う。選手の服装については、レフリーとアシスタントレフリーが、試合前に安全確認等を行う。また、大会本部、マッチドクター、セーフティーアシスタントも事前打合せを行う。

※大会等では、マッチドクターはレフリーの要請に依りグラウンドに入るが、ドクター不在時には両チームのセーフティーアシスタントがグラウンド内の負傷者に対応し、必要に応じレフリーに声をかけ、試合を止める。

※グラウンドサイドには水・氷・清潔なタオル、担架、頸椎カラーや救急医薬品が準備されることが必要である。頭頸部の重症事故が疑われる時には救急車を直ぐに要請し、救急車がグラウンド内に入ることも想定しなければならない。特に遠征・合宿時には熱中症を含む重症事故の発生時の対応を事前に検討することが大切である。

(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状況（事例）	傷害例（重症以上・軽傷）	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動不足</li> <li>・筋力不足</li> <li>・ハンドリング技術の未熟</li> <li>・コンタクト技術の未熟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・捻挫</li> <li>・脱臼</li> <li>・肉離れ</li> <li>・突き指</li> <li>・脱臼</li> <li>・靱帯損傷</li> <li>・骨折</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特に頸、肩、腰、膝、足首の関節部分の柔軟性を高めるストレッチを十分に行わせる。また、それらの関節周辺の筋力を高めるトレーニングを行わせる。</li> <li>・楕円形のボールを手で扱う練習を普段から取り入れ、慣れる、拾う、投げる、取るといった段階的指導を繰り返して行う。</li> <li>・World Rugby から発刊されている『Rugby Ready』にあるラグビー競技を行う前の準備を各チームで行う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・タックルの際の倒し方や倒れ方が悪く起こる。</li> <li>・スクラムを組む際や崩れが原因で起こる。</li> <li>・ラインアウトで崩れ落ちる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打撲</li> <li>・捻挫</li> <li>・肩関節脱臼</li> <li>・鎖骨骨折</li> <li>・歯牙破損・脱臼</li> <li>・脳震盪</li> <li>・頸髄損傷</li> <li>・頭部打撲</li> <li>・頸髄損傷</li> <li>・肋骨骨折</li> <li>・腰痛症</li> <li>・打撲</li> <li>・捻挫</li> <li>・鎖骨骨折</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タックルの練習を膝つき、立位、歩行、ジョックといった段階的指導を行う。</li> <li>・逆ヘッド（タックルする方の頭部が、される側の前側に接触する）のタックルは非常に危険を伴うので絶対にさせないよう強く指導する。</li> <li>・頭を下げない、肩と首を固定（シュラッグ）する、背中を丸めないといったポイントを繰り返し指導する。</li> <li>・飛び込む様なタックルは、体をコントロールすることができず、バランスを崩し怪我につながる。また、強いタックルもできないので、タックルをする側の足をしっかりと踏み込む（パワーフット）ことを指導する。</li> <li>・2人が同時にタックルに入る（ダブルタックル）際、頭同士が当たらないように、タックルに入る位置を上下にずらすように指導する。</li> <li>・ハイタックル（腕が首に掛かる）やスピアーズタックル（相手を持ち上げ逆さに落とす）を絶対にさせない。</li> <li>・倒れる際には、あごを引き、膝、尻、肩甲骨の順で地面につくようにし、手をつかないように倒れ、最後までボディーコントロールし、頭部を地面に打たないように指導する。</li> <li>・姿勢、タイミング、バインディング、アングル等を反復練習で理解させる。</li> <li>・少人数の組み方から段階的に指導する。</li> <li>・スクラムが崩れた場合、額から落ちるなど受け身の方法も十分理解させる。</li> <li>・頸部や背筋などの体幹や上半身、下肢の筋力トレーニングなど、基礎練習を十分させる。</li> <li>・サポートプレーヤーは、ジャンパーに対して着地するまでしっかりサポートするよう指導する。</li> </ul>

・モール、ラックが崩れたりラックへの入り方が原因で起こる。	・頭部打撲 ・頸髄損傷	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背筋などの体幹や上半身、下肢の筋力トレーニングなど、基礎練習を十分させる。</li> <li>・モールやラックに参加する際は、前を見て頭を上げて入るようにさせる。</li> <li>・故意にモールを崩したり、頭を下げて倒れ込むようにラックに参加させない。</li> <li>・モールやラックに入る際に、きちんと見方や相手をバインド（腕全体で掴む）するようにさせる。</li> <li>・頸部や背筋などの体幹や上半身、下肢の筋力トレーニングと股関節の柔軟性を高める基礎練習を十分させる。</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状況（事例）	傷害例（重症以上・軽傷）	予防策
・落雷	・火傷 死亡	・雷探知機や、雷ナウキャスト等の活用により気象情報を収集し、雷雲の接近を的確に察知し、落雷がある前に選手・関係者等をスタンドの下や屋内等の安全な場所に避難させる。
・台風や降雪等の悪天候	・帰宅困難 交通事故	・事前に気象情報を収集し、グラウンド状態や交通機関の乱れ等も考慮し、大会等の実施や延期を検討し速やかに関係者に連絡する。事前に連絡手段を構築する。
・高温多湿の状況での試合や練習	・熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合中や練習中はもとより、日常生活の中での水分補給を十分にさせ、脱水が起こらないように準備させる。</li> <li>・活動時間の考慮や十分な休憩時間の確保、帽子等の日よけを装着させる。</li> <li>・体を冷却できる体制（十分な氷の確保、噴霧器等の活用）を準備する。</li> </ul>
・Ｊアラート発令時の対応		・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。

## ３ その他

本専門部としては、重傷傷害事故防止に向けて、特に以下の点に留意しながら、日常的かつ継続的に安全な部活動運営となるよう加盟校に周知をしている。

- 事故防止のためのプレーの基本動作の徹底。（特に相手との接触や地面と接触する際の倒れ方、倒され方等のボディコントロールの指導）
- 頭頸部外傷予防のための継続した筋力強化。
- 練習ならびに試合前後の健康観察の徹底。（特に練習後の頭頸部外傷の有無の確認）
- 頭頸部外傷発生時の緊急対応の徹底。
  - ・高体連主催試合においてはマッチドクターによる診察、保護者連絡、医療機関搬送時は保護者へ引き渡すまでの顧問管理の徹底。

- ・各校での活動中の場合、学校管理下におけるマニュアルに沿った緊急対応、保護者連絡、医療機関搬送時は保護者へ引き渡すまでの顧問管理の徹底。
- 5 競技団体主催の安全・ルール伝達講習会の内容について、各校顧問の責任のもと、必ず生徒への周知を図る。
- 6 引き続き、各大会前には日本協会からのレフリングの指針（通達）に沿って、安全に留意したレフリングとなるように組み合わせ会議、レフリーミーティング等を活用しながら周知を図る。

以上

#### 参考文献

栃木県高体連ラグビー専門部

競技規則（ワールドラグビー）

ラグビー外傷・障害対応マニュアル（〈公財〉日本ラグビーフットボール協会）