

第4分科会

健康で安全なスポーツ活動をめざして

丹 保 亮	高岡高等学校
大 浦 栄 治	高岡高等学校
松 浦 禎 弘	水見高等学校
大 蔵 麻須美	滑川高等学校

1. 分科会テーマ

「合同部活動、地域スポーツクラブにおける健康面、安全面について」

2. 設問設定の主旨

少子化に伴い、運動部の部員の減少から各校合同の部活動が予想される。また、同時に地域スポーツクラブへの移行も進むであろうと思われる。

そこで、県下の高等学校、地域スポーツクラブにアンケートを実施し、合同部活動および地域スポーツクラブの現状を把握し、健康面と安全面の観点から予想される問題点を探った。

(1) 合同部活動における健康上、安全上の問題点について

現在、合同部活動が行われている学校とその競技種目の把握、及び合同部活動を行う上で、事故等における対処の観点から学校間の校長の話し合いがなされているか、また、健康面と安全面でどんなことが問題になっているかを尋ねた。(アンケート対象校 54校)

Q1. 合同部活動を実施している部活動はありますか。

ある・・・	1	1.9%
ない・・・	53	98.1%

Q2. その部活動名、顧問の数及び合同で活動を行った学校数についてお書きください。また、学校間の各校長の話がなされていますか。なされている場合には、○を記入してください。(回答数 1校)

部活動名	ソフトボール	水球
顧問の数	3	4
学校の数	2	2
各校長間の話	○	○

Q3. 今までそれぞれの合同部活動で、健康上、安全上の問題点がありましたか。(記述回答)

ある・・・	0
ない・・・	1

合同部活動の内容をきちんと説明しなかったことにより、Q1とQ2の学校数の回答に不一致が生じた。

現在、県下の各学校では部員の減少に伴い、部の統廃合が行われている。しかし、部を存続していこうという観点から、各学校で連絡を取り合い合同で部活動を行っていこうという動きにはまだ至っていないようである。

合同で部活動を行う際の予想される健康、安全上の問題点としては、

- ①生徒の移動中(行き帰り)の交通事故、練習中の事故(対応、連絡体勢、補償)
- ②各学校の生徒の環境・健康・体力・技術のレベルを把握しきれないことによる怪我等の発生
- ③顧問と生徒、生徒と生徒の人間関係からおこるトラブル
- ④事故が発生した場合の責任の所在

が、予想される。アンケートの上では、これまで特に大きな問題点がないのか健康上、安全上の問題点は出されていない。

(2) 地域スポーツクラブでの健康上、安全上の問題点について

一部の地域クラブでは、高校生が参加している競技があり、今後、総合型地域スポーツクラブへの高校生の参加が考えられる。

そこで、今回、地域スポーツクラブが抱える健康上、安全上の問題点を探り、今後高校生が地域スポーツクラブに参加していく上での参考とする。アンケートは、県下の地域スポーツクラブにお願いし、事務局や指導者から回答を得た。対象年齢は、スポーツクラブによりまちまちであるが、小学生から高齢者にわたる。

◎アンケート回答競技種目 32競技

ラグビー、サッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、テニス、ソフトボール、ゲートボール、卓球、新体操、体操、水泳、フリークライミング、ウエイトリフティング、ボウリング、馬術、登山、ボート、ヨット、剣道、柔道、なぎなた、空手道、弓道、フェンシング、ボクシング、スキー、フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー、ホッケー、水泳

◎回答クラブ数 156

このうち、

・アンケート項目を回答	・・・・・・・・127
・すべて「なし」と回答	・・・・・・・・21
・「各自に委ねている」と回答	・・・・・・・・8

Q1. 今まで貴スポーツクラブを運営・指導された中でクラブ員の健康面・安全面で問題となったことをお聞かせ下さい。(記述回答)

《健康面》

- ①けが(関節痛、熱中症、腱鞘炎、アキレス腱断裂、捻挫、骨折)・・・・・・・・35
 【原因】・仕事後の疲労の蓄積 ・準備運動不足 ・高齢者のトレーニング
 ・ウォーミングアップ、クールダウンの不足 ・無理をしておきた
- ②成長痛、腰痛・・・・・・・・10
- ③風邪を引きやすい・・・・・・・・6
- ④夜間練習による睡眠不足・・・・・・・・2
- ⑤個々の児童の体力情報が得られない・・・・・・・・1
- ⑥児童の成長に合わせたトレーニング方法がわからない・・・・・・・・1
- ⑦食事の管理・・・・・・・・1
- ⑧施設の清掃・・・・・・・・1
- ⑨保険に加入していなかったことによる対処の遅れ・・・・・・・・1

《安全面》

- ①けが・・・・・・・・14
 【原因】・施設(床、グラウンド、照明等)、用具の不足・老朽化
 ・指導者が不在中、または指導者不足により目が行き届かない
 ・危険なプレー、プレー中の衝突
 ・予防に対する意識の低さ
- ②夜間、練習場所にくる際の交通事故・・・・・・・・4

Q2. 貴スポーツクラブの運営・指導の中でクラブ員の健康面・安全面について配慮しておられる方策をお聞かせ下さい。(記述回答)

《健康面》

- ①準備運動を十分に行う・・・・・・・・25
- ②過度の練習をさける、無理をさせない、・・・・・・・・22
- ③風邪、日射病の予防・・・・・・・・9
- ④指定専門医及びトレーナーとの連携・・・・・・・・7
- ⑤体調の観察、親との連絡・・・・・・・・6
- ⑥水分補給・・・・・・・・6
- ⑦休憩を入れる・・・・・・・・5
- ⑧個々に応じた心のケア、心的摩擦の回避・・・・・・・・5
- ⑨食事の指導・・・・・・・・5
- ⑩ミーティング、個人面接、父母会の開催・・・・・・・・3
- ⑪生活習慣の指導(マナー、練習後の買い食い)・・・・・・・・2
- ⑫メディカルチェック、フィジカルチェック、貧血検査・・・・・・・・2
- ⑬青少年の健康管理・病気についての講話(父母も参加)・・・・・・・・1

《安全面》

①スポーツ保険の加入	31
②年齢に応じた筋力・ウエイトトレーニング、適度な練習量	24
③施設の改善と維持、練習前の使用場所の整備、器具の点検	24
④活動中は必ず指導者が付き添い、目を離さない	18
⑤テーピング、プロテクタ類の適切な装着	13
⑥練習上の注意の徹底（危険なプレーの禁止等）	12
⑦同時に練習する人数の制限、技術レベルの同じ者どうしの練習	9
⑧交通事故への注意	9
保護者への送迎依頼、大会参加等における運転手（プロ）の確保	
⑨安全への啓蒙（けが発生の原因説明等）	9
⑩テーピング、救命救急の講習会に参加	2
⑪危険予測と回避の徹底（ヨット、登山）	2

Q3. 今後予想される問題点があればその方策もお聞かせ下さい。（記述回答）

《健康面》

①低年齢者の健康管理（食事の取り方）	3
②テニス肘、成長期特有の傷害の増加	2
③高齢者に合った練習方法、体力維持対策	2
④専属のドクターやトレーナー不在時の事故対応	1

《安全面・その他》

①事故が起きた場合の補償、裁判の対応	5
②交通事故	1
③予算削除による資金面の問題	1

アンケートから、指導者は健康面・安全面にかなりの注意を払っていることが伺われる。大きくまとめると、以下のようになる。

- ①けがの予防・・・トレーニング方法（適度な練習量、スポーツ医学に基づく練習）、安全への啓蒙、器具・施設の点検、監督下での指導
 - けがの対応・・・指導者の救急処置の習得、保険の加入、専門医との連携
 - ②健康面・・・食事、生活面にわたる指導、健康状況・体力状況の把握（メディカル、フィジカルチェックの実施）、心のケア
 - ③交通事故の予防・・・保護者による送迎
 - ④事故の予測と回避・・・情報の収集と早い段階の決断
- こうした対応は、高校の部活動や合同部活動において十分参考になるものでり、必要な点は、取り入れていけばよいと思われる。

3. まとめ

地域スポーツクラブの指導者は、クラブ員の健康面、安全面にかなりの注意を払い、事故に備えて保険に加入する一方、保護者、医師との連携をはかりながら万全を期して取り組んでいる姿が見られる。しかし、それでもなお、

- ①体力、技術の増強をはかる効果的なトレーニング方法
 - ②けがの防止、事故への対応
 - ③健康上の指導（食事の取り方等）
- を課題としているところも多いことが伺える。

これから先、より多くの高校生が合同部活動、地域スポーツクラブに参加する場合、さらに問題点が出てくると思われる。それゆえ、今後継続して取り組んでいきたい内容としては、

- (1)地域スポーツクラブに高校生が入った場合の問題点（指導者側、学校側）は何か。
 - (2)けがの予防におけるメディカルチェックの効果と実施状況について
 - (3)スポーツ保険の適用範囲について
- の3点について考えていきたい。