体操競技の部活動における安全対策

県高等学校体育連盟体操専門部
増田和彦（県立ふじみ野高等学校）

はじめに

２００４年のアテネオリンピック以降、体操競技は大幅なルール改正が実施された。それに伴い高校生の大会も、一般ルールとほぼ同じ内容で実施されている。以前からも体操競技という種目は、たくさんのスポーツ種目の中においても危険度の高い種目であったが、近年の県大会を見ていると重大事故が増えているように感じる。そこで、平成２２年３月に県教委から発刊された「運動部活動資料」の体操競技における安全対策を参照しながら、県の体操競技に携わる選手・指導者が安全に練習に取り組める方法をまとめた。

１　練習環境の安全対策

＊　使用前に器具の保守や点検に心がけ、危険な箇所を改修する。
＊　器具の安全な運搬（靴を履く、器具を持つ位置や人数など）や設置方法を徹底する。
＊　生徒の技能に応じて、マットやエバーマットを適切な位置に移動させる。
＊　跳び箱のように崩れる可能性のあるものは､ガムテープやロープなどで固定する。
＊　あん馬、跳馬、平均台の足部分など、選手が接触する可能性がある箇所はマットなどをかぶせ保護する。
＊　平行棒はストッパーが効いているか、幅調節後必ず確認させる。
＊　マット間やタンブリングパネル間を、ゴムチューブや専用ワイヤーなどでずれないように固定する。
＊　練習中にマットなどがずれた時は、すぐに戻す。
＊　器具が滑る時には、炭酸マグネシウムをつけさせる。

など

２　練習について

（１）指導者

＊　目標や練習計画の設定においては選手の実態(能力や練習の取り組む意識、疲労の蓄積状況など）を十分把握する。
＊　応急処置についての知識を習得し、万一、事故が発生した場合は適切かつ迅速に対応する。
＊　体操競技に関する知識（ルールや指導方法）の習得に努める。
＊　ウォーミングアップやコンディショニングの大切さを､選手に理解させる。

（２）選手

＊　体操競技の採点規則を理解する。

・２０１３年版採点規則

・平成２５年度版高等学校適用規則

・埼玉県特別ルール

・各大会の特別ルール　　など　（平成２５年度時点）

＊　自分の能力に応じた技の習得を心がける。

＊　常に緊張感をもって練習に取り組む。

＊　自分の練習道具をしっかりと管理（破損がないかなど）する。

＊　万全の体調で練習に臨めるよう心がける。

＊　万一の場合に備え、保護者と連絡が取れるようにしておく。

３　その他

＊　他校との合同練習の機会をできるだけ持ち、選手・指導者共に情報交換を行う。

＊　かかりつけの医療機関を持つ。

＊　保護者に体操競技の特性をできるだけ理解してもらう。

おわりに

埼玉県の体操競技は全国トップクラスの競技力である。その競技力を維持している理由の一つに体操競技に携わる選手・指導者が、大勢いることがあると考える。しかし、「危険なスポーツ」との理由で生徒や保護者から敬遠され、埼玉県においても競技人口は減少傾向にある。たしかに「危険なスポーツ」であることは間違いないが、練習環境の安全管理や選手・指導者の安全に対する意識を高めることで、未然に防げる事故はかなりあるはずである。また、正しいトレーニング方法で練習を積み重ねれば、重大事故の発生もかなり防げるはずである。埼玉の選手・指導者が先ずは安全に練習に取り組み、その上で各校の競技力が向上していくことを願っている。