

「テニス」における安全についての考察

テニス専門部 川口北高校 阿部 守

1. はじめに

(財)日本テニス協会(JTA)は、国際テニス連盟やアジアテニス連盟に属し、**日本体育協会**やJOCと密接な関係を持つ団体である。関東など9地域テニス協会をはじめ、都道府県や市町村などの地方自治体協会がJTAを構成する直属のメンバーである。参加団体には、中体連や全国高等専門学校体育協会、全日本学生連盟などがあり、**高体連**も参加団体の一つである。他にも(社)日本プロテニス協会や(社)日本テニス事業協会などの関連団体が多数あり、連携を保ちながら普及活動や強化にあたり、「安全面」でも日々最新の情報をそれぞれが共有できるよう努めている。右グラフはJTA医事委員会の資料をHPから引用したものである。

2. スポーツ外傷等の例と実際 …捻挫・脱臼・打撲・骨折・肉離れ・腱断裂・創傷・筋痙攣など

(目・ふくらはぎ・アキレス腱・足首)

【設備・器具について】

- a: コートのライン…テニスコートは一般グラウンドとは違う。テニスシューズ以外で使用すると、ラインが浮く原因となる。体育の授業等でテニスを選択されることが多くなったが、捻挫・転倒に注意が必要。
- b: 防球ネット・防風フェンス等の安全性。
- c: ネットポール、クランク、ネットのワイヤーの安全性。
- d: コートローラーの使用法。

【用具・練習方法について】

- a: テニスシューズの正しい選択・履き方。コートサーフェスにあわせて。
- b: 転がっているボールの処理、ボール拾いのタイミング。
- c: 一面あたりの人数、周囲との距離感、技術に応じた練習内容。 ウォーミングアップとクーリングダウン。

【天候】

- a: 熱中症対策。
- b: 落雷対策。 AED設置、救急箱の整備、医療機関のリストアップ。

3. スポーツ障害等の例と実際 …オーバーユース症候群

- a: テニス肘・テニス肩…ラケットが合っているか、スイング・手首の使い方はどうか。
- b: 腰痛…体幹、大臀筋と腹直筋や背筋のバランス。
- c: 膝関節痛(〇脚)・テニスレッグ(膝関節の後ろ)・シンスプリント(疲労骨折)。
- d: 足関節捻挫・運動性偏平足。 効率よいトレーニングメニューと積極的な休息。

4. まとめ

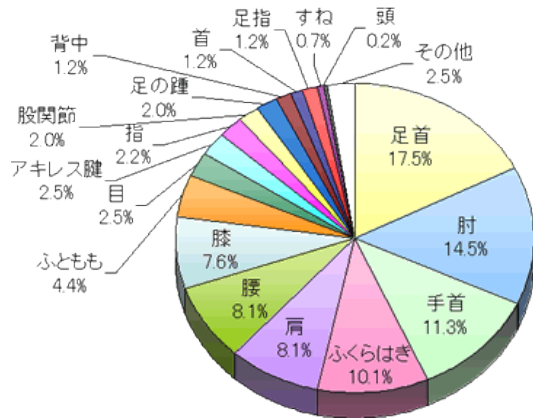
テニスは「生涯スポーツ」としてとても人気がある種目である。その意味でも、体育の選択授業で取り組まれることが多くなってきたのは意義深い。「体育の授業でやったことがある。」という経験が活かされ、健康な生活を送るために、数十年後にテニスでもやろうか、と考えるかもしれないからだ。独りでも壁打ちができ、2人いれば練習も試合もできる点は、集団スポーツには無い手軽さがある。ただ、テニス専門部としては、他競技と比べて体育科の専門教諭がとても少ない事が懸念され続けている。私も体育科ではないが、20数年間指導してきた。機会あって「公認上級指導員」として学んだ時に、「安全」「リスクマネジメント」の知識が無い事を思い知らされた。体育科の先生ならご存知であろう知識が、他教科の運動部顧問としては知らないことが多々ある。

高体連テニス専門部では、全県や各支部で指導者講習会や審判技術講習会等を実施している。が、内容は「安全面」を中心としたものにはなりにくい。しかし、全国的に見れば、熱中症やローラー圧死など、大きな事故につながった例も耳にしている。接触プレイが無いから安全だ、とは思わず、運動部顧問としての知識を多く持ち、また、広く知らしめる努力を続けなければならない。

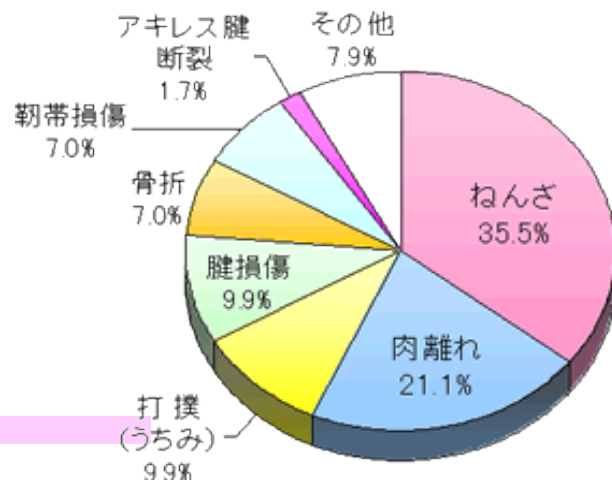
近年の本県高体連テニス専門部は、関東・全国ですばらしい実績を残している。トレーナー等、外部指導を受けている学校もあると聞いている。顧問が専門家ではなくとも、どの学校でも正しく安全に指導できるよう、テニス専門部として今まで以上に全県で取り組んでいきたい。

日本テニス協会 医事委員会HPより

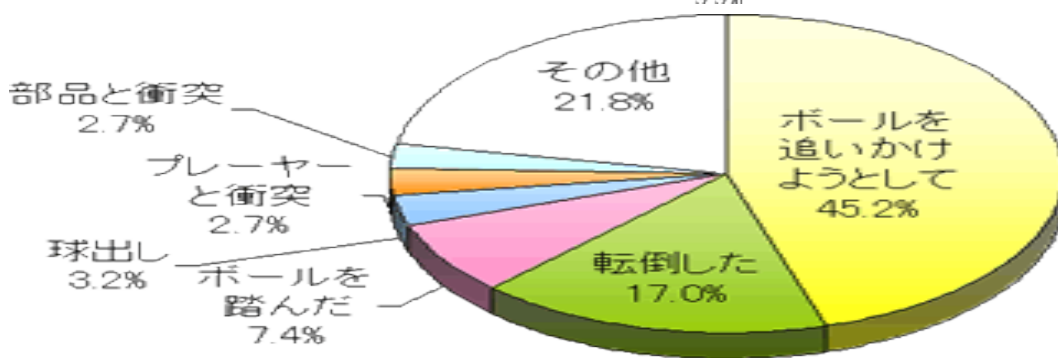
【1】けがの部位



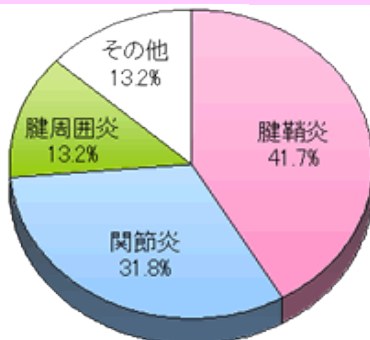
【2】けがの種類



【3】どんな状況で起こったか



【4】障害の種類



【6】けがや障害予防で気をつけていること

- ・ストレッチの時間を増やす
- ・無理(強度・時間)をしない
- ・全身のストレッチを毎日やるようにしている
- ・食生活の栄養のバランス
- ・テニスプレイ前後のストレッチを充分に行う
- ・準備運動・筋カトレーニング・ストレッチ
- ・テニス前後の十分な睡眠・休養
- ・周囲筋力強化
- ・無理なフォームで打たない
- ・適切な用具(シューズ・ラケット・靴下)を使う
- ・足元のボールに注意する

【5】障害の部位

