

## バレーボール指導上の 用具 器具 環境 の安全点検

### 1. 用具

#### (1) ネット

ワイヤーの点検

- ・金属製：ささくれはないか。 切れそうではないか。
- ・ロープタイプ：切れそうではないか。

※ギヤ部分にかませる長さが短いと使用中に外れる場合がある。

ロープ部分： 切れそうではないか。

ネット部分： 切れていないか、切れそうではないか

(切れて既定より大きな穴はボールを通す。)

#### (2) アンテナ：上下部の止め具はこわれて・こわれそうでないか。

※上下を正しくしっかり固定しないと使用中にはずれる場合がある。

下部に金具・凹凸はないか。(テープ1枚貼るだけで違う)

### 2. 器具

#### (1) 支柱：できるだけ軽量でギヤ式のネット巻き、ギヤ式の上下式のものがよい。(ギヤ等の破損点検)

※支柱を立てる際に上部の滑車が正しい方向を向いているか。

(使用中にワイヤーが外れる場合がある。)

ハンドル：折れそうではないか。

支柱の保管に専用の器具はあるか。

※器具がないと不可抗力で事故になる可能性が高い

床の支柱立の器具はしっかり固定されているか。

#### (2) 支柱カバーは付けているか

#### (3) ボールカゴ：キャスターがついているか、こわれていないか。

(ボールを追って突っ込んできた時直ちにどかせられる。)

#### (4) 床部分に凹凸・ささくれ・穴・他競技の金具等の不具合はないか

危険物は落ちていないか。 ※バレー用の金具も点検

### 3. 周辺環境

コート周辺に危険箇所・危険な物は置いていないか。

：壁・柱等にカバーを設置・危険物等の前に人を立たせる。

### 4. その他 練習・試合中に床面が汗等で濡れていないか。ほこりはたまっていないか、

滑りやすい状態でないか。：練習・プレーを中止し拭く、清掃、ワックス  
(滑りにく過ぎでもフライング・スライディングの時に危険、顎の怪我等)

ボールが濡れていないか。

## 怪我の予防

### バレーボール競技で怪我の多い部位

(埼玉県バレーボール協会医科学委員会調査)

1 足関節 2 足部 3 膝関節 4 肩関節 5 腰部 6 その他

#### 1. 足関節・足部

- ① 予防器具・予防テーピングの使用。
- ② 可動域を広げる。
- ③ シューズの中で足がずれないサイズ・ひもの結び方。
- ④ ネット際のジャンププレーの着地の注意。(無理なプレーの回避)  
※練習時にセンターラインの脇にラインを引き距離感をつかませる。
- ⑤ ブロックステップの統一
- ⑤ その他

#### 2. 膝・腰・肩

- ① 身体をよく温まった状態で練習に取り組み、練習終了時のケアが重要。
- ② 成長期の過度の負荷の回避
- ③ 必要な部位の筋力アップ・腱の強化
- ④ 体幹の歪みの補整(①の終了時が重要) ※肩甲骨の左右のバランス

#### 3. 手指

- ① テーピングの使用
- ② 予防器具の使用
- ③ 正しい技術の習得(オーバーハンドで親指は前に出して構えない等)
- ④ ブロック練習時に軍手の使用
- ⑤ 爪の手入れ

#### 4. その他

- ① サポーターの使用(膝・肘等)
- ② 顎の怪我の予防のためテーピング等を顎に貼る。
- ③ 選手同士がぶつからないように声や合図を交わす習慣化。

バレーボール専門部指導普及委員長  
西武学園文理高等学校 岩川 泰巳