

# ソフトテニスにおける安全の確保について

～現在の活動状況とこれからの課題について～

ソフトテニス専門部 国際学院高等学校 織田 聡子

## はじめに

運動部活動は学校教育活動の一環として行われ、スポーツの楽しさや喜びを味わうとともに、体力の向上や健康の増進、豊かな人間性の育成にも極めて効果的な活動である。最近では、少子化による生徒数の減少や指導者の高齢化や専門的な指導者の不足といった様々な問題を抱えながらも、工夫を凝らしながら日々努力されている。その結果、埼玉県ソフトテニス競技は全国でも活躍できる選手が数多く育っている。一方で、高度な技術を追い求めて活発に活動するほど、事故の発生とは無縁ではなくなっている。スポーツにはそれぞれ特有の技術・道具・練習内容・方法があり、色々な危険性が内在しているが、経験の少ない生徒にはそれらを予見し、未然に回避する知識と能力が十分に備わっていない。したがって私たち指導者は、事故から生徒を守るために最大限の努力が必要である。生徒の大切な生命身体を預かっていることを再認識しつつ、これまでの安全対策や指導の在り方を再確認したうえで、ソフトテニス競技における安全対策と今後の課題について理解を深めていきたい。

## 研究・調査の方法

日本スポーツ振興センターの統計、埼玉県運動部活動指導資料参照

## 結果と考察

### I 現在の状況

日本スポーツ振興センターにおいて、平成17年度から平成22年度の統計によると、ソフトテニスを含む高校テニス競技での障害・死亡の件数は17件で、そのうち練習中に目にボールが当たってしまい、視力・眼球運動障害を起こしたケースが5件、練習中の突然死が5件となっている。その他には、大会後の帰宅中に交通事故に遭い死亡したケースやボールが耳にあたって聴力障害を起こしたケースなども報告されている。

高体連主催の大会等で起きている怪我や事故については、捻挫や擦過傷、熱中症などが挙げられる。また、強化委員会や地区の役員の先生方からは、フォームバランスの悪さから腰や膝を痛めたり、テニス肘になったり、人工芝が増えたことでシンスプリントを発症する生徒が多いとの報告もある。本校はクレートコートだが、最近では雨上がりに練習をしていた際、コート脇の柔らかくなった土で足を滑らせ骨折した生徒がいた。

### II 大会での対策

- ① 埼玉県ソフトテニス連盟主催の大会（埼玉県選手権大会 国体予選 インドア大会）などについては、参加選手全員に傷害保険をかけており、大会中の怪我や事故について対応している。
- ② 軽い怪我については、各学校で救急用品を準備してもらい、応急処置の対応をしていただいている。
- ③ 大会の開会式の際には、全員に熱中症について周知し、水分補給をこまめに行うように注意を促している。また、試合中や審判の生徒への水分補給についても、柔軟性を持って対応している。
- ④ 落雷の危険がある際には、競技を速やかに一時中止し、最後の雷鳴から20分間は建物の中など安全な場所で待機するように、周知徹底している。

### Ⅲ ソフトテニス専門部での対策

- ① 練習中の水分補給は各自が自由にとれるようにし、休憩もこまめに入れている。
- ② 怪我の予防のため、練習前のアップは勿論、練習後や試合後のストレッチやアイシングは必ず時間を作り、行うようにしている。
- ③ 各学校で行っているものでは、教職員全員参加で毎年1回の救命救急講習を行っており、AEDの使用法を中心とした心肺蘇生法を学んでいる。

### Ⅳ ソフトテニスに多い怪我と問題点

- ① 周りを確認せずに素振りを行ったり、乱打などによる生徒同士の衝突やラケットでの打撃事故。
- ② 前衛練習で、ボール出しをしたボールやスマッシュボールが目当たる事故や、後衛練習でストローク中の捻挫や転倒による怪我、狭いコートでのフェンスへの激突事故。
- ③ コート整備中にコートローラーに足を轢かれる事故や、ネットのワイヤーによる怪我。

### Ⅴ 事故防止のために安全対策

- ① 一人ひとりの選手に十分なスペースを確保し、難しい場合はグループ分けをするなどして時間や場所を使い分ける事。特に初心者は事故の予測がつかないうえに、打球のコースも安定しないため、余裕をもってコース分けを行う事。
- ② ストレッチやフットワークなどのアップは十分に行い、段階的に身体を動かしていく事。
- ③ コート整備は適切な人数で行い、コートローラーは速いスピードで引かせないようにする事。
- ④ ネットのワイヤーは危険なので、できる限りナイロン製のネットロープに交換する事。

### Ⅵ 今後の課題

- ① 定期点検日を設けるなど、学校全体で安全意識を高めるとともに、使用前には必ず練習場所・使用器具の整備・点検を実施し、生徒にも安全確認を習慣化させる。
- ② 事故発生時の対応について年度当初にマニュアルを作成するとともに、AEDの設置場所や使用方法などを教員だけでなく生徒にも周知させ、緊急体制を確立する。
- ③ 指導者講習会で、救命救急・熱中症・落雷などについての対処法について学んだり、経験が浅い指導者のために、指導方法や予測される怪我の予防方法などを学べる機会を作る。
- ④ 大会中は本部に救急場所などを準備して、怪我や熱中症の対応を速やか且つ適切に行えるようにする。
- ⑤ 雷については、各地域で携帯型雷警報器（ストライクアラート）を準備する。

### まとめ

今回、安全というテーマで考えてみたが、ここにまとめただけではまだまだ不十分で、私自身の勉強不足、知識のなさを痛感した。すぐに変えられないことも多いと思うが、今回学んだことを他の指導者の方々にも伝え、ソフトテニスでの怪我や事故が少しでも減るように、そして生徒の大切な生命身体を預かっていることを再認識しつつ怪我や事故は未然に防げるように努力していきたい。