

# 卓球部活動における安全について

卓球専門部 川口北高校 木村康之

はじめに

部活動はスポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養、互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものである。それゆえ各学校で生徒にあった指導等を工夫し、日々多くの時間をさいて実施されている。日本の学校教育において部活動の果たす役割は、非常に大きい。しかし、一度事故が起きたり、安全管理に問題があると学校の信頼を失うこともある。

## 1 卓球の現状

卓球は、選手同士接触プレーのないコート・ネットを挟んで行うスポーツのため、ケガや事故は少ないスポーツである。日本スポーツ振興センターが行っている学校事故の災害共済給付業務の平成17年度から平成25年度までの事例は、総計5067件ですが卓球は23件と少なく、高等学校に限ると1927件中卓球は2件と非常に少なくなっている。その2件も卓球本来のケガではなく、部活終了後他の部員とふざけていたのケガである。

## 2 卓球のケガの可能性と対策

### ① ハードワークによるケガ（疲労骨折や肉離れなど）

一流および練習時間の多い選手に起こることが多いと考えられる。

計画的に練習をし、準備運動や体調管理をしっかり行うことが必要である。

### ② 夏場における熱中症

卓球は窓を閉め切り、高校の卓球場は、体育教官室の上にあることが多く、暑くなりやすく熱中症をおこす可能性は高い。

水分補給と適度な休憩に心がけるとともに無理をしないこと。

### ③ 技術不足による自損事故（台に手や足をぶつける）

ラケットを台にぶついたり、足を台にぶついたりして、手や足をケガする場合。

無理をしないことと注意をおこたらないこと。

### ④ 不注意によるけが（隣の台の生徒にラケットでたたかれるなど）

卓球は動きがはやく、いきなり他人が予想しないところに動くことがある。

球拾いなどで他の選手のプレー領域に入らないなど他の選手の動きに注意を払うこと。

- ⑤ 台の扱い（手を挟んだり、台の下敷きになったりする）  
台の扱いを複数で丁寧に行わないと挟んだり、台の下敷きになってしまいますことがある。  
注意深く片付け等を行い、無理に一人で行わず複数で台を扱うこと。
- ⑥ 部活動と関係のない遊びでけがをする。  
日頃からの行動に問題があるケースが多い。  
卓球に限ったことではないが、部活動終了後はすぐに帰宅させること。
- ⑦ もともと持病を持っていた  
運動の中では、比較的楽であると考えられているため、運動に自信がない生徒も取り組むことができると考えられている。  
日々の健康観察とそういった生徒への配慮を怠らないこと。

おわりに

卓球は、事故件数や重大事故になるケースは少ない。スポーツとして少年・少女からお年寄りまで一生を通じて行うことができる。常日頃から危険を回避できるように注意を促し、事故やけがが起これないように取り組ませるように指導する必要がある。