

陸上競技「投てき競技」における安全対策

陸上競技部専門部 高橋直之 (進修館高等学校)

1. 年間高校生が参加する行事

- ・公式戦 学校総合地区大会・学校総合県大会・地区新人大会・県新人大会
- ・記録会 関東大会・インターハイ
日本ジュニア・ユース大会・全国選抜陸上大会・国民体育大会
(9 1回以上) ほか

・主な競技場

熊谷スポーツ文化公園陸上競技場・上尾運動公園陸上競技場

川越運動公園陸上競技場・しらこぼと陸上競技場

鴻巣市陸上競技場・松山陸上競技場

ほか

・練習会 (2 4回以上)

・合宿 (1 0回以上)

2. 高校生が参加する試合の内容

| | | | | |
|-------|----------------|------------|---------|-----|
| 平成27年 | 5月9日(土)～12日(火) | 学校総合県大会参加者 | 4日間 | |
| | 男子円盤投 | 58人 | 女子円盤投 | 58人 |
| | 男子砲丸投 | 58人 | 女子砲丸投 | 58人 |
| | 男子ハンマー投 | 50人 | 女子ハンマー投 | 26人 |
| | 男子やり投 | 58人 | 女子やり投 | 58人 |

*すべて、練習投てき2回、予選3投、決勝3投(決勝は、8人)

・投てき物の種類

| | | | |
|--------|---------|--------|--------|
| 男子円盤 | 1.75 kg | 女子円盤 | 1.0 kg |
| 男子砲丸 | 6.0 kg | 女子砲丸 | 4.0 kg |
| 男子ハンマー | 6.0 kg | 女子ハンマー | 4.0 kg |
| 男子やり | 800 g | 女子やり | 600 g |



・投てき専用グラウンド・投てき囲いネット



3. 安全対策について

陸上競技の安全対策は、大きく分け身体面、用具面、環境面の3つ面が挙げられる。

・身体面の対策

陸上競技における投てき種目では、多くの生徒が初めて接することが多い。種目ごと、投てき物の特徴をよく捉え指導を行う。フォームが完成するまでは、怪我をする可能性が高いので、基本的な動きづくりを徹底する。これは、後の飛距離にも大きく影響する。

準備運動の励行も重要である。怪我をするだけでなく、可動域が小さくなり飛距離にも影響する。

・用具面の対策

普段、自分を成長させてもらう道具を大切に扱う事は、重要である。投てき物は、毎日の手入れが大切である。日々の感謝の気持ちを込めて念入りに手入れをする。投てき物についた泥を良く拭き取って、錆びないように油をつけてケアをしておく。

ハンマーであれば、ピアノ線の摩耗度合い注意しておく。重大な事故にならないためにも、日々の安全点検に留意する。更に、専用のスパイクにも気をつける必要がある。*他の投てき物も勿論注意する。(円盤、砲丸、やり)



・環境面での対策

上記の写真で示した投てき専用環境は、勿論のこと、安全対策は重要である。ここで、埼玉県強化練習会での安全対策を1つ、紹介します。年5回練習日を設け、参加者は、約60人を超える。安全に十分に留意しないと事故に直結します。また、気象条件も大きく影響します。事故に直結する可能性が高いことも注意しなければならない。

- ・投てき方向には、誰もいない状況で投げる。他の選手がフィールドに入らないよう、カラーコーンを設置し危険区域である事を知らせる。
- ・投げる際、大きな声で「いきまーす」と声掛けをし、それに対して投げを待機している選手人が「はい」と返事し、安全確認をする。
- ・投てき物をとりに行く際は、投てき者が投げない事を確認して、投てき物をまとめて取りに行く。