

# バスケットボール競技における安全対策について

バスケットボール専門部 伊澤 暁（県立草加西高等学校）

## 1. はじめに

＜バスケットボールの特性＞

- ① 競技人口・・・日本国内11位（570万人）世界1位（4億5000万人）
- ② 場所・・・主に室内、屋外（3on3）、ストリート
- ③ 時期・・・ウインタースポーツ（実際には、ほとんどオールシーズンで行う）
- ④ 年齢層・・・ミニバスケットボール～シニア・ゴールデン・プラチナ
- ⑤ ルール・・・接触してはならない。不当な接触については反則が与えられる。

しかし、空中の格闘技ともいわれ、カテゴリーが上がるほどスピードが上がり、身体接触も激しくなる。

このことから、ケガ・傷害・障害がとて多く発生し、足先から手先まで様々なケガが存在し、ケガを抱えながら競技を続けているものが多い。

＜大きなケガ＞

膝前十字靭帯損傷（ACL）、膝内側側副靭帯損傷、足関節捻挫、腰痛、脱臼など

## 2. 安全対策

### ① ACL 防止・予防プログラム ～加藤整形外科～

20分程度のトレーニングプログラム、筋力アップ、動きづくり

県内高校生チームに紹介し、女子チームを中心に実践

↓

効果の有効性が見られない

※ACL 防止についてのみ有効性は見られなかったが、他の膝周辺のケガ防止については有効であるので、トレーニングは必要である。

### ② AT 委員会 ～ふきあげ接骨院～

競技力向上とも併せて傷害予防のためのトレーニング

・プッシュアップ、スクワット、ランジ

・体幹トレーニング

→ 20分程度、毎日行う

エンデバー事業

・U-15、U-16 少年少女国体候補選手への強化練習会

・指導者講習会

→ などで県全体に指導

③ ルール変更 ～FIBA（国際バスケットボール連盟）・JBA（日本バスケットボール協会）～

- ・肘を使わない
- ・ディフェンスはノーチャージセミサークル内に入らない
- ・足下に入らない
- ・もぐらない
- ・わざと倒れない

④ 熱中症対策

- ・水分補給、休憩をとる
- ・通気 → 扇風機よりも冷風機

3. まとめ

バスケットボール競技はルール上接触はないとされていても、実際には非常に激しくぶつかり合い、ケガが多いスポーツである。特に競技レベルが上がるほど、大きな事故につながってしまう。しかし、埼玉県高体連専門部や埼玉県バスケットボール協会または日本バスケットボール協会などから、安全に関して注意勧告はされていても、具体的な指導というものはほとんど無いのが現状である。埼玉県では競技力向上と連動してAT（アスレチックトレーナー）委員会からの指導を各チームに広めることが求められているが、全てのチームに伝わることは難しい。指導者講習会等で具体的な指導法などを紹介しているが、徹底はされておらず、各チームの指導者に委ねられているのが現状である。指導者は技術指導だけでなく、競技力向上のためにもウエイトトレーニングや自体重でのベーシックトレーニング、体幹トレーニングなど、傷害予防のためにもつながるトレーニングを各チームで取り組んで欲しいと願う。