

「30人31脚」安全対策マニュアル

「30人31脚」は、安全にケガ無く楽しむには、十分な対策が必要なスポーツです。

<練習時の安全対策のポイント>

【準備運動】

練習や大会前の準備運動は必ず行って下さい。

準備運動は体をほぐすだけでなく体調の確認をすることができます。体調が悪い状態での練習や大会参加は大きなケガの原因となりますので、選手同士でもよく体調を確認し合ってください。

【安全な肩の組み方】

全選手が右腕を右隣の選手の肩に、左腕を左隣の選手の腰に組んで下さい。(左右逆でも構いません)隣の選手と腕が重なり合わない肩の組み方により、転倒時に素早く手を前に出すことができ、大ケガを予防できます。



正しい組み方



間違った組み方

【安全マット】

ゴールラインの先に30人が倒れこむためのマットを敷いてください。マットは、高跳び用マットや体操マットを巻いたものなどを利用する等工夫をしてください。安全マットに飛び込むことでスピードに乗った子どもたちが安全に停止できます。

【レベルアップの方法】

練習は選手やチームごとの体力や力に合わせて、無理のないよう段階的に行ってください。初期段階では2人3脚から始めたり、足を結ばず歩調を合わせるなどの練習方法があります。ゆっくりと歩くことから始めて、徐々にスピードを上げていくようにしてください。あせって無理をすることは危険です。

ゴールラインと並行して数メートルごとにラインを引くと、歩調を合わせる目安となります。その他練習方法は、インターネットで検索して頂くと様々な情報を得ることができます。

【練習時の傷害保険】

練習時にケガをすることがあります。練習時の保険は参加者側でご加入ください。学校行事、PTA行事に取り入れて頂きますと学校・PTAの保険を適用することができます。大会当日は主催者側でイベント保険に加入致します。

【警告ホイッスル】

一人でも転倒者が出た場合や足バンドが外れた時に選手全員が一斉に止まることができるように、先生などの指導者の方はホイッスルを吹いて全員に知らせてください。

< 装備安全対策 > (必須項目 推奨項目)

ひざサポーター

転倒時の擦り傷や打撲などの予防として、練習時や大会時にはひざサポーターを必ず着用して下さい。

マウスピース

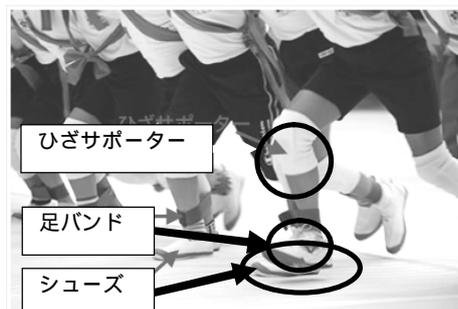
顔から地面に倒れ、口や歯をケガすることがあります。マウスピースをすることで口や歯をのケガを和らげることができます。安全対策として必ず使用して下さい。

ひじサポーター

転倒時にひじなどを擦りむくことがあります。そうしたケガを予防するために着用をお勧め致します。

室内シューズ

室内で行いますので上履き・体育館シューズなどをご用意します。素足の参加でも構いませんが、練習をグラウンドで行う場合は、グラウンド状態が安全であることをご確認の上で取り組んで下さい。



【大会当日保険】* 参考にしてください。この保障で不足する分は参加者負担でご加入ください。

【商品名】	行事参加者の傷害危険担保特約付き普通傷害保険		
【保険会社】	損保ジャパン	【死亡】	300万円
* 当日加入予定金額です。		【後遺障害】	300万円
		【入院日額】	4,500円/日
		【通院日額】	3,000円/日

社団法人 岐阜青年会議所 「スポーツチャレンジぎふ2009」係

〒500-8833

岐阜市神田町2-2 岐阜商工会議所ビル3F

電話(058)264-8090 / FAX(058)264-0444

Eメール gifuyc@ccom.or.jp / ホームページ <http://www.gifujc.or.jp>

(電話によるお問い合わせは、月～金曜日の午前9時から正午まで、午後1時から5時までの間となります)