

6 楽しくスポーツをするために

～けがをしない・させない取組みを～

(1) 運動前の準備体操・子どもたちチェック

- ◇ しっかりと準備運動（特に関節等はしっかりと動かす）
- ◇ 子どもたちの顔をしっかりと観察（普段通り・元気がない）
（栄養・睡眠・メンタルはとても重要）
⇒ 顔色 お家で怒られた 友達と喧嘩している等
- ◇ 練習中は絶対にふざけさせない
⇒ まじめに行う事が事故を防止 メリハリをつける。
良いプレーやお手本の行動の時にはみんなの前で褒める。
張り切りすぎて、肩を痛めたり、突き指、骨折など大人のけががよくあります。

(2) スポーツを行う場所の環境整備

- ◇ コート、運動場の整備（石、体育館のテープ剥がれ ネジの突起など）
- ◇ 用具の不具合（グローブの紐がほどけている ・靴ひも確認 ボールの空気圧等）
- ◇ 備品（遊具）等でのけが防止（跳び箱・鉄棒・平均台・ブランコ）
- ◇ 見学中の幼児の管理（飛んできたボールに当たる・遊具で遊んでけがをする）

(3) けがをした場合（捻挫・突き指・脱臼・打撲・虫刺され ）救急箱を必ず準備

- ◇ 氷（氷嚢） ◇ 冷却枕（シート） ◇ コールドスプレー ◇ テーピングテープ
- ◇ 消毒液 ◇ 湿布
- ◇ 氷嚢は氷が解けるときの熱を奪うので一番推奨されている。コールドスプレーは一瞬冷えるもののあまり効果がみられない。
- ※ けがをした場合は、その日の練習は控える事（突き指など無理に戻さない）
- ※ その日に必ず病院を受診する。当日は、レントゲンに映らないこともある。
次の日も痛みが続く場合は再受診（子どもは若木骨折（成長期の骨は柔軟性があるため、完全に折れず曲がる、反る）の場合がある。曲がったまま固まる）

(4) 緊急時対応（救急車対応）家族連絡先を事前に確認

- ◇ 頭部を強く打った ◇ 意識がない ◇ 嘔吐を繰り返す ◇ 痙攣（けいれん）
- ◇ AEDの場所確認（使い方）

(5) 明るく元気な挨拶の指導をお願いします。

- ◇ よろしくお願ひします。 ◇ ありがとうございます。
- 挨拶が出来ているチームは雰囲気も良く、しっかり声がかけており集中力も高いチームが多いように感じます。⇒ 事故の防止につながります。
謙虚な心で相手を敬う気持ちを持てるようにご指導をお願いします。