

冬季競技 安全対策マニュアル

主管: E グループ

スキー競技 1 ページ

アイスホッケー競技 4 ページ

スキー競技安全対策マニュアル

スキー競技における雪上事故パターンと傾向は以下のようになっています。

- (1) クロスカントリーにおける脱水
- (2) クロスカントリーにおける痙攣・過呼吸
- (3) クロスカントリーにおけるコース内での選手同士の接触
- (4) クロスカントリーにおけるコース上のカーブ、下り坂における転倒
- (5) アルペンにおけるコース斜面変化、旗門周りにおける転倒
- (6) アルペンにおける滑走後半の斜面の荒れによる転倒
- (7) 天候による視界不良
- (8) ゴール後のゴールエリア付近での接触

以上のような事故を防ぐために、次に挙げる点に注意してください。

<スタート前>

① 準備運動

各自で準備運動を入念に行うようにしてください。腱・靭帯・筋肉は、冷えている状態で損傷の確率が上がります。特に首、手首、膝、足首のストレッチを十分に行いましょう。

② スタートハウスでのマテリアル確認

バックルが閉まっているか、ヘルメットを着けているか、ビンディングが合っているかなど、十分に確認するようにしてください。また、GS においてチンガードを外しているかなどの確認も忘れないようにしてください。

③ 気象条件

競技実行委員は、天気予報や風、それによる雪の状態をもとに、競技の開始時間を決定しますので、選手の方々は競技実行委員の指示に従って速やかに行動するようにお願いします。非常に強い吹雪、大雨の場合には、競技自体の延期・中止となる場合があります、ご了承ください。天候が良くても、ガス(霧)が発生する場合がありますので、その際には十分気をつけて競技を行ってください。

④ 脱水予防

特にクロスカントリー競技において注意してください。水分や塩分を十分に摂ってから競技に臨むようにしましょう。

< 競技中 >

① コース上での事故防止

・クロスカントリー競技

- (1) クロスカントリーコースは幅が狭いので、追い越しの際にはお互いに譲り合って、円滑に行うようにしてください。
- (2) 転倒した選手は、後方から来る選手の走行の妨げにならないように、そこから再スタートするようにしてください。
- (3) 衝突事故が発生する可能性があるので、コースの逆走は絶対に行わないでください。また、稀にコースを間違えることがありますので、コースの確認をしてからレースに臨むようにしてください。

・アルペン競技

- (1) コース上での接触・衝突がないように、スタート指導員が出す指示に従ってください。
- (2) 転倒した選手は、後方から来る選手の走行の妨げにならないよう注意して、安全が十分に確認出来てから再スタートしてください。
- (3) 仮に、前の選手に接触しそうな場合は、後ろの選手がブレーキをかけ、ゴールを切らずに旗門員に再スタートを申請してください。
- (4) 衝突事故が起きた場合は、旗門員の指示に従って行動するようにしてください。

② 特に気を付ける状態

- (1) 脳振盪…転倒や衝突により頭部を強打した場合や頭部に過度の運動が加わった場合、脳振盪を起こしている可能性があります。転倒、衝突後、下の表にある症状が一つでも見られる場合はすぐに安全対策委員に連絡し、医師の診断を受けてください。また負傷した選手が、自分自身の状態を判断できない可能性があります。周囲の人が負傷した選手の評価をして下さい。転倒後すぐに回復しても、24時間以内は症状が出る可能性がありますので、単独での行動や激しい運動、飲酒、車の運転は避け、なるべく安静にするとともに、症状が出た場合はすぐに医師の診察を受けてください。

自覚症状	頭痛、めまい、霧の中にいる感じ
全身的な徴候	意識障害、嘔吐、不適切なプレーをする、足がふらつく、反応が遅い
行動の変化	不適切な感情、興奮状態、怒りやすい、神経質または不安になる
認知機能障害	混乱/見当識障害、注意力/集中力の欠如、脳震盪前後の記憶がない
睡眠障害	眠気

- (2) 痙攣…痙攣が発生したら、すみやかにコース端に寄り、リラックスに努め、発生した部分を緩やかにストレッチしてください。
- (3) 過呼吸(過換気症候群)…過換気の兆候を感じたときには、落ち着いて呼吸を「大きく、ゆっくり」するように心がけます。運動は停止せず、ゆっくり続けてください。

< 競技後 >

① ゴール付近での接触

ゴール後はその場に立ち止まらず、速やかにゴールエリアから立ち去るようにしてください。

② 特に気を付ける状態

ロウ・アウト…ゴール後の急激な運動停止は、貧血状態や過換気を起こす危険があるので、特にクロスカントリーにおいてはクールダウンを十分に行うようにしてください。

アイスホッケー競技怪我対策マニュアル

1.アイスホッケー競技における怪我とその予防

(1)アイスホッケーは氷上の格闘技といわれる程激しいスポーツであるため、怪我防止のための防具がしっかり整備されており、競技中の怪我は比較的少ない競技です。

ただし、考えられる怪我で実際に起こりうる可能性が高いものとしては、

①パックがベンチや観客席に出てしまい、人に当たってしまうこと

②ホテルと競技を行うリンク間の車移動の際の交通事故

③スティックやパックがプレーヤーの身体や顔に当たる

が挙げられます。

特に、路面凍結等が心配される冬季に大会が行われる上に、②に関しては過去に実際に他校において人身事故の例もあるので、慎重な運転をするようにしてください。

(2)体格に合った防具を装着していること、装着した際に適切に装着されているかをしっかり確認してください。マウスピースは必ず使用してください。ヘルメットにバイザーを使用する場合、バイザーが鼻を覆うように取り付けてください。

(3)破損や不正な改造のある防具は使用しないでください。

(4)競技中にピアスやネックレス等のアクセサリ類を身に付けることは禁止します。

(5)爪をしっかり処理しておいてください。

(6)頻度としては稀であっても、危険度の高い怪我として脊髄損傷が挙げられます。

脊髄損傷は、チェックを受けた際に背中からフェンスにぶつかる等したときに起こり得ます。万が一を防ぐため、選手はプロテクターがしっかり装着されているかを確認してください。また、壁際のプレーにおいては細心の注意を払ってください。したがって、壁際でのボーディングやクロスチェックング等のペナルティーとなる危険なチェックは控えてください

2.最後に

競技会場内にいる全ての方に、怪我や事故の予防を心がけていただき、実行するようお願いいたします。怪我、病气、事故のない有意義な大会になるように最大限努めますので、参加チームの方々にはこのマニュアルを参考に最善の対策をするようお願い致します。