

三中部活動安全マニュアル

ソフトテニス

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> ●ラケットの破損による怪我 ●ネットワイヤーの破損、ささくれ等による怪我 	<ul style="list-style-type: none"> ●日頃の手入れを怠らせない。 ●日頃のチェック。必要であれば修繕。
環境	<ul style="list-style-type: none"> ●コート内のくぼみ、小石 ●ラインテープが浮き上がっている。針が飛び出ている。 ●落ちていたボールを踏んで捻挫する。 ●雷雨、落雷 ●熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ●コートローラーやコートブラシをこまめにかけ表面の凹凸を無くしておく。 ●日頃のチェック。必要であれば修繕。 ●ボール拾い係を設定し、こまめに拾わせる。 ●事前に情報収集に努め、早めに安全な場所に避難。 ●服装（帽子）、水分補給、アイシングなど。
練習中	<ul style="list-style-type: none"> ●ネット支柱の移動時の事故 ●コートローラーで足を踏む等の事故。 ●振ったラケットが周りの人に当たる。 ●ボールが目当たる。 ●疲労の蓄積 	<ul style="list-style-type: none"> ●複数で行い、取り付け取り外しの際には周囲に注意させる。 ●指導者が見ているところで使用させる。複数で行い周囲に注意させる。 ●適切な間隔を取らせる。危険時の声掛け。 ●自分のボールだけではなく周りの人の動きにも注意させる。ボール拾いはラリーの最中などに不用意にボールを拾いに行かない。 ●時間をかけてじっくりクールダウンをさせる。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。