

三中部活動安全マニュアル

バスケットボール

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> ●バスケットリング等の固定金具が外れることによる事故。 	<ul style="list-style-type: none"> ●日常的にチェック、修繕。
環境	<ul style="list-style-type: none"> ●転がっているボールを踏んで転倒 ●タイマーのコードを足にひっかけて転倒 ●雨漏り ●熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ●ボール拾い係の設定。使わないボールは籠に入れることを徹底させる。 ●タイマーは机に置きできる限り壁に寄せる。 ●バケツ、ぞうきんでの対応。 施設課による修繕（現状ではされていない）。 ●適切な休憩、給水時間の確保。 ドアを開けて空気を入れ替える。
練習中	<ul style="list-style-type: none"> ●複数のボールを扱うメニューでボールがぶつかる、転倒するなどのトラブル。 ●対人練習での接触や転倒。 ●汗等によるスリップ ●筋肉疲労による怪我（肉離れ、疲労骨折など） ●無理な練習による体調不良、怪我の悪化 ●疲労の蓄積 	<ul style="list-style-type: none"> ●適切な間隔を取らせる。 ●ルールの理解、遵守を徹底させる。 コーンを置くなど緩衝スペースを取る。体格を考慮してマッチアップの指示を行う。 ●モップやぞうきんで拭く。 ●十分な時間をとリストレッチを行う。 ●怪我や体調不良を把握し、休ませる。 個人メニューを考えるなど工夫する。 ●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。