

# 三中部活動安全マニュアル

## バレーボール

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シューズの紐がほどけて転倒</li> <li>●ネットの破損</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生徒への呼びかけ相互点検。</li> <li>●日頃の確認。 外部業者によるネットの定期点検。</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●床の木の板のささくれ、雨漏り</li> <li>●熱中症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普段から床等の状況を確認。ささくれは修繕。 雨漏りはバケツやぞうきんで悪化しないよう対処。</li> <li>●休憩時間を確保、水分補給、アイシングなど。</li> </ul>
練習中	<ul style="list-style-type: none"> <li>●支柱への衝突</li> <li>●他部活の生徒との衝突</li> <li>●アップ不足による怪我</li> <li>●接触、衝突による怪我</li> <li>●突き指</li> <li>●ボールを踏むことによる転倒</li> <li>●着地時の怪我</li> <li>●疲労の蓄積</li> <li>●下肢の怪我</li> <li>●メガネにボールが当たりフレームが目 に刺さる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●支柱にカバーをつける。声掛け。 複数で行う。準備時の立ち位置にも気をつけさせる。</li> <li>●声掛けの徹底。</li> <li>●時間をかけて丁寧にアップさせる。</li> <li>●動きの約束事の徹底（声掛けや守備位置の確認）。センターテープを引き注意を促がす。ひじ用、膝用サポーターの着用。</li> <li>●練習前の指テーピング。</li> <li>●練習場周辺に必要なボールを散乱させない。ボール拾いの生徒を配置する。</li> <li>●足首サポーターの着用。汗で床が濡れた時のワイピングの徹底。</li> <li>●時間をかけてじっくりクールダウンをさせる。</li> <li>●日常的な下肢トレーニングの実施。 アイシング用品の準備。</li> <li>●コンタクトレンズやスポーツメガネの推奨。</li> </ul>

※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。