

# 三中部活動安全マニュアル

## 卓球

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"><li>● 台の破損</li><li>● ラケットのグリップが滑ってすっぽ抜ける</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 状況により用務員や施設課へ修繕依頼。</li><li>● 道具のチェック、手入れを日頃から怠らない。</li></ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"><li>● 熱中症（窓、カーテンを閉め切るため）</li><li>● 汗で床が滑ることによる転倒</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 適度な休憩水分補給の時間を設定する。ドアを開放して空気を入れ替える。</li><li>● ワックスがけ。靴の裏をこまめに拭く。</li></ul>
練習中	<ul style="list-style-type: none"><li>● ラケットが周りの人や台に当たる</li><li>● ボールを踏んで転倒</li><li>● 卓球台の移動、開閉時における卓球台の転倒による事故</li><li>● 体が温まらないうちの練習による膝部や各部位の捻挫など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 適切な距離を取る（台や人との間隔）</li><li>● ボールを拾う係、時間を決める。</li><li>● 台の移動は複数で、声を掛け合いながら行わせる。周囲の安全確認を怠らない。静かに設置し、指などを挟まないようにする。</li><li>● 足首やアキレス腱のストレッチを行う。</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。