

スポーツ安全対策分科会だより

第 10 号
令和 4 年 6 月 発行

発行・印刷 栄区セーフコミュニティ推進協議会 スポーツ安全対策分科会
(事務局) 〒247-0005 栄区桂町 303-19 栄区地域振興課生涯学習支援係
電話 045-894-8395 F A X 045-894-3099

スポーツ安全対策分科会 アンケート分析結果共有会をあーすぷらざにて開催しました。

令和3年12月17日(金)、あーすぷらざにて、アンケート分析結果共有会を開催しました(参加者53名)。

令和2年度、スポーツ安全対策分科会では、運動や身体を動かす活動の指導者・支援者を対象に「過去3年間に経験した、活動中のけが・事故の発生状況」についてアンケートを行い、108名の方から回答がありました。今回は、そのアンケート結果を皆さんで共有し、今後の事故防止に活かすため、慶應義塾大学の小熊先生、平田先生を講師としてお迎えして、開催しました。

【有害事象^{注1}とヒヤリハット^{注2}】

回答者108名のうち、「過去3年間に有害事象を経験」と回答があったのは45件(延べ)でした。有害事象のうちの「その他」には、熱中症が疑われる事象が4件含まれていました。



会場ではストレッチも実施

熱中症は重症度別にⅠ度からⅢ度に分類され、Ⅱ度以上は速やかに医療機関への受診が必要です。また、予防としては、運動中もこまめに水分補給を行うことが大切です。共有会では、簡便な脱水状態のセルフチェック方法として尿の色による指標も紹介されました。

過去3年間ににおける 有害事象の報告(件, 延べ)

項目	件数
なし	76
あり	45
内訳	
けが	26
転倒	13
その他	6

その他(6件) : 熱中症疑い(4件)
めまい(1件)
意識障害(1件)

過去3年間ににおける ヒヤリハット: 24件(延べ)

項目	件数	%
あり	24	100
内訳		
衝突しそうになった	12	50
転倒しそうになった	5	21
その他	7	29

ヒヤリハットの経験ありと回答があったのは、24件(延べ)でした。実際に有害事象に至らなかったものの、1件の重大な事故の背景には、29件の軽微な事故、300件のヒヤリハットがあるとされています(ハインリッヒの法則)。

【安全・安心にスポーツを楽しむために】

共有会では、運動前の健康状態確認や、ウォーミングアップ、運動後のクーリングダウン等の大切さを再確認できました。分科会では引き続き、運動中のけがや事故の防止に取り組みます。

注1 : 運動や身体を動かす活動中に参加者の心身に生じた、けが・事故・病気などのあらゆる好ましくない事象のこと。

注2 : 参加者に心身の被害を及ぼすことはなかったが「ヒヤリ」としたり「ハッ」とした事象のこと。

スポーツ安全対策分科会

「安全なスポーツ活動」のために3本の動画を作成しYouTubeで配信！

スポーツ安全対策分科会では、ウォーキングの推進と、運動中のけがや事故防止に取り組んでいます。このたび、効果的なウォーキングのコツや、けが・事故防止のためのウォーミングアップ・クーリングダウンについて解説した動画を作成しました。ぜひ、ご活用ください。

(動画1) 安全で効果的なウォーキング

～準備とポイント～

栄区 スポーツ ウォーキング [検索](#)

YouTubeで

体幹をつかったウォーキングのポイントを学び、適度な運動を習慣にして、転倒防止、体力向上などにつなげていただこうと、栄スポーツセンターの協力のもと、わかりやすい動画を作成しました。

安全なウォーキングのためには、3つの取組(①準備運動、②正しい姿勢、③呼吸を整える。)が大切です。またウォーキングのポイントとして、①かかと着地、②母趾球への体重移動が、あげられます。動画では、これらを丁寧に具体的な動きを交えて紹介しています。紹介した取組やポイントをできるところから取り入れ、安全で効果的なウォーキングを楽しみましょう。

QRコード



動画では、ウォーキングの準備とポイントをわかりやすく学べます。

(動画紹介)つま先をあげ、かかと着地を意識することで、転倒防止につながります。



けが・事故予防のための

(動画2) ウォーミングアップ ・ (動画3) クーリングダウン

栄区 スポーツ けが予防 [検索](#)

YouTubeで

運動中のけがや事故の予防のためには適切なウォーミングアップとクーリングダウンが大切です。効果的なウォーミングアップと、クーリングダウンの方法を学び、より安全に運動をたのしめるように、慶應義塾大学スポーツ医学研究センターの協力のもと、わかりやすい動画を作成しました。



ウォーミングアップ編では、一般的なストレッチ14種目と、身体を動かしながら可動域を広げるストレッチ8種目を学べます。また、クーリングダウン編では、ストレッチの他に、セルフマッサージ4種目を紹介しています。時間や場所の制約でクーリングダウンを実施しないこともあるかもしれませんが、次回の運動への準備運動だと思って、実施する機会をつくりましょう。



ウォーミングアップ
QRコード



クーリングダウン
QRコード



(クーリングダウン 動画紹介)クーリングダウンの主な目的は、疲労回復や、けが・筋肉痛等の予防ですので、よく使う部位や、けがや疲労しやすい部位は、念入りにストレッチしましょう。動画では、部位別のセルフマッサージも紹介しています。

