

スポーツ中に発生した有害事象^{注1}やヒヤリハット^{注2}の 14か月調査・分析を行いました。

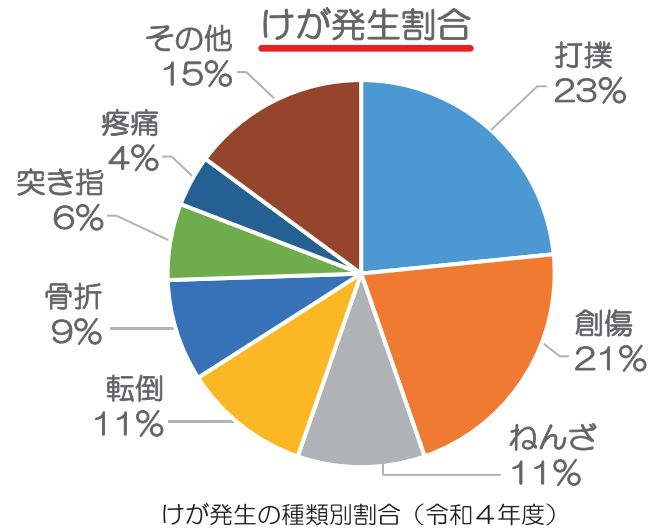
令和3年11月から令和4年12月までの14か月間、スポーツ安全対策協議会の構成団体を対象に、運動中の事故の有無や内容について毎月アンケートを実施し、合計584件の回答がありました。

期間中に報告のあったけがのうち、最も多かったのは「打撲」23%、次いで「創傷」21%、「ねんざ」11%、「転倒」11%のケガが発生していました。

【「打撲」について】

打撲の発生が、野球やサッカーの球技で多く見られました。身体的な接触がある競技や球技では、重大事故に発展させないための対応が重要です。

胸部、顔面、頭部への衝撃は脳しんとうなど重大事故に繋がる恐れがあります。

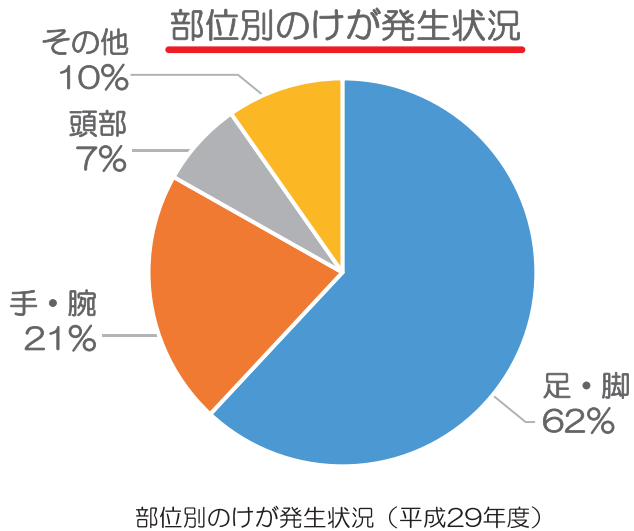


いざという時のために、救急対応可能な医療機関のリストアップやAED設置場所の事前確認を行きましょう。

【下半身のけがに注意しましょう】

本調査では、「ねんざ」11%（全て足のねんざ）、「転倒」11%など下半身に起因するけがが多く報告されました。また、平成29年度に実施した調査（左記グラフ）でも、「足・脚」のけがが62%を占めており、下半身のけがに注意が必要です。

運動前後のストレッチをしっかりと行い、より安全にスポーツに取り組みましょう。



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。

名称が「スポーツ安全対策協議会」に変わりました。

栄区では、平成25年に国際認証セーフコミュニティを取得し、地域・行政・関係機関が一体となって安心安全な街づくりに取り組んでおり、本会も、これまでスポーツ安全対策分科会として、スポーツ活動時の事故やけが予防に向けた取組を行ってきました。

令和5年10月でセーフコミュニティ認証期間満了となりますが、本会はスポーツ安全対策協議会に名称を改め、引き続き活動していきます。これまでの取組を活かし、栄区におけるスポーツ活動時の事故やけがの予防に向けて様々な取組を行っていきます。

栄区スポーツ安全対策協議会 座長 白川正信

スポーツ安全対策協議会だより

第12号

令和6年3月発行

発行・印刷

栄区スポーツ安全対策協議会

(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

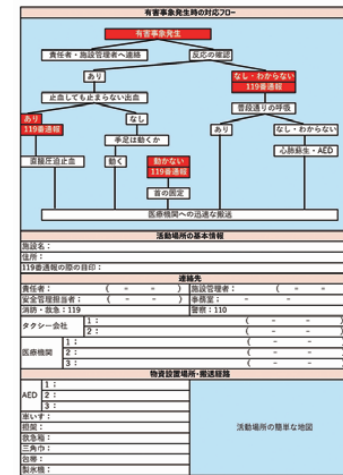
「運動中に発生した有害事象・ヒヤリハット分析」

共有会を開催しました。

令和5年9月29日（金）神奈川県立地球市民ぷらざ（あーすぷらざ）にて「運動中に発生した有害事象・ヒヤリハット分析」共有会を開催しました。



緊急時対応計画 (EAP: Emergency Action Plan)



緊急時対応計画の様式

講師には、慶応義塾大学スポーツ医学研究センター小熊祐子准教授と平田昂大研究員を迎え、協議会構成団体から41人の参加がありました。

共有会は、令和3年11月から14か月間、スポーツ安全対策協議会の構成団体を対象に実施したアンケート（回答584件）に基づき、スポーツ活動前後の体調チェックと栄区のスポーツ活動時のけがや事故発生状況についての講話、緊急時対応計画の作成実習を行いました。

バドミントン競技でのけが予防講習を開催しました。

栄区内で行われたバドミントン教室・クラブにて、慶応義塾大学スポーツ医学研究センター平田昂大研究員を講師に迎え、けがをしにくい体作りのためのストレッチとバドミントンで発生しやすいけが予防の講座を行いました。

【ジュニアバドミントン教室でのけが予防講習】

令和6年2月23日、本郷小学校体育館で行われた「ジュニアバドミントン教室」にて、けが予防講習を実施しました。小中学生約40人と保護者約20人が、けが予防に効果的な柔軟性を高めるストレッチを行いました。



ももを伸ばすストレッチ

【女子バドミントンクラブでのけが予防講習】

令和6年3月5日、50代～70代の受講者16人が参加し、バドミントンで発生しやすい膝や足のけが予防の講座とストレッチを行いました。講習終了後、「効果的なストレッチ」についての質問があり、「長時間のストレッチよりも、時間を空けて複数回行い習慣化できるとよい」との話がありました。



広背筋を伸ばすストレッチ

これまでのスポーツ安全についての取組をご紹介します

スポーツ活動時のけが予防

けが予防講習会・講演会

けが予防についての講習会、講演会を平成27年から計7回実施しました。令和元年度からは慶応義塾大学スポーツ医学研究センターと連携し、スポーツ時の事故・けが予防に向けた取組を進めています。競技種目ごとに発生するけがは異なるため、競技種目に合わせたストレッチや準備運動を行い、けが・事故予防を啓発しました。



親子サッカーでの講習
(令和4年度)



ソフトテニス講習
(令和2年度)



けが予防講演会
(令和元年度)

栄区で発生するけが予防についてのアンケート

栄区における事故やけがの発生についての実態を把握するため、区内で活動するスポーツ団体等を対象としたアンケート調査を4回実施しました。アンケート内容をフィードバックするため、令和2年度からアンケート共有会を開催しています。

アンケートでは、「ねんざ」や「転倒」など下半身のけがが多く見られました。また、約6割の方から「準備運動不足」や「日ごろの運動不足・疲労・加齢」がけがの発生原因との回答がありました。スポーツ活動前の準備運動や日常的な運動を取り入れて、けが予防に努めましょう。



アンケート共有会 (令和3年度)

ウォーキングの普及啓発

運動不足になると、体力やバランス能力の低下に大きな影響があると言われています。運動不足が原因となる転倒によるけがを予防するため、体幹の強化やウォーキングの普及啓発に取り組んできました。

ウォーキング講座

2017年より5回実施し、約260人が講座を受講しました。参加者からは「長い間歩いても疲れにくい」「体幹を使うことが重要だと分かった」などの意見がありました。



バランスウォーキング講座
(令和元年度)

いたち川へのポスター掲示

ウォーキング時のけがを防止のため、いたち川プロムナード沿いに「ウォーキング前に準備運動 de けが予防」ポスターを掲示し、ウォーキング前の準備運動を啓発しました。



いたち川への啓発ポスター
(令和2年度)

安全なスポーツ活動のため YouTube で動画配信

栄区 スポーツ安全 検索

啓発の一環としてストレッチや準備運動などスポーツ安全に向けた様々な動画を作成してきました。日常の運動やスポーツ活動にご活用ください。

安全で効果的なウォーキング ～準備とポイント～

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。



けが・事故予防のための ウォーミングアップ・クーリングダウン

運動中のけが予防には適切なウォーミングアップ・クーリングダウンが大切です。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。



安全・安心にスポーツ・運動を楽しむために

運動に安全に取り組むための留意事項

- ① 服装や靴の選択
体温調節がしやすく動きやすい服装で、クッション性に優れた靴を
- ② 準備・整理運動
スポーツや運動の前にはストレッチや軽い体操のような準備運動や整理運動を
- ③ 適度な強度の選択
きつすぎると感じるような運動は×



普段あまり運動をしていない方も、まずは、10分でもいいので、今より多く身体を動かすようにしましょう。また、運動するときには、運動中のけが・事故を防ぐためにも、服や靴の選択、運動の強度や量にも注意しましょう。

足首捻挫予防ストレッチ



肉ばなれ予防ストレッチ

