

安全な運動部活動のために



Q

運動部活動で多い事故って
なんだろう？

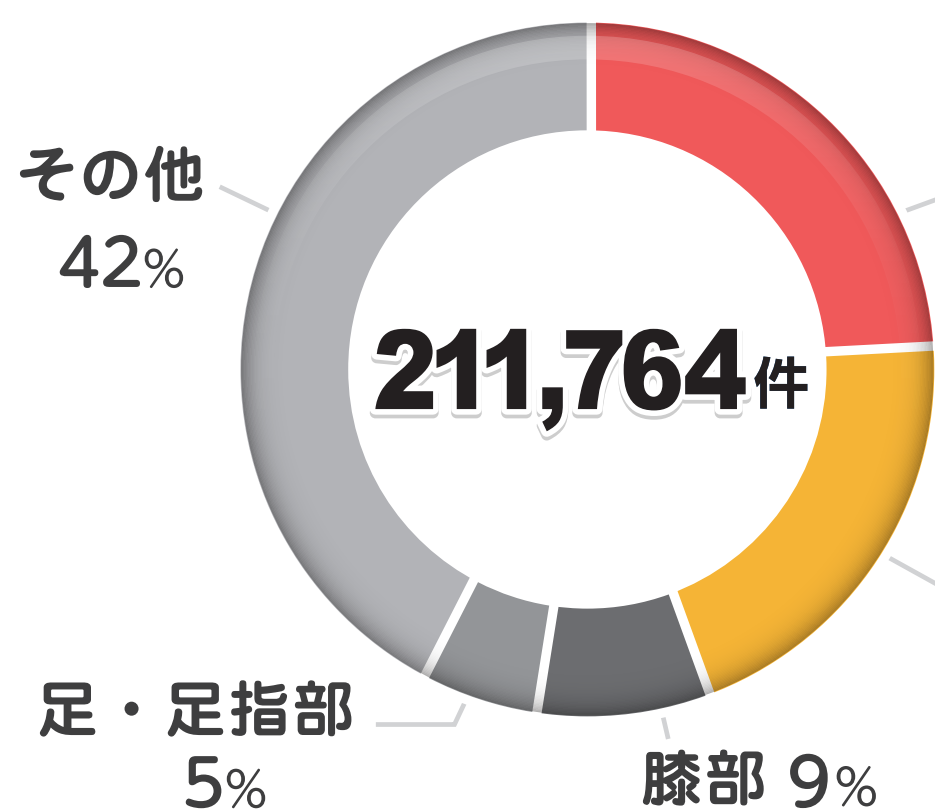
A

捻挫と骨折です。

足関節と手・手指部のケガが大半を占め、
その中でも捻挫と骨折における事故が多発しています。



事故発生件数（負傷部位別）

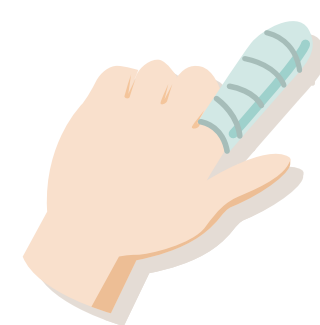


足関節

24%

手・手指部

20%



負傷の内訳

1位 捻挫 (61%)

2位 靭帯損傷・断裂 (23%)

3位 骨折 (13%)

1位 骨折 (61%)

2位 捻挫 (15%)

3位 挫傷・打撲 (12%)

※令和3年度災害共済給付データより

こんな経験はありませんか？

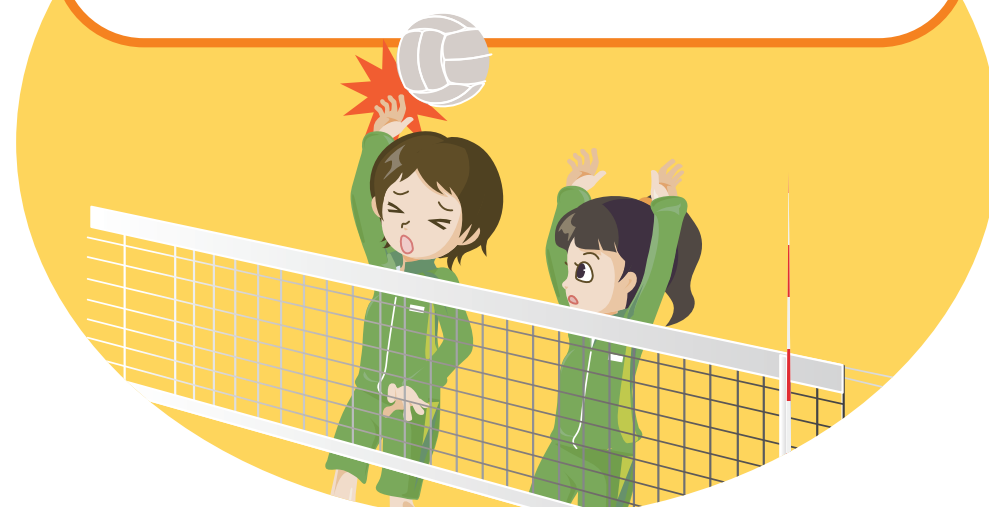
足を捻った

- 足の上や転がってきたボールに乗ってしまった
- ジャンプの着地を失敗した



指を負傷した

- アタックやシュートをブロックした
- ボールのキャッチを失敗した



ケガが悪化した

- 大丈夫だろうと思っていた
- 練習中に我慢して言えなかった



事故を防ぐためのポイント！

Check!

危険な接触プレーを予測しよう！

- バasketボールの練習中、ジャンプシュートを打って着地した際、他の部員の足の上に左足で降りてしまい、左足首を捻挫した。



必要に応じて、サポーターやテーピング等を活用しよう！

Check!

ボールを捕るときは声を出してコミュニケーションを取ろう！

- バレーボールの練習中に体育館でレシーブをしていて、人とぶつかったときに右の指が交錯して骨折した。



Check!

ケガをしたときは我慢しないで、顧問の先生や指導者に相談しよう！

- 野球の試合でバッターをしていたときに、ピッチャーの悪送球が左手に当たった。以後、痛みが我慢できたので様子を見ながら運動を続けたが、10日ほど経過しても痛みと腫れが引かなかったため、医療機関を受診し、骨折と診断された。



事故防止のポイントを見て活用してね！



◀パンフレット
「なくそう！運動部活動の事故」

