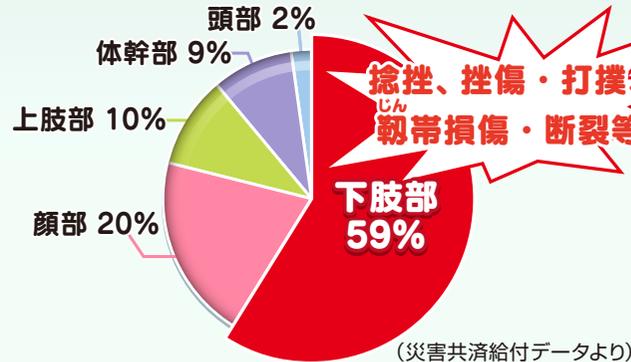


バドミントンでけがが多いのはどこでしょう？

バドミントンでの負傷・疾病発生件数(平成28年度)

1位	下部	6,496 件
2位	顔部	2,211 件
3位	上肢部	1,148 件
総数		12,747 件



「体幹部を固定すること」「股関節を意識して動かすこと」がけが予防の第一歩です！

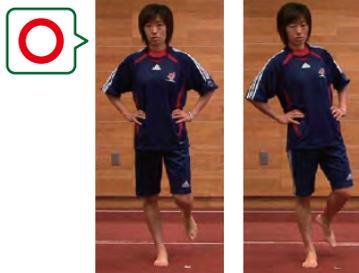
どんなことをすれば、防げるかな？ ウォーミングアップ前にやってみよう！

- ① 手を腰に当て、足は肩幅よりやや広めに開き、腹をしめて足の裏全体で立つようにする。
- ② 片足立ちを左右 10 秒ずつ行う。
- ③ 膝が左右にぶれないように片足スクワットを行う。不安定な場合には、反対側のつま先を地面につけて行う。

① 正しい立ち姿勢

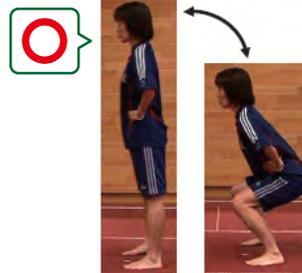


② 立ち姿勢(片足)

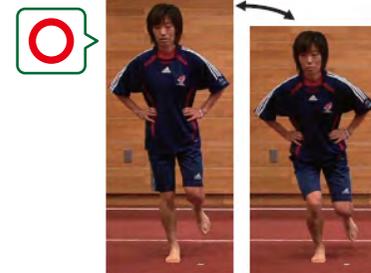


× (傾いている)

③ スクワット動作



片足スクワット



ウラも見てね！



(『課外指導における事故防止対策 調査研究報告書』、「体育的部活動のけが防止プログラム」より)



バドミントン、では こんな事故が起こっています

障害^{*}が残るけがの7割以上が眼です！

※学校の管理下の負傷及び疾病が治った後に残った障害

学校種・ 学年・性別	障害種別	場合	災害発生状況
高2 男	視力・眼球運動障害	体育(保健体育)	バドミントンの授業中、シャトルを打とうとして、誤って手が滑りラケットの柄が右眼に当たり負傷した。
中2 女	視力・眼球運動障害	体育的部活動	練習中に、他生徒の打ったシャトルが、本生徒の左眼に当たり負傷した。

(学校事故事例検索データベースより)

眼の事故発生時の対応

- ①眼を無理に開かせない。
- ②強く押さえない。
- ③外傷部分に異物が入らないように覆う。
- ④眼と眼の周辺を清潔に保つ。
- ⑤化学物質が眼に入った場合は、十分に洗い流す。

眼のけがは、痛みが強くなくても重症となる場合があります。また、けがをした直後は痛くなくても、帰宅後や数日後に異常が現れる場合もあります。異変^{*}を感じたときは、眼科を受診しましょう！

※「糸くずのようなものが飛んで見える」「ぼやける」「一部が見えなくなる」等



YouTube 配信中!

学校安全Webからダウンロードできます!

参考：平成28年度スポーツ庁委託事業 スポーツ事故防止対策推進事業『学校でのスポーツ事故を防ぐために 成果報告書』、映像資料DVD「スポーツ活動中の眼の事故防止と発生時の対応」