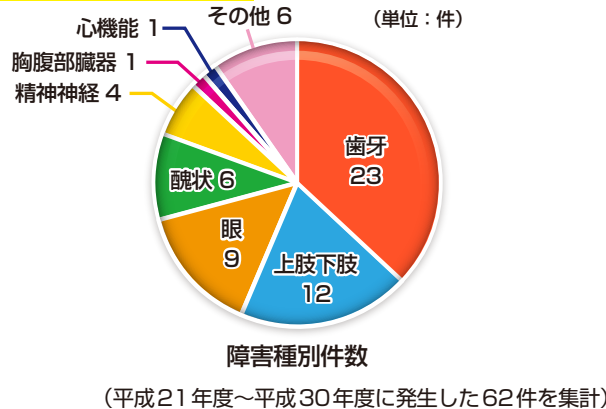
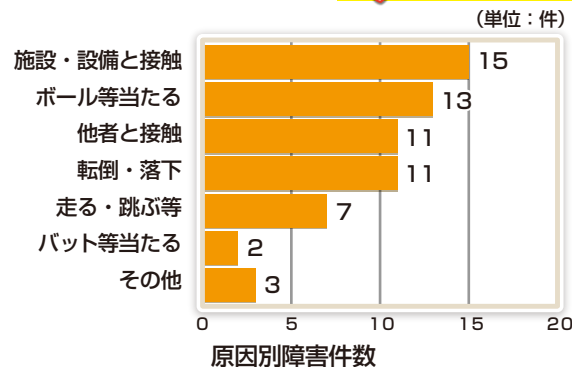


# バレーボールでのけがをなくそう!

バレーボールではどんな原因でどんな事故が起きているのでしょうか。

競技空間に支柱や審判台等があるため、これらと接触して、歯牙、上肢下肢、眼などへの後遺障害が残る事故が発生しています。

## こんな原因・障害が多い!



コミュニケーションを  
取り接触事故を防ぐ!

パス、レシーブ時の  
負傷を防ぐ!

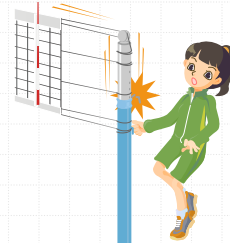
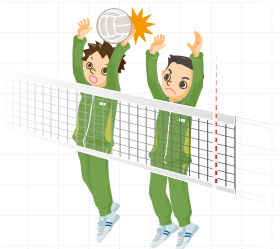
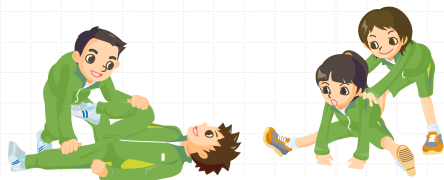


## それでは、どうしたらバレーボールでのけがを防げるのでしょうか。

ウォーミングアップ・  
クーリングダウンで  
慢性的なけがを防ぐ!

ネット付近での接触を  
回避する技術や筋力を  
身に付ける!

日常的に用具、設備を  
点検整備し、  
安全に使用する!



### ポイント

- ネットの張り過ぎ注意、ゆっくりと緩める。
- 床の傷みに気づいたら部員・先生に知らせる。
- 汗で濡れた床を拭く。

接触事故を防ぐためにコミュニケーションを取ったり、ネット付近の接触を回避する技術や筋力を身に付けることなどが大切です。

参考：2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業『体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策』調査研究報告書

# バレーボールの事故防止のポイント

事故発生原因と内容及び事故防止の留意点（方法）を理解し、事故防止に取り組みましょう。

## 事故発生原因と内容

### 原因

障害事故は、他種目と異なり、施設・設備と接触、ボール等に当たる、他者との接触、転倒・落下など多様な原因による事故が発生し、歯牙、上肢下肢、眼などの障害を負っています。

### 内容

医療費を支給した事故は、手・手指部、足関節のけがが多く発生しています。



## 事故防止の留意点（方法）

### 〔パス・レシーブ時の負傷防止〕

・正しいフォームとタイミングを習得させる。

### 〔コミュニケーションを取る〕

・接触事故を防ぐため、声を出して意思表示を行うことを指導する。

### 〔ネット付近での接触を避ける技術等の習得〕

・ネット付近でのジャンプの技術を身に付けさせたり、空中での姿勢維持のため、十分な筋力をつけさせる。

### 〔慢性的なけがを防ぐ〕

・十分なウォーミングアップ・クーリングダウン、アイシング等のアフターケアを行わせる。

### 〔用具や設備の点検整備と安全な使用〕

・日常的に用具や設備の点検を行い、安全な使用方法を厳守させる。



## 『体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策』調査研究報告書

バレーボールの他にバスケットボール、サッカー・フットサル、野球（含軟式）、ラグビーの5種目における事故防止の留意点等をまとめました。



[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen\\_school/bousi\\_kenkyu/tabid/1926/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1926/Default.aspx)

・「学校安全Web」からダウンロードできます！

・学校事故事例検索データベースもご活用ください。



参考：2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業  
『体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策』調査研究報告書

