

スポーツ・余暇活動時の事故・けがの予防

【第1号】平成23年6月発行

◇セーフコミュニティとは

セーフコミュニティとは一 致命的な事故やけがは予防できるという考えのもとに、地域ぐるみで予防活動を展開する安全・安心なまちのことで、世界保健機関（WHO）協働センターが6つの指針を定め、それらの指針に沿った取り組みを継続的に展開する地域を「セーフコミュニティ」として認証しています。

栄区では、「栄区セーフコミュニティ推進協議会」と8つの分野からなる「分野別分科会」を組織し、平成24年度、横浜市で初めての認証取得を目指しています。

このたよりは、分野別分科会の1つで、スポーツ・余暇活動時の事故・けがの予防に取り組む「スポーツ・余暇安全対策分科会」が栄区内の活動の現状や必要な取り組みなどを紹介していきます。

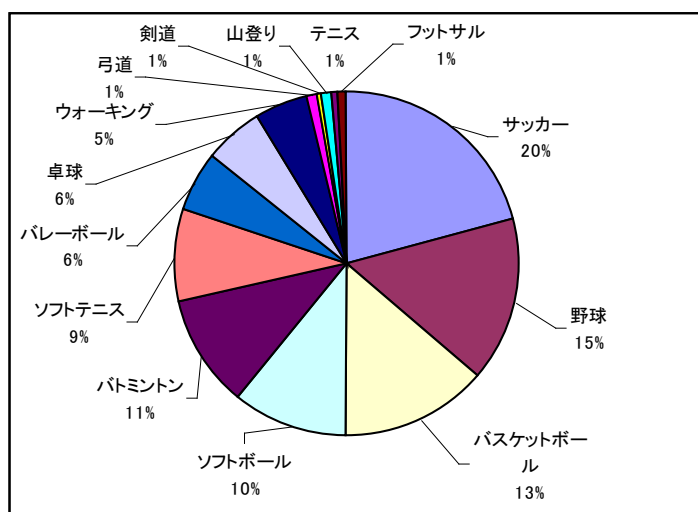
◇スポーツ・余暇活動時に起こっている事故・けがの実態

栄区内のスポーツ・余暇活動時に発生する事故やけがの実態を把握し、必要な対策につなげるため昨年11月に分科会を構成する5団体にご協力いただき、「スポーツ・余暇活動時に起こった事故・けがに関するアンケート」を実施しました。

アンケートは、過去5年以内の活動時に起こった事故・けがの事例を対象として実施しました。（ひとつの事例について1件のアンケートを作成）

<アンケート結果の概要>

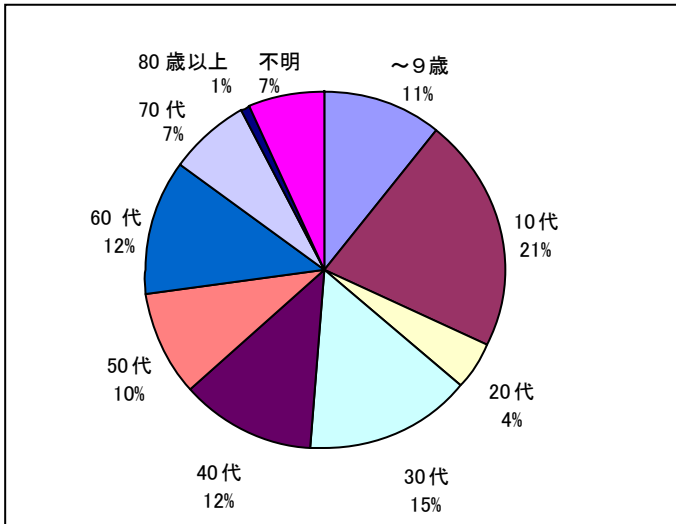
1. 回答を得た活動の種類（14種）



アンケートは、栄区体育協会、栄区体育指導委員連絡協議会、栄区青少年指導員協議会、栄区さわやかスポーツ普及委員会、さかえスポーツクラブ運営委員会の皆さまにご協力いただき、179件の回答がありました。

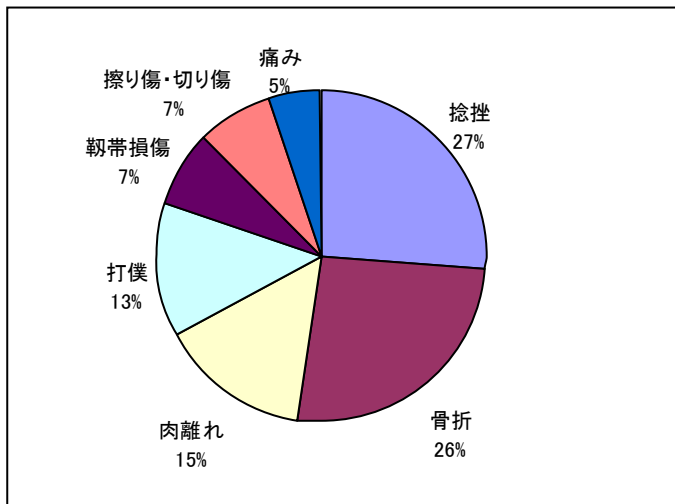
事故・けがは各種スポーツ活動の中で幅広く発生していることがわかりました。

2. 当事者の年齢（7歳～81歳）



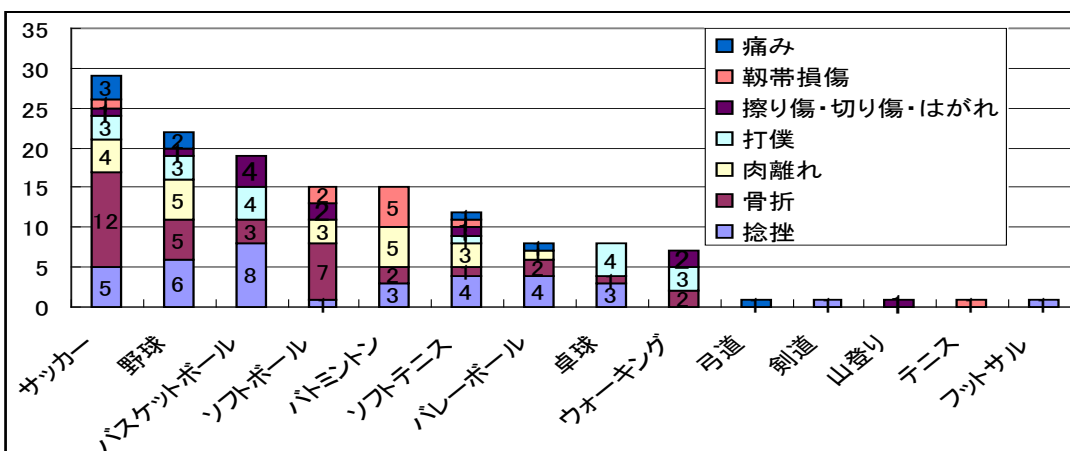
年齢別では、10代の事故・けがが1番多くなっていますが、各年代で幅広く発生しているため、広く事故・けがの予防対策が必要だということがわかりました。

3. 傷害内容



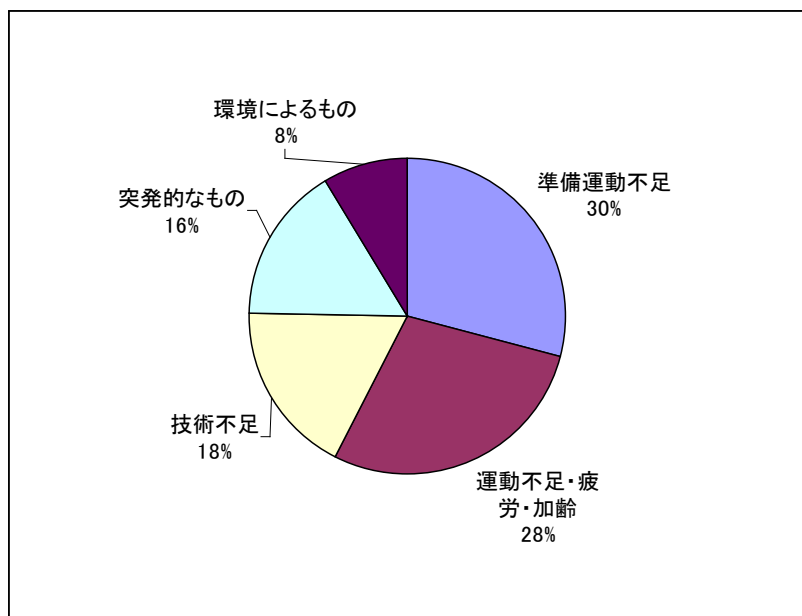
発生しているけがの内容としては、捻挫や打撲のほか骨折・肉離れ・靭帯損傷などが報告されています。

4. 種目別傷害の状況



種目別のけがの発生状況では、各種目で様々なけがが起こっていること。また、骨折・肉離れ・靭帯損傷などはどの活動でも起こりうるということがわかります。

5. 発生原因



けがの発生原因としては、準備運動不足、日ごろの運動不足や疲労・加齢によるものが約 60%を占めています。

6. 対応策

発生原因	対応策
準備運動不足	・運動前の十分なストレッチ、準備運動の徹底をする。
運動不足・疲労・加齢	・足腰の強化など日ごろからの身体づくり（運動の習慣化）に努める。 ・コルセットやテーピングなどを使用する。（必要な補助具の利用） ・疲れている時は無理をしない。（きちんと休憩をとる） ・体力や体調に応じた運動量を心掛ける。（体力・体調の管理）
技術不足	・正しい姿勢や動作を身につける。（技術アップ） ・周辺の状況を把握し、未然に対応する。（事前のリスクヘッジ）
突発的なもの	・危険（どのような事故・けがが起きるか）を分析するための事前調査を行う。
環境によるもの	・会場の状況を把握し、事故やけがの発生原因をチェックし改善します。

7. まとめ

今回のアンケートでは、種目や年齢を問わず骨折・肉離れ・靭帯損傷など重篤なけがが起こっているとの実態を把握することができました。また、こうしたけがの約 60%が準備運動不足や日ごろの運動不足などが原因で発生しています。

今後はこうした現状を改善するために、効果的な準備運動の方法などについて、事故・けがの予防講習会などを開催し、件数を減らす取り組みを各団体で展開していきます。

◇準備運動について



1. 準備運動の効果と必要性

スポーツ活動を行う際には「スポーツは日常とは違った身体活動を行うため少なからず危険を伴う」ことを意識し、事故や怪我を予防するよう心がけることが大切です。準備運動を行うことでココロとカラダを運動しやすい状態にして効果的に安全に運動・スポーツを楽しみましょう。

2. 一般的な準備運動の流れ

①ココロとカラダを温める



軽いジョギングなどを行い軽く息を弾ませ呼吸循環機能を刺激することで自律神経（交感神経）が活発に働き自然とカラダが運動しやすい状態になります。走り始めると途中まで息苦しさを感ずりますが、ある瞬間から呼吸が楽になります。また、血液の循環が促進され筋肉の温度も上昇し軽く汗をかいてきます。この様なカラダの変化を感じ取りながら行うと良いでしょう。さらに、自分の体調を確認し、特に不調の際は運動をやめるなど無理のないよう心がけましょう。

②動的な体操をおこなう

手足のブラブラ振り、膝の曲げ伸ばし、股関節を開いて行う伸脚、脚を前後に開いて行う踵の上げ下げ、サッカーのキックのような脚振り、腰回し、肩回し、首回しなど、関節の繰り返し動きのある運動を行います。「ラジオ体操」が良い例です。静的なストレッチだけではスポーツ特有の動作に対応しきれません。低い負荷で関節を繰り返し動かすことでスムーズな動きやバランスの良い動きが引き起こされます。



膝の屈伸



肩回し



腰回し



ももの前



ふくらはぎ1



ももの後



ふくらはぎ2



指から腕

③静的なストレッチをおこなう

大きな筋肉を伸ばすポーズをとり 20 秒程度維持しながら息をゆっくりと吐きます。筋肉が伸ばされることで血流の促進、伸縮性の向上、関節可動域の向上などの効果が現れその結果柔軟性が向上することで怪我の予防に繋がります。



肩周辺1



肩周辺2



首

スポーツ・余暇活動時の事故・けがの予防

発行 栄区セーフコミュニティ スポーツ・余暇安全対策分科会
構成団体：栄区体育協会、栄区体育指導委員連絡協議会、栄区青少年指導員協議会、
栄区さわやかスポーツ普及委員会、さかえスポーツくらぶ運営委員会、
横浜市体育協会

(事務局：横浜市栄区役所地域振興課生涯学習支援係)

〒247-0005 横浜市栄区桂町 303-19 栄区役所本館 4 階 47 番

T e l 0 4 5 - 8 9 4 - 8 3 9 5 F a x 0 4 5 - 8 9 5 - 6 9 9 0

e - m a i l sa-chishin@city.yokohama.jp

