

堺ラグビースクール活動に おける安全対策マニュアル

平成 23 年（2011 年）3 月

堺ラグビースクール運営委員会

もくじ

はじめに	1
I. ラグビースクール活動の目的と安全	2
II. 事前準備における安全対策	
1. 天候状態に合わせた活動計画と内容を考える	3
2. グラウンドを含めた周辺環境整備を行う	4
3. 生徒の健康状態なおかつ心理状態を把握する	5
III. 活動時における安全対策	
1. 正しい技術指導を行う	6
2. 水分とミネラル補給	7
3. ラグビーに適した服装でプレーさせる	7
4. コンディション作り	8
IV. 日常の安全対策	9
V. 万が一事故などが発生した場合の対応	10
付一1 書式例	
・ セルフチェックシート	
・ セルフチェックシートについて	
・ 危険予知記入シート	
・ 脳震盪報告書	
・ スポーツ脳震盪診断補助カード	
付一2	
・ 脳震盪フローチャート	
・ 安全なタックルの指導方法	
編集後記	

はじめに

平成 22 年 8 月 22 日、堺ラグビースクールの夏合宿中に、当学校の中学生が熱中症により尊い命を奪われるという重大な事故を発生させてしまいました。

お亡くなりなられた生徒のご冥福を心からお祈り申し上げますとともに、ご家族様をはじめ関係者皆様に深くお詫びを申し上げます。当スクールではこの事故を真摯に受け止めスクール活動の謹慎を決定しました。

その間事故の検証等を行い、主たる要因はスクール活動における安全対策が不十分であったと深く反省しております。活動再開に際して以下の“安全宣言”

一、『二度と重大事故を起こしません』

一、『安全を最優先して、安全には妥協しません』

に則り、スクール活動を運営していくことを誓いました。

今回の痛ましい事故を風化させない事を肝に銘じ、この事故から教訓を学び取り安全なスクール活動の運営を使命としてこの『堺ラグビースクール活動における安全対策マニュアル』を発行することになりました。

本マニュアルにより、当スクールに携わる人達が生徒の安全を何よりも最優先に考え、安全対策が効果的に実施されることを祈念いたします。

平成 23 年 3 月

堺ラグビースクール

運営委員会

I ラグビースクール活動の目的と安全

昭和 62 年 (1987 年) 堺ラグビースクールは青少年の健全育成を目的にラグビーの「ALL FOR ONE ONE FOR ALL」の素晴らしい教えとラグビーの楽しさを伝えたいとの想いで「健全な精神の育成」「不屈の闘志の育成と体力の増進」「礼儀作法の習得」の目標を掲げて設立されました。

近年、子供達を取り巻く生活環境が大きく変化してきています。核家族化も進み、学校以外で多くの人と接する事や、団体で行動するといった機会が少なくなってきました。また学校においても、いじめや暴力行為、学級崩壊、不登校などの問題も年々山積みになってきています。こういった状況の中、感受性が豊かな子供の時期にラグビースクールの活動に携わる事はとても意義のあるものと考えます。ラグビーを通して、自分勝手にならずに相手の事を思いやる豊かな人間性を作り、チームの一員として規律を重んじる意識を育む事ができます。さらに、自ら積極的に働きかける事により、人との信頼関係を築き充実感や自信を得て、共に活動する喜びを感じられるといった多くの教育的効果も期待できます。

ただ、ラグビーといった競技の特性上、必ずしも安全なスポーツであるとは言いきれません。今回、当スクールでは『安全を最優先して、安全には妥協しません』と宣言しました。しかしあまりに安全を意識しすぎてラグビー活動自体が消極的になってしまうとなると本末転倒です。当スクールが考える安全対策とは、危険を予知しそれに対して万全の対策を立てるという事です。万が一の事故の場合に適切な処置ができる様に、正しい知識を身につける訓練を怠らない事です。そして本マニュアルを活用して安全とラグビーという、相反するものを両立させるように積極的に活動していくように努める事が重要だと考えます。

II 事前準備における安全対策

1. 天候状態に合わせた活動計画と内容を考える

【気象状況に応じた対応をする】

- ◆ 警報や注意報が発令されていないかを確認する。
- ◆ 大雨警報や雷警報等が出ている場合、活動は中止する。
- ◆ 活動中に雷、地震、竜巻等発生すれば即座に中止する。
- ◆ 雷に対する安全対策
 - ◇ 落雷の予兆
 - 積乱雲が成長する様子が見えたら、落雷の危険がある。
 - 「ゴロゴロ」と雷鳴がかすかにでも聞こえたら、晴れていても落雷の危険があるので、雷鳴が聞こえたら練習を中断して早めの非難をする。
 - ◇ 安全な場所への避難
 - 十分安全な場所は、コンクリートの建物、自動車などである。
 - 活動前に避難場所の確認をしておく。

I : WBGT を活用し練習実施の目安とする

- WBGT 本体は安全対策委員長が管理・運用を行う。
- 練習時・安全対策委員が練習開始 15 分前に計測し現状を把握する。
- 練習中・安全対策委員が 30 分毎に計測し対応変更の必要が生じれば変更する。
- 試合時・(主催している場合)／練習時と同じ対応をする。

II : WBGT の具体的運用

31℃以上⇒**活動中止**

28℃~31℃⇒(15~20 分練習・10 分休憩)のサイクルを、生徒の様子を観察しつつ実施。全練習時間を 1 時 30 分以内とする。15~20 分の練習中の自由給水ならびに 10 分の休憩時の強制給水を指導者の確認のもとで実施する。

25℃~28℃⇒(30 分練習・10 分休憩)のサイクルを、生徒の様子を観察しつつ実施。全練習時間を 2 時間以内とする。練習時の自由給水ならびに 10 分の休憩時の強制給水を指導者の確認のもとで実施する。

21℃~25℃⇒(30 分練習・5 分休憩)のサイクルを、生徒の様子を観察しつつ実施。全練習時間を 2 時間 30 分以内とする。練習時の自由給水ならびに 5 分の休憩時の強制給水を指導者の確認のもとで実施する。

21℃まで⇒生徒の様子を観察しつつ適宜水分の補給。全練習時間を 3 時間以内とする。練習時の自由給水ならびに強制給水を指導者の確認のもとで実施する。

- ★ 夏季の練習は WBGT の条件に合わせると活動が出来なくなる可能性が高いため、安全確保のために活動内容や練習時間帯の変更等を考える。

2. グラウンドを含めた周辺環境整備を行う

【グラウンドコンディションについて】

<ダイキングランドの場合>

- ◆ 指導者は9時に集合しグラウンドのデコボコをならす。水溜まりを処理する。

<他グラウンドの場合>

- ◆ グラウンド及び周辺を指導者全員でチェック、対応は事務局が指示をする。
- ◆ 水源の確認（水道水及び飲料水のチェック）をする。

【氷の準備について】

<ダイキングランドの場合>

- ◆ 練習前に5年生の安全対策委員会が中心となり守衛室に取りに行く。

<他グラウンドの場合>

- ◆ 保護者会へ各学年ごとに適量を持って来るように依頼する。

【グラウンドの割り方】

- ◆ 同一グラウンドで複数試合の場合、双方の間隔を設ける。

【練習用具について】

- ◆ タックルマシンやコンタクトバッグのほころびが危ないか確認する。

【救急バッグの準備について】

- ◆ 医務委員が責任を持って管理し、内容物については医務委員が四半期に一度チェックを行い補充する。
- ◆ 内容物は下記のとおりとする。（医務委員の判断で内容物は変わることがあります）三角巾(4枚)、テーピング用テープ、はさみ(2本)、体温計(2本)、聴診器、綿花、単ガーゼ、消毒セット(ディスポ)10本、絆創膏、包帯、バンドエイド、コールドスプレー、ネット、弾力包帯。

【医務対応の充実】

- ◆ 医務テントを設置し、救急バッグ、氷、AED等を設置。
- ◆ 医務委員、もしくは安全対策委員会の誰かが必ず常駐する。
- ◆ 練習中、子供がケガをして医務用テントに連れて行く場合、当該学年の安全対策委員が責任を持って経過観察し、医務委員、保護者に報告する。

※〔 医務委員：医師・歯科医師・看護師・理学療法士・柔道整復師
トレーナー・メディカルサポーターの資格を持つ指導者と保護者。〕

【病院・消防署などの把握】

- ◆ 万が一の為に活動場所周辺の病院・消防署などの連絡先を把握しておく。同時に連絡方法、運搬手段、活動場所からの所要時間をチェックする。

3. 生徒の健康状態なおかつ心理状態を把握する

【セルフチェックシートの採用】

- ◆ 練習日当日に正確に記入の上、登校する。
- ◆ 付箋等に名前を書いて貼付した透明のファイルに入れて練習前に指導者の安全対策委員に渡す。
- ◆ 安全対策委員は異常の記載が無いかをチェックし、異常所見がある場合は、保護者にその内容を確認し、リーダーに伝える。
- ◆ 保護者は気になる事があれば些細なことでも指導者に伝達する。

【生徒の特徴】

- ◆ 体力・能力について把握し他生徒と著しく差がある場合は活動内容を変更する。
- ◆ 行動・態度について把握し他生徒に危害を加える事の無い様に指導・注視する。

【練習参加条件の厳格化】

下記条件に該当する場合練習及び試合には参加できない。

- ◆ セルフチェックシートを忘れた場合。
- ◆ セルフチェックシートに不備があった場合。
- ◆ 37度以上の発熱が有る場合。(ただし平熱が高い生徒に関しては該当保護者、事務局、医務委員、安全対策委員、学年リーダー等と協議の上参加の可否を検討する。)
- ◆ 朝食を食べて来なかった場合。(朝食は集合時間の1時間前迄には食べ終わる事。)

【出欠の確認】

- ◆ 活動前後に生徒の人数を確認する。

【練習前ミーティングの実施】

- ◆ 練習開始前に、リーダーを中心に各学年でミーティングを実施し、生徒全員の体調に関して情報共有を行う。(朝食をしっかり食べていない生徒、前日の睡眠が少ない生徒などを確認する。)

【家庭での準備を周到にする】

- ◆ 練習や試合の前日は十分な睡眠時間がとれるように早く寝かせる。
- ◆ 練習や試合の集合時間の1時間前迄には食事を済ませるように伝える。

Ⅲ 活動時における安全対策

1. 正しい技術指導を行う

～安全第一で外傷・障害の予防を徹底する！～

【生徒に対する説明】

『ラグビーは危険なスポーツである』

という事を認識させる。

その上で競技の特性を教え、正しい技術を持ってプレーすれば安全で楽しいスポーツであるという事を伝える。

そして集団の規律、約束事、安全にラグビーをするためのルールを教え生徒達が守るように徹底する。

【基本姿勢の指導】

練習の最初に生徒全員でする基本の姿勢です。

この姿勢こそ安全の原点です。

タックル、モール、スクラム、コンタクトプレーにおいて、

良い姿勢を保てないと怪我につながります。

生徒が理解して出来るようになるまで徹底して指導する。

『下から上』をコンタクト時の合言葉する。

安全にプレーするために大切なことなので、事あるごとに指導して頭に焼き付かさせる。

NG 「頭から突っ込め」「足首に入れ」「死ぬ気で行け」等の危険なプレーにつながる言葉を生徒には言わないようにする。

【受け身の指導】

頭を地面にぶつけないような倒れ方やボディコントロールの指導をする。

【指導体制について】

各学年毎の指導者数と生徒数のバランスが合っているか確認する。

(生徒数に対して指導者数が少ない場合は調整する。)

2. 水分とミネラル補給

【練習中はこまめに水分補給をさせる】

- ◆ 特に夏季の練習は要注意！大量の汗と同時にミネラル(塩分)も失われます。
熱中症やけいれんを防ぐために、水やお茶ではなくミネラルの入ったスポーツドリンクで水分補給をさせる。
- ◆ のどが渴いたと感じたらすでに脱水症状の始まりです。自由給水、強制給水を取り入れる。

3. ラグビーに適した服装でプレーさせる

【練習時について】

<通常練習時>

- ◆ ラグビー用ストッキング及びハイソックスの着用。
- ◆ 年間を通じての帽子の着用を勧める。
- ◆ 夏季においてはスクール指定の帽子を着用させる。
- ◆ 夏季は保温力が低く放湿性の高い衣服を着用させる。

<コンタクト練習時>

- ◆ ヘッドキャップの着用。
- ◆ 長袖のシャツの着用(ラグビージャージ等)
- ◆ マウスピースの着用。(中学生のみ)

【試合時について】

- ◆ ヘッドキャップの着用。
- ◆ スクールジャージの着用。
- ◆ スクール指定ストッキングの着用。
- ◆ マウスピースの着用。(中学生のみ)
- ◆ 夏季：試合後及び試合の合間は、薄めのシャツに着替える事。
- ◆ 冬季：試合後及び試合の合間は、防寒具等を着用し体を冷やさないようする事。

★ ラグビー活動時には爪を短く整えておく事！

4. コンディション作り

～ラグビーに適した体作りの指導を行う～

【ウォームアップ】(準備運動)

- ◆ 全身をくまなく刺激し縮んだ筋肉を伸ばし血行を促し、運動による障害の予防やこれから行う強度の高い運動(主運動)の効果を高めます。心拍数を徐々に上げて筋肉の血流を良くしましょう。(いきなりダッシュとかはNGです)

<動的ストレッチ> [ラジオ体操は以外と効果あり! ?]

- ★ 13種の運動からなり、特に筋肉や関節を十分に動かす事により、動的ストレッチの役割をします。「いち、にい、さんしい！」で大きく伸ばすように指導してあげてください。

【クールダウン】(整理運動)

- ◆ 激しく使った筋肉に疲労がかたまるのを防ぎ身体の手入れをするために行う運動です。
 - ・軽いランニング
 - ・軽い体操
 - ・静的ストレッチ等
- ★ 結構見過ごされがちです。クールダウンの時間もきちんと設けましょう。

【首周りの筋肉強化】

- ◆ しっかりとトレーニングさせましょう。

【日頃の運動】

- ◆ 日常生活においても体をよく動かすように伝えましょう。
- ★ 特に夏場は普段から外に出て、暑さに慣れておくように伝えましょう。

IV 日常の安全対策（その他）

【保護者に対する説明】

保護者に当スクール活動の目的・安全対策・運営体制などを理解して頂き、同意した上で子供を参加させる責任があるという事を説明する。

なお、保護者は子供の参加に際して、子供がもつ持病や食事制限、アレルギーなどの配慮すべき情報および参加当日の健康状態などを報告する必要があることも説明する。

【健康診断】

生徒に健康診断の受診を義務づける。（年1回）

【講習会を義務づける】

『安全対策講習会』

指導者に安全対策全般の講義を実施する。（年1回）

『熱中症対策講習会』

生徒、保護者、指導者に熱中症対策の講義を実施する。（年1回）

『グラウンド講習会』

事故発生時の処置方法と緊急時対応訓練及び正しい技術指導の講習を実施する。

（年1回）

【連絡体制】

スクール活動時の保護者の緊急連絡先、連絡方法の確認と管理をする。

【送迎について】

- ① 原則保護者が送迎を行う（危険防止・体調急変の対応のため）
- ② 他保護者へ委任する場合（全ての状況になっても、異議なく委任する）
- ③ 乗り合いの車は任意の搭乗者保険に加入済みか確認する。
- ④ 生徒自身の登下校（ルートと交通手段を把握する）

【保険加入】

保険に加入しておくことは必要ですが、保険加入そのものは直接の安全対策ではありません。保険加入という手続きを通して、安全対策に注意を喚起することが大切です。

<障害補償>

生徒や指導者が事故により死亡したり後遺症が残ったり、入院や通院を必要とするケガをしたときの費用が補償されます。

<賠償補償>

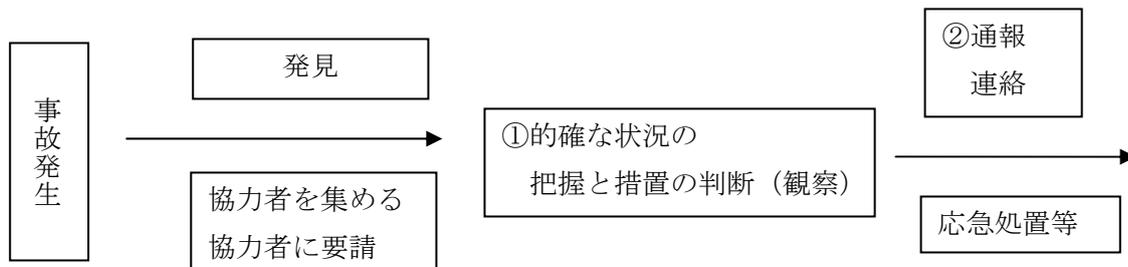
指導者や生徒が第三者にケガをさせたり、物を壊したりして損害が発生し、法律上の賠償責任を負った場合、その費用が補償されます。

V 万が一事故などが発生した場合の対応

1 事故発生時の措置

(1) 事故発生現場での状況把握と措置

事故が発生した場合は、下記の内容がほぼ同時に行われなければならない、そのためには日頃から必要な知識と技術を身に付け、緊急時にあわてないで的確な判断と措置ができるようにしておくことが必要である。



① 状況の把握と措置の判断

◎ 事故現場での措置

- ・何が起きているのか状況をつかむ
- ・「・・・だろう」、「・・・のようだ」等、憶測で判断しない
- ・どこに、どのように連絡・通報するか判断する
- ・避難誘導等が必要かどうか判断する
- ・怪我等がある場合は、緊急性があるものか、落ち着いて対処してよいものか判断する
- ・事故等の原因を聞き取る
- ・現場で指示する者は一人でよい（医務委員・安全対策委員）

② 連絡・通報

◎ 活動中の連絡・通報

事故発見者は、措置の判断・必要に応じて応急処置等を行うとともに、直ちに堺RS関係者（医務委員、安全対策委員、学年リーダー等）への通報を行い、協力を得る。

連絡・通報内容

・・・いつ（約何分前等）→ どこで（発見した場所等）→ だれが（何年の誰等）
どうなった（意識・言動・外傷の状態等）←←← 何をしていて（発生原因等）←←←

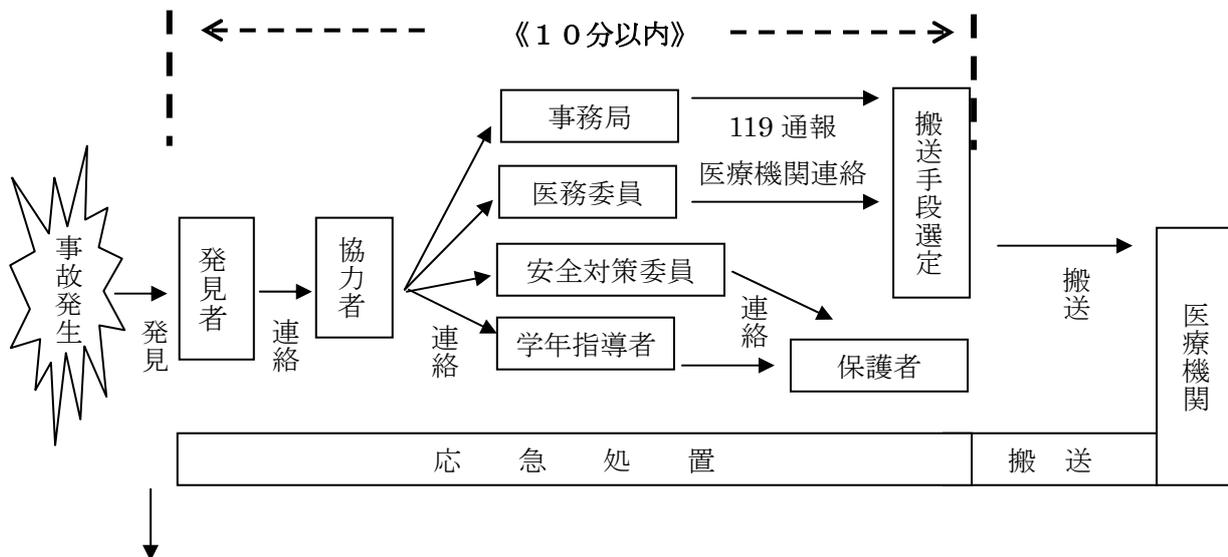
◎ 保護者・事務局への連絡

- ・事態を正確に伝え、個人の推測を交えた表現や感想は慎む。

2 事故発生時の緊急連絡体制

事故発生時の緊急連絡・通報は、如何なる事態にも備え組織的に対応できるように緊急連絡体制を確立するとともに、連絡網を整備する。下記は通常練習場所（ダイキンG・グリーン広場）を想定しての記載であるが、試合時や合宿時は臨機応変に対応すること。

① 緊急連絡体制



② 緊急時における対応

☆ 発見者

- ・ 協力者を要請する（大きな声で事故発生を周囲に連絡）
- ・ 可能な限りの応急処置を行う
（観察する → 応急処置以外では動かさない → そばを離れない）

☆ 協力者

- ・ 医務委員、安全対策委員、事務局、学年指導者に連絡する。
- ・ 可能な限り、「発見者」と協力して事態の把握に努め、応急処置を施す。

☆ 安全対策委員・学年指導リーダー、サブリーダー

- ・ 状況の確認、事態の把握に努め、当該学年に類似事案が発生していないか確認する。
- ・ 事態の状況を保護者へ連絡する。
- ・ 緊急を要すると判断する場合は、応急処置を優先して行う。

☆ 医務委員・事務局

- ・ 事態の把握に努め、関係機関へ連絡するとともに、応急処置等の指示並びに事後の連絡をする。

3 事故発生時の応急処置

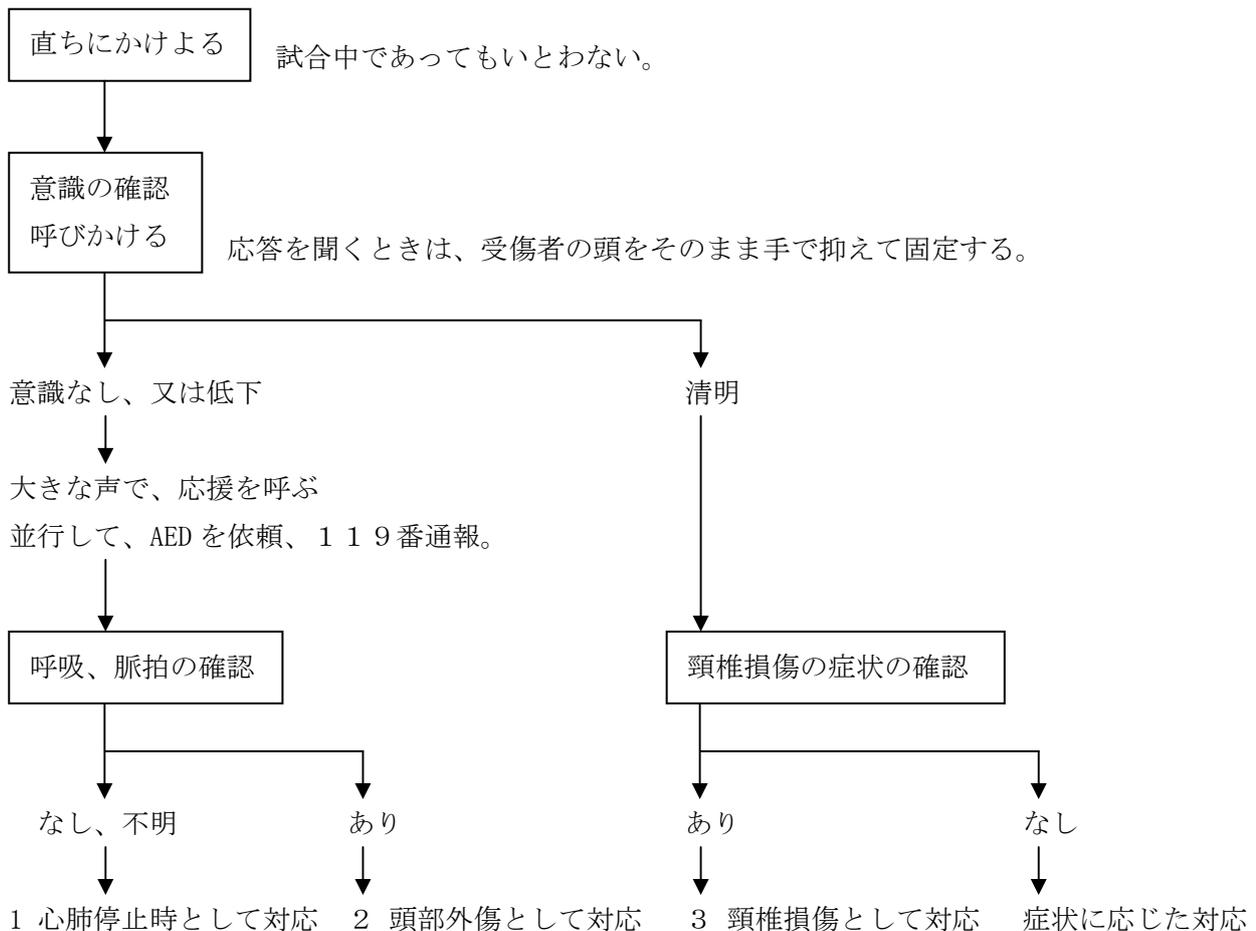
「ラグビー外傷・障害ハンドブック」（財団法人日本ラグビーフットボール協会）に詳しく説明されているので、熟読し、その意味するところを理解しておくこと。

本マニュアルでは、特に

- 〔1〕 倒れたままの競技者への対応
 - 〔1〕－1 心肺停止時(含 心臓震盪)の対応
 - 〔1〕－2 頭部外傷(含 脳震盪)への対応
 - 〔1〕－3 特に頸椎損傷への対応
- 〔2〕 熱中症の処置
- 〔3〕 外傷の応急処置
 - 〔3〕－1 -R I C E S (ライスズ)-
 - 〔3〕－2 特に出血を伴う外傷の応急処置 -圧迫止血-
- 〔4〕 歯の外傷の応急処置について記載する。

〔1〕 倒れたままの競技者への対応

競技場や練習の際に倒れたままの競技者がいれば、重大事故(頭部外傷や頸椎損傷、心肺停止など命に関わる事故)の可能性があると知らなければならない。



〔1〕－1 心肺停止時(含 心臓震盪)の対応

蘇生ガイドラインが2010年10月19日に改訂されている。別紙“簡略化されたBLS”を参照。

- 1) 心肺停止を認めれば、直ちに胸骨圧迫をはじめめる。
スクラムあるいはタックルなどで頸椎損傷が疑われる場合は頸部と脊柱を1本の柱のように固定して仰向けにし、胸骨圧迫をする。
スポーツ中の心停止は心原性が殆どなので人工呼吸は要らない。
頸動脈の拍動の正診率は、あるとき90%、無いとき55%。すなわち、拍動が無くても45%は拍動ありと思ってしまう。触知に熟練していない人は、意識がなければ、胸骨圧迫をして、いやがれば止めればよい。
- 2) 胸骨圧迫は5cm以上。小児は胸の厚さの約1/3。
圧迫のレートは100以上。(100から123を推奨、ちなみにレート111で救命率は一番高かった)。
死戦期呼吸を見たら呼吸があると判断せず、心臓が止まっていると判断して胸骨圧迫を開始する。
- 3) AEDが用意できるまでの間、胸骨圧迫を続けていると、ショック(AED)遅延による救命率低下を減弱させることが出来る(分当たり7-8%の低下を3-4%に改善できる)。
- 4) AEDが用意出来ればすぐにAEDで電気ショックをかける。倒れてすぐは、心室細動があり、約4分持続。このまだ心臓が動いている間に、電気ショック(AED)をかけると救命率が上がる。
- 5) AEDの為に、胸骨圧迫を休止するのは10秒以内に。休止期間が短いほど救命率は上がる。

〔1〕－2 頭部外傷(含 脳震盪)への対応

IRBや日本ラグビーフットボール協会の規定に従うこと。別紙フローチャート参照

- 1) 倒れている場合は、頭・首のケガを考えて無理に動かさない。
頭頸部外傷が疑われる場合は、原則として試合や練習を中断し、事故現場(グラウンド内)から動かさずに救急車を待つ。
- 2) 下記症状があれば直ちに病院へ移送する。
意識が無い・ぼんやりしている・受傷の瞬間を覚えていない・今どこにいるか分からない・めまい・吐き気・嘔吐・けいれん等
- 3) 24時間は一人にしない。
意識が回復して時間が経過してから再び悪化することがある。
- 4) 「脳しんとう」として報告する。復帰について医師と相談する。

〔1〕－3 特に頸椎損傷への対応

- 1) スクラムあるいはタックルなどで頭部あるいは頸部の外傷が疑われる場合は、まず意識を確認する。頸椎損傷を来していても、意識があれば、声のする方に振り向いてしまうので、声をかけるときは、受傷者の頭をそのまま手で抑えて固定する。意識のないときは脳しんとうに頸髄損傷が合併している場合もあるので、不用意に動かしてはいけない。
- 2) 意識があれば、①呼吸の状態、②手足が動かせるか、③手足のしびれの有無を確認し、異常がある場合は頸髄損傷を考える。頸髄損傷の選手は不用意に身体を移動すると、移動のときにさらに頸髄を損傷してしまうことがある。事故現場から動かさず、移動は救急隊にまかせたほうがよい。
- 3) 救急隊到着前に呼吸が停止する場合は、頸部と脊柱を1本の柱のように固定して仰向けにし、胸骨圧迫をする。

〔2〕 熱中症の処置

- 1) 症状； 高温環境下で激しい運動を行うと、運動により発生した熱が体表面から放散することができず体温が上昇し、その結果脳の温度が上昇して体温調節中枢に障害がおよぶと熱中症になる。熱中症では異常な体温の上昇（40℃以上）と吐き気、めまい、意識障害、ショック状態などを示す。また、体内で血液が凝固し、脳、心臓、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなる。汗が出ていない場合は、相当な重症と考える。
- 2) 熱中症は死の危険が差し迫った緊急疾患であることを充分認識すること。
体を冷やしながらか集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要がある。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要である。
- 3) 熱中症が疑われる場合には、選手を直ちに日陰に移し冷却処置を開始しなければならない。冷却は、全身に水をかけてあおぐ方法、頸部、脇の下、大腿の付け根などの大きい血管を直接氷などで冷やす方法がある。
とっさの場合など近くに十分な水が見つからないときは、水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水等を口に含み患者の全身に霧状に吹きかけてあおぐことにより、気化熱による熱放射が促進され、効果的な冷却処置が可能となる。

〔3〕 外傷の応急処置

〔3〕－1 運動中のケガに対する応急処置として、次の5つの方法があります。各項目の頭文字を取って「R I C E S (ライスズ)」と呼ぶ。これはスポーツ外傷の応急処置の基本である。

- 1) R e s t (安静)
受傷部位を動かさないようにし安静を保つ。
受傷部位を動かす事で、症状が悪化する場合がある。安静を保つために、テーピング、包帯あるいは副木を使用する事も必要である。
- 2) I c e (冷却)
受傷部位を氷水や氷のうで冷やす。冷やすことによって腫れを防ぐ。
- 3) C o m p r e s s i o n (圧迫)
受傷部位を伸縮性包帯で巻き適度に圧迫する。
腫れや内出血を防ぎますが、強く巻きすぎて循環障害を起さないように、皮膚の色の変化を時々チェックすることが必要である。
- 4) E l e v a t i o n (エレベーション：挙上)
受傷部位を心臓より高く挙上し腫れを防ぐ。
上肢（腕や手）であれば、手を上げた形で、下肢（脚や足）であれば、仰向けに寝て足の下に台を入れて挙上する。
- 5) S u p p o r t (保持)
受傷部位を不安定にしないようにスプリントや簡易装具によって保持固定する。
安定させることで痛みや腫脹の増加を防ぎ、組織の炎症を抑え二次的な損傷を防ぐことで、事後の治療期間を短縮できる。

応急処置を受けても、次の場合は、当日のうちに病院を受診する必要がある

- ① 痛み、腫れが徐々にひどくなる。
- ② 明らかな変形がある。
- ③ 安静にしても我慢できないほどの痛みがある。
- ④ ケガをした部分よりも手足の先の方にしびれや知覚異常がある。

これらの症状がある場合は、R I C E S 処置を施した状態で病院に向かう。病院にて重大な外傷でないことが確認された場合、再びR I C E S 処置を施す。

〔3〕－2 特に出血を伴う外傷の応急処置

出血に対する処置は圧迫止血が基本である。

感染症予防のため、他人の血液には触らない、他人に自分の血液を触らせないことが基本となる。救護者はゴム手袋を着用すること。

ちなみに 傷口が開いたり出血しているプレーヤーは、競技区域から退出しなければならない。出血がおさまり傷口が覆われるまで戻ってはならない。と競技規則に定められている。血液の付着した服装や用具を身につけてプレーすることも禁止されている。

1) 水道水にて傷口の泥やゴミを洗い流す。

出血が強い場合は、2)、3)の止血を先行し、出血が弱まったところで、改めて洗浄することもある。

2) 出血箇所を確認し、清潔ガーゼなどで出血箇所を強く圧迫する。

3) 圧迫を続けながら、出血箇所を心臓より高く挙げる。

4) 出血が止まれば、傷周囲の水分をティッシュ等で軽くふき取る。

傷口が開いている場合は、傷をふさぐように圧迫しカットバン等で止める。

傷全体を覆うように防水の創傷被覆材を貼り付ける。

5) 止まらない場合は、出血部位を圧迫したまま病院へ移送する。

応急処置を受けても、再出血があり、止血できない場合や、傷の周囲が熱を持って腫れてきたり、あるいは痛みが強くなってきた場合は病院を受診する必要がある。

〔4〕 歯の外傷の応急処置

1) 歯が折れたりぐらぐらになってしまった場合

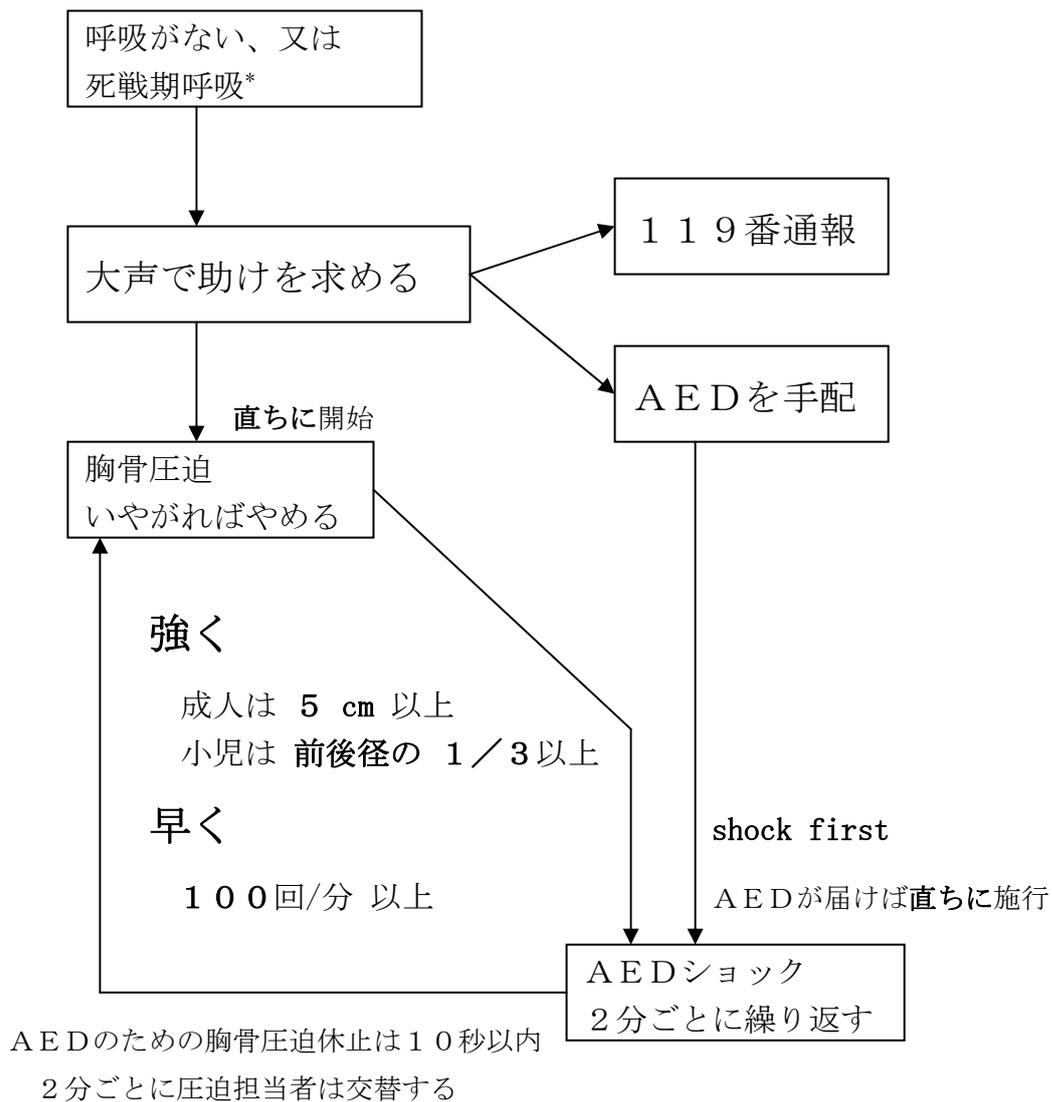
歯とその周囲を安静にして、速やかに歯科を受診する。

2) 歯が完全に抜け落ちた場合

抜け落ちた歯の根の部分はできるだけ触れないようにする。抜け落ちた歯を乾燥させないようにして歯科を受診する。乾燥を防ぐために、歯は牛乳に漬けておく。

牛乳がその場に無い場合は一時的にスポーツドリンクや水道水に漬けてもよい。歯が抜け落ちてから処置するまでの経過時間が短いに越したことはないが、牛乳に歯を漬けておいた場合、6時間経過しても歯は元に戻すことができると言われてしている。

簡略化された B L S (basic life support)



AHA ガイドライン 2010 より

* 死戦期呼吸は著明な低酸素状態に出現する、不規則で、体全体を動かし、あごをしゃくり上げるような動きです。この時点で、呼吸をしていない傷病者と同様の救命処置が必要です。

You tube の Bondi lifeguards bring a man back to life!

(<http://www.youtube.com/watch?v=ICODRFoWZkw>) の2分30秒頃および3分30秒頃を見ると、救命された人(日本人)の死戦期呼吸の実像を映像で見ることが出来ます。死戦期呼吸だけでなく、救命の実像も見ることが出来ます。2006年の映像であり、今回改訂の早く強くは未だ実践されていないことをご承知おきください。

堺ラグビースクール セルフチェックシートについて

< 目的 >

練習(試合)時の安全を最優先するために、指導者が生徒の体調を把握する事を目的とします。

< 活用方法 >

その日の生徒の体調を確認し、練習(試合)への参加の可否を検討する資料とします。

また、練習の途中中止の検討も行います。

< 練習、試合に参加できない場合 >

体温が、37 以上の場合。

ただし、平熱が高い生徒の場合は保護者と協議の上参加の可否を決定します。

朝食を食べていない場合。

体調が悪く、運動できない状態の場合。

その他指導者が、運動できない状態であると判断した場合。

セルフチェックシートを提出していない場合。

< 運用方法 >

ご家庭で、セルフチェックシートに記載していただき、内容に間違いがなければ

保護者がサインをして下さい。

練習が始まる前に、各学年安全対策委員に提出して下さい。

指導者により、一人一人の体調等をチェックし、練習(試合)への参加の可否を検討します。

また、練習中の生徒の体調チェックにも利用します。

練習終了後、指導者がサインをし、生徒へ返却します。

危険予知記入シート

危険予知 (具体的にどんな危険が予想される??)	対策 (その危険に対する対策は??)

脳しんとう報告書

意識消失・健忘 発生事例はすべて、練習・試合にかかわらず報告してください。

報告日	年	月	日
-----	---	---	---

チーム名称	
報告者氏名	
緊急連絡先	

1. 受傷者

氏名	年齢	才	生年月日	年	月	日
----	----	---	------	---	---	---

2. 受傷時の状況

発生日	年	月	日	時刻	AM / PM	:
場所	コンディション					
★各項目の該当するものに○を付けてください						
受傷時の状況						
ア) ・練習中 ・試合						
イ) ・タックルをした ・タックルをされた ・スクラム ・モール ・ラック						
過去の意識消失・健忘の既往 ・無 ・有 ()回目						
その他、特記事項						

3. 受傷時の処置

応急処置の内容
医師または病院名
MRI撮影 ・有 ・無

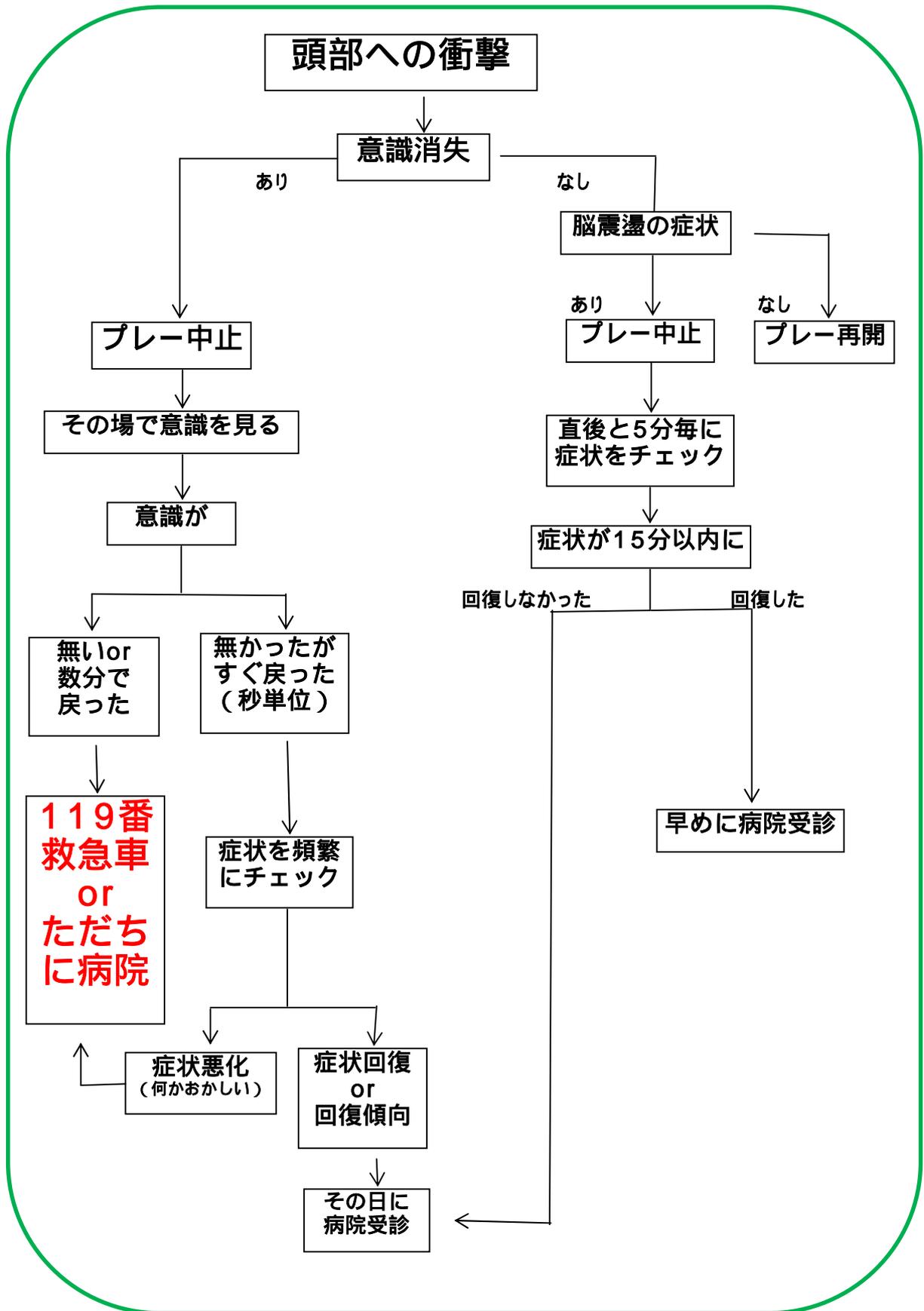
4. 意識消失以外の脳震盪症状の有無

★意識消失以外の症状(以下)に○をつけてください
<input type="checkbox"/> 記憶がない。つじつまの合わない発言、同じ事を繰り返し尋ねる。
<input type="checkbox"/> 混乱している。日付、場所がわからない。
<input type="checkbox"/> めまいやふらつきがある。動作が鈍い
<input type="checkbox"/> 嘔吐する。吐き気がある。
<input type="checkbox"/> 打撲部以外の頭痛、例えば頭全体に及ぶような頭痛が続く。

5. スポーツ脳震盪補助カード

スポーツ脳震盪補助カードを本人・家族に	・渡した	・渡さなかった
---------------------	------	---------

頭部外傷時のフローチャート



安全なタックルの指導方法

タックルでケガを防ぐ重要チェックポイント

- 「肩をすくめる姿勢で」＜シュラッグ＞
- 「しっかり足を踏み込む」＜パワーフット＞
- 「相手に手のひらを見せない」
- 「最後の最後まで相手を見る」

- : シュラッグは首を固定し頭(脳)を揺れから守り、尚且つ、頸椎損傷のリスクを減らします。(しっかり背すじを伸ばしてシュラッグさせます)
- : パワーフットの踏み込みは力強いコンタクトだけでなく、背中の筋肉に力が入りやすい体勢です。タックル姿勢の保持に加えてシュラッグも確実に行うことができるので、首を固定し頭(脳)を揺れから守るのに役立ちます。(膝を曲げて腰を落とさせます)
- : 手を広げない・脇を締める。タックル時に手のひらが前を向かないことで肩関節の脱臼を予防できます。
- : 見ることは危険回避の基本です。最後まで目を離さなければ、タックラーの頭部に相手の膝が入るなどといった事故は本能的に防げます。

タックルの基本の入り方

前述の4つのチェックポイントに加えて・・・

- 『頭の位置』・・・相手のお尻に頬を当てる。〔ホッペタンパン〕
- 『バック』・・・しっかりとコンタクトした後はあごを引きながら相手の足を抱えた腕で自分に引き寄せせる。倒した後は密着したまま相手に重なるようにする事で頭部を衝撃から守る。
- 『インサイドショルダー』・・・相手の半歩内側から相手の内肩を目掛けて距離を縮める。相手の動きに対応してしっかりと肩で(手や腕で行くと危険)ヒットする。

逆ヘッドになりやすい理由。

- 利き腕と反対側の肩で入ってしまう。〔左右両方練習させる〕
- 痛めた側の肩で入らなくなってしまう。〔生徒を注視し的確な指示をする〕

付記

名称：「堺ラグビースクール安全対策マニュアル」

発行者：堺ラグビースクール「運営委員会」

連絡先： webmaster@sakairugby.com

HP： <http://www.sakairugby.com/index2.htm>

【履歴】

2011年(平成23年)4月10日・・・・・・・・・・初版発行