

20 テニス

事故防止のための5カ条

- 1 コート・用具の点検をこまめに行い、整備された環境で活動する。
- 2 自分に合ったラケットやコート、足に合った靴を使用し無理のない状況で活動する。
- 3 常に競技者の動きとボールの位置に注意する。
- 4 自分の体力や技量に合った練習をする。
- 5 炎天下でのコートはかなりの高温になるので、帽子の着用や水分補給をこまめに行う習慣を身に付ける。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 コート状況 ~コートの表面に凹凸があると事故が生じやすくなる~
 - クレーコートではラインテープ、釘が浮き上がったりして引っかかりやすくなる。
ハードコートでは砂、落葉等が飛散したり、水が溜まったりして滑りやすくなる。
 - 人工芝コートでは砂が偏ったり少なくなったり人工芝がめくれれたりして引っかかりやすくなる。
- 2 用具の選択 ~個人の条件に合った用具を使用しないと無理が生じやすくなる~
 - 前後左右に細かく速く動く動作が多いので、靴はサイズが合っていないと足首を痛めたり、靴底がサーフェス（プレーするコートの表面）に合っていないと滑ったりする。
 - 自分の体力や技量に合っていないラケットを使用すると肩、肘、手首等を痛めたりする。
- 3 コート整備 ~道具の使用方法を誤ると怪我が生じやすくなる~
 - ローラーを引く時に取手の内側に入ると、操作しにくく挟まったりする。（写真1）
 - ブラシがけは押して走るとひっかかり操作しにくく腹を突いたりする。（写真2）



(写真1)



(写真2)

- 4 練習方法 ~大勢で練習すると接触事故が生じやすくなる~
 - 順番待ちの者と競技者の距離が近いとラケットが当たる。
 - 交差して打っている時に打球が思わぬ方向に飛んでいき人に当たる。
 - ボールを足下に放置したまま練習すると事故に繋がる。
 - 競技者が打っている時にコート内でボール拾いをするボールが当たる。
 - 自分の体力や技量に合わない練習をすると肩、腰、肘、膝等痛めたりする。
- 5 その他 ~炎天下ではコート内がかなりの高温になるので、熱中症になりやすい~



(写真3)



(写真4)

事故防止のための安全対策

- 1 コート状況 ～こまめに点検を行い、整備した状況で練習する。
 - 砂、落葉等が飛散していたり、水が溜まっている時には素早く除去する。
 - 表面に亀裂や盛り上がりがないか点検する。
 - 砂が偏らないように砂を補充したりする、ブラシがけをこまめに行う。
 - テニスシューズ着用の徹底、審判台等の取り扱いに注意する。
- 2 用具の選択 自分に合った物を使用する。
 - 足首保護、転倒防止のためサーフェスに合った靴底を選んで用いる。
 - 自分の体力に合った重さ、グリップの太さのラケットを選んで用いる。
- 3 コート整備 使用方法を確認して慎重に扱う。
 - ローラーは正しく持ち、引く際には走らない。(写真3)
 - ブラシは取手を持って引いてかける。(写真4)
 - 人工芝の場合には、砂が外へ出ていかないように外側から内側に向かってかける。
- 4 練習方法
 - ラケットを振る際には、スウィングの範囲内に人が近づかないように気をつける。狭いところでは振らない。
 - 打球の飛び方向には充分注意し、人のいる方向へ飛んだ時には大きな声で知らせる。
 - 順番待ちの者はコートに背を向けて立たない。
 - ボール拾いは一斉に行う。但し、足下のボールは随時取り除いておく。
 - 練習内容は段階的にレベルアップしていくよう競技者の体力や技量を考えて計画する。
- 5 その他
 - 炎天下では帽子の着用を習慣づけることや、水分補給をこまめに行う習慣を身に付けさせ、経口補水液等準備し熱中症や日射病にならないように注意する。
 - 強風の時などはボールが風にあおられて思わぬ方向へ飛んでいくことがあるので打球から目を離さないように注意する。
 - 試合前のアップは、会場内では場所の確保が難しいのでラケット、ボールを使わないようにする。ランニング、縄跳び、ストレッチ等で行う。

