

陸上競技投てき種目における重大事故防止のための安全確保について

富山県中学校体育連盟陸上競技専門部
富山県高等学校体育連盟陸上競技専門部
富山陸上競技協会

1 安全管理

(1) 器具・施設の点検

練習前に、指導者立会いのもと、投てき物やサークル等の施設が劣化・破損等していないかを確認する。異常がある場合は、使用を中止し、修理・交換する。

(2) 活動区域の確保

・種目の特性や個人の能力に応じて、投てきスペースを確保する。

※ハンマー投げの場合は、円盤投げより余裕をもったスペースを確保する。

・落下エリアをコーンやネット等で明確に区分する。

※既存の施設（投てき囲いや防護ネット等）がある場合は、支柱の転倒や投てき物のすり抜けがないように適切に設置する。

・必要に応じて、同一グラウンド内で活動する他の部と日や時間帯を調整し、投てき練習を行う。

(3) その他

・雨天時は、手元が滑ったり、サークルや助走路の水たまりに足をとられたりして、投てき物が予想外の方向へ飛んだり、投てき者がケガをしたりすることがあるので、雨天対策を講じる。

・練習場に注意喚起の掲示物を表示する等、常時注意を促す。

2 安全指導

(1) 陸上競技部員に安全な練習方法を指導し、併せて起こりうる危険性（別紙参照）を理解させる。

(2) 同一グラウンドで活動する他の部活動の生徒に対して、事前に危険性を十分理解させ、落下エリアに不用意に進入しないよう徹底を図る。（別紙参照）

(3) 練習において、実際に投てきを行う際は、指導者が必ず立ち会い安全を確保する。

投てきする側と落下エリア側の双方からの複数体制（部員同士でも可）により、役割分担して安全対策を行う。

①投てき者は、投てき動作に入る前に、周囲及び投てき方向（落下エリア）の安全を確認する。

②大きな声で周囲に注意喚起する。（例）「砲丸投げます！」「ハンマー行きます！」等

③投てき者以外の者は落下エリア付近において、落下エリアに人がいないことを確認した上で、投てき者に対して、返事や動作（手を挙げる等）で反応する。

④投てき者は落下エリア付近の者や周囲の者の反応を確認した上で、投てき動作を開始する。

⑤落下エリアの者や周囲の者は、投てき動作及び投てき物の行方を注視する。

⑥落下エリアの者は投てき物が静止してから、落下地点に入り、投てき物を回収する。

※投てき物を投てき者に戻すときは、投げ返さない。（持ち運ぶ・転がす）

<参考>・岐阜県高等学校体育連盟陸上競技専門部「投てき競技の安全に配慮した指導について」
・東京都教育委員会「部活動中の重大事故防止のためのガイドライン」

投てき種目において予想される危険

全種目共通

- ① 投てき物を拾うため落下エリアへ進入する際、次の投てき者が、それに気づかず投てきを行うことがある。
- ② 投てきに関係のない者が、ボールを追いかける等、落下エリアへ突然進入することがある。
- ③ サークルが滑りやすくなっている場合、予測できない方向へ投げてしまう危険がある。

円盤投げ・ハンマー投げ共通

- ① 投てき囲いを使用しても、設置状態によっては、隙間から投てき物が飛び出すことがある。
- ② 防護ネットには「たわみ」があり、投てき物が当たった時、予想以上にネットが伸びることがある。
- ③ 失投により大きく左右へ逸れることがある。

砲丸投げ

- ① グライド・ターンによる投てき動作は、後ろ向きの準備局面から投てき動作に入るため、落下エリアへの人の進入を見落としやすい。
- ② 投てき距離または投てき物が転がる距離が長い場合は、周囲の生徒に投てき物が接触することがある。
- ③ 回転投法を用いる場合は、砲丸が左右に大きく逸れることがある。(真横もあり得る)

円盤投げ

- ① 予備動作中やターンの際に不意に手から円盤が離れ、前後左右360度へも飛び危険がある。
- ② ターンの際、投てき方向に対して、背を向けるため、落下エリアへの人の進入を見落としやすい。
- ③ 投てき距離が比較的長めであり、予想外のバウンドや転がりにより、思わぬ方向へ飛び出すなど、落下エリア付近にいる者が注意を怠りやすい。
- ④ 基礎練習として、直上に円盤を投げ上げる練習を行う際、飛び方向が大きく逸れることがある。

ハンマー投げ

- ① 前後左右360度どの方向へも飛びことがある。
 - ・スイングやターンの際に不意に手からハンマーが離れる。(取手部分の破損、手袋の不適切な装着等)
 - ・ワイヤーや取手がスイングやターン中に切れる。
(ワイヤーの金属疲労、ワイヤーのねじれ、鉄球部と接合部のベアリングが正常に回転しない場合等)
- ② 鉄球部のみならず、ワイヤーや取手が当たっても大きな事故になる。

やり投げ

- ① やりを保持した状態での助走において転倒し、予期せぬ方向へやりが飛びことがある。
- ② 投てき物の重量が軽いため、風の影響を受けやすく、大きく逸れることがある。
- ③ 投げる方向は、比較的安定しているが、方向が逸れた場合は、投てき距離が長い分、大きなずれとなる。
- ④ やりの落下の仕方(胴体着地)によっては、落下地点より、十数メートル先まで、やりが滑る場合がある。
- ⑤ 投てき距離が長いため、落下エリア付近にいる者が注意を怠りやすい。
- ⑥ 助走も含めると落下地点までは50~100mにもなることが考えられるため、落下エリア付近の者に、声が届きにくい。
- ⑦ やりを使用しての体操や動きづくりでは、周囲にいる人を傷つける場合がある。