

陸上競技部 投擲パート 安全マニュアル

2014 年 6 月 5 日作成

1. 投擲競技の危険性について

投擲競技には投擲するものの違いにより、砲丸投げ、やり投げ、円盤投げ、ハンマー投げの4種目の「投擲競技」がある。いずれも、投擲し投擲物の到達距離を競うが、それぞれがかなりの重量であるため、他者への衝突が起こった場合重大な事故になりうる。また、サークル覆いや防護ネット等の施設における破損や金属疲労等も危険要因となることもある。

2. 事故防止のための具体的対策

他者への投擲物の衝突を防ぐことが最も重要な安全対策といえる。それに加え、施設や器具などに関する安全対策も必要である。そこで、東京都教育委員会が出している「部活動中の重大事故防止のためのガイドライン」、日本大学陸上競技部で実施されている安全管理を参考に以下のような具体的対策を徹底していく。

【他者への投擲物の衝突を防ぐために】

ア 個人レベルでの安全管理

- (ア) 投擲する本人である自分たちが、投擲物の危険性を十分理解し、周りに危害を加えることのないように、危険回避のための行動を徹底する。
- (イ) 周りに陸上競技部ではない学生のいる環境では、その学生たちに、危険性を理解させ、投擲物の落下する可能性のある範囲には入らないように周知させる。
周知できない場合には、投擲を行わず、練習は、投擲物を使わずに実施する。
- (ウ) その他、顧問等の安全事項に関する指示や注意がある場合は、その事項について徹底する。
- (エ) 未経験者の1学年に関しては、単独での投擲を禁じ、必ずパートナーを組んで投擲練習を行う。

イ 投擲パートレベルでの安全管理

〔投擲練習開始前の準備について〕

- (ア) 砲丸投げの落下する可能性のある範囲をパイロンなどの可視物で囲う
- (イ) 練習前には、「投てき中」の看板等、安全に関することに関しての準備を行う。この際に使用する看板は2種類で、独立で立てることができるタイプと（図1）、地面に突き刺すタイプ（図2）がある。これらを（図3）のように配置し、投擲中であることを周囲に認識できるようにする。具体的な「投てき中」看板の配置に関しては以下に説明する。

* 「投てき中」 看板の設置方法について



図1 投てき中の看板(a)



図2 投てき中の看板(b)

どちらの看板もトラックの外からでも確認が可能な文字の大きさにしてある。また、図1の看板は2枚、図2の看板は4枚あるが、投擲する際には図3のように設置する。図1の看板をa、図2の看板をbとし、文字が見える方向に矢印を書いている。

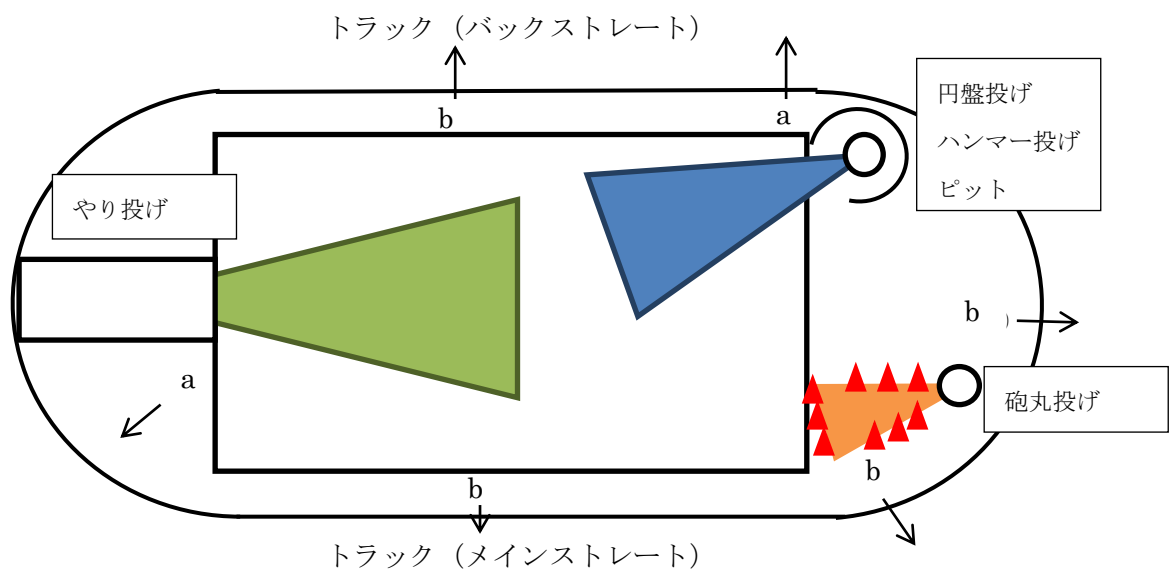


図3 「投てき中」の看板の設置場所

図3の橙色の図形部分が砲丸の落下する可能性がある範囲、青色の図形部分が円盤及びハンマーの落下する可能性がある範囲、緑色の図形部分がやりの落下する可能性のある範囲である。このように「投てき中」の看板を配置することで投擲物の落下地点への侵入

を防ぐ。また、やりの突き刺し等の芝生に向かって投擲するときは図4のように設置する。芝生の上で行う際は紫色の図形部分とする。また、この時全力での投擲は行わないこととする。

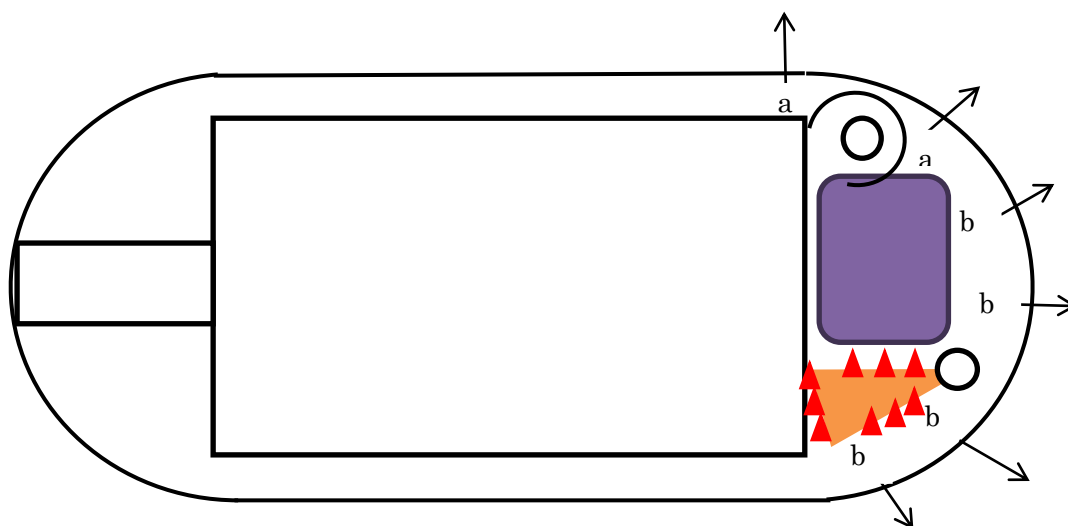


図4 芝生で投擲する際の看板の設置場所

〔投擲中における安全管理について〕

- (ア) 投擲中は、かならず、投擲をせず、安全を監視する学生を立たせる。
- (イ) 安全監視をする学生は、投擲者と落下する範囲を見渡せる場所に位置する。
- (ウ) 投擲者は、投擲実施前には、必ず大声で「行きまーす」と声をかけ、周囲の安全を確認し、安全監視学生は、安全を確認し、手を挙げるとともに大声で「〇〇行きまーす」と声をかける（やり投げを行う場合は「やり行きまーす」、砲丸投げを行う場合は「砲丸行きまーす」など）。危険な場合には、安全監視学生は、投擲者に投擲を中止させる。
- (エ) 安全監視学生は、投擲中、投擲物が落下するまで、投擲物から目を離さないようにするとともに、周囲の状況にも気を配る。また、安全監視学生以外の部員も、大声で「〇〇行きまーす」と復唱し、危険な場合は投擲者に中止させ、投擲物が落下するまで目を離さないようにする。
- (オ) (ア) ～ (エ) について、明らかに周囲に人がいない場合（陸上競技場に自分以外の人がいない時など）はこの限りではない。

〔投擲練習終了後について〕

- (ア) 練習終了後は、練習に参加した部員により、安全管理について、部員それぞれの視点から問題がなかったかどうかの確認を行う。もし問題があった場合は、それに対する対策をする。

【器具や施設の整備】

- (ア) 円盤やハンマーを投げる際は、必ず防護ネットを上げて、ワイヤーやネットに問題がないか確認してから投擲する。
- (イ) 投げ終わったら、防護ネットを下ろし、器具に問題がないか確認する。
- (ウ) 練習終了後はフィールドの整地を実施する。

【その他】

- (ア) 本マニュアルは、投擲パートのみならず陸上競技部全員に配布し、マニュアルを守れていない場合は、他パートからの指摘も受けられるようなチェック体制をとる。
- (イ) 練習環境の変化や、これまでになかった状況が生起することでこのマニュアルで安全が確保できなくなる恐れのある場合は、部員で話し合い改善案をまとめ、顧問の指導を受けながら適宜改訂する。
- (ウ) その他、顧問等の安全事項に関する指示や注意がある場合は、その事項について徹底する。