

2010.07.21

(社) 日本アメリカンフットボール協会  
安全対策委員会

## 夏の安全対策

日本特有の高温多湿の環境下での過酷な練習においては、脱水と疲労の蓄積によって、熱中症や頭部外傷などの重大事故が発生しやすくなります。調査結果によると、重大事故の発生は一年間のうちで6～8月が最も多く、重症頭部外傷は夏の練習で起こることが多い（※末尾参照）ことが分かっています。夏合宿を含め、夏季練習が一年で最も危険な時期です。重大事故を未然に防ぐため、次の七か条を守って下さい。

- 1 暑さに慣れるまでの期間（最低一週間）を設け、この期間の練習メニュー（時間配分や内容）では疲労を蓄積させないように注意しましょう。遅くとも夏合宿までには暑さに慣れるように練習計画を立てて下さい。
- 2 7/20～8/20の期間中、12時から15時の間、気温が30度以上ある場合は、練習及び試合を自粛して下さい。（全国安全対策委員会合意事項）
- 3 上記以外の期間でも、高温多湿の時間帯を避けて練習しましょう。体調不良の選手には特に気をつけて、無理せず軽いメニューにするか、思い切って中止させましょう。少人数チームの場合は、一部の選手や若い選手に負荷が集中しないように注意して下さい。
- 4 暑い時は15～20分に1回を目安に休憩を頻繁にとって、こまめに水分を補給させて下さい。
- 5 フルコンタクトの練習は必要最小限に止め、やむを得ず実施する場合は早めの時間帯に短時間に集中して行って下さい。集中力を途切れさせないことが重要です。
- 6 当たる時は「頭（ヘルメット）から先に当たらない」ことを常に心がけ、必ず相手に対して「H e a d s U p」するようにして下さい。特に頭の頂上から当たる「スピアリング」（この言葉はすでにルールブックからはなくなりました）は非常に危険な反則です。相手選手への危険もさることながら、反則した選手自身が頭頸部に重症を負う危険性の方が大きいのです。頭の頂上からのブロックやタックルは絶対にやめてください。また、相手の頭部を狙い撃ちするようなコンタクト（ターゲティング）も絶対にやめてください。
- 7 首を強化するメニューを5分で結構ですから、練習毎に必ず盛り込んで下さい。暑い時期は軽い装備での練習も多いと思いますが、ショルダーを外してもヘルメットだけは装着しましょう。暑さに慣れることと首を強化することにもなります。

合宿の場合は万一に備えて救急指定病院（循環器科と脳神経外科がある事が望ましい）を調べ、緊急連絡網を作成して医療担当者は常時携帯して下さい。山奥の涼しい環境下で夏合宿を行うチームもあると思いますが、その際には救急病院に「30分以内で」搬送できる場所であるかどうかを確認してください。

~~~~~

(※) なぜ、疲労や脱水によって頭部外傷が起こりやすくなるのか？

まず、疲労によって首の筋肉が緩んでしまい、当たった時や転んだ時に“首を固める”ことができずに、衝撃が直接頭へ行ってしまうのです。また、疲労すると集中力が低下し、基本的なフォームが乱れ、不用意に頭から先に当たってしまう確率が高くなります。これを防ぐために“気合を入れて”集中することも重要ですが、疲れていては気合も入りません。

また、頭の中の脳は水分を多く含んでいますが、発汗・脱水によって収縮します。すると頭蓋骨（これは収縮しません）と脳とをつなぐ血管の余裕（たるみ）が無くなり、ピンと張った状態となってしまう、いつもより小さいショックでも血管が切れて脳内出血を起こし易くなります。

さらに、過去に脳内出血を起こしたことがある場合は、すでに血管そのものが痛んでいるために、軽い衝撃でも一気に大出血を起こす危険があります。「頭痛」という症状が頭の中の血管のわずかな出血を示す危険信号の場合もあります。頭痛がある場合は、早めに脳神経外科を受診してください。

~~~~~

以上