



日ラグ協発第 10-138 号

平成 22 年 6 月 23 日

関東ラグビーフットボール協会

会長 志賀 英一 様

関西ラグビーフットボール協会

会長 川勝 主一郎 様

九州ラグビーフットボール協会

会長 徳田 昇 様

各都道府県協会安全対策委員長 各位

(財)日本ラグビーフットボール協会

副会長・専務理事 真下

安全対策推進委員長 渡辺



夏合宿に向けて（徹底）

拝啓、平素は日本ラグビーの普及発展につきまして多大なるご尽力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

さて、標記の件につきまして、下記の通りご連絡申し上げます。

三地域協会、都道府県協会におかれましても、傘下チームに並びに関係箇所に周知徹底いただけますようよろしくお願い申し上げます。

敬具

記

機能強化、充実を一段と進め現場における速やか、かつ、確実な実践展開を目的に安全対策推進委員会が発足し2年目を迎えました。

「安全講習会」受講をチーム登録の資格要件としてチーム責任者の協力を得て3年目になりますが、重傷事故減少の顕著な傾向がみられていないのが現状です。

プレー面においては相変わらずタックル場面での事故に加え、近年、ラックにおいても多くの事故が報告されております。またカテゴリー別ではクラブチームにおいて高い発症傾向がみられます。

これらの点を踏まえつつ、三地域協会、都道府県協会の安全対策委員会と各チーム責任者の皆様のさらなる安全なラグビーの取り組みをお願いいたします。

今般、当委員会では下記の添付文書について HP 上で 6 月中に掲載予定です。

貴管下のチーム等への迅速・確実な伝達をお願いいたします。

各都道府県協会の安全対策委員長による講習会、打合せ会や開会式にて資料を十分活用して安全対策の注意喚起をお願いします。また昨年同様今年も「For Safe Rugby」も PDF で掲載いたしますのでプリントアウトして合宿地や練習場に掲示していただくようお願いいたします。(全国の主要合宿地の宿泊施設には直送予定)

すでにご存じのとおり、今年度の講習会のテーマは「体幹トレーニング」です。体幹の強化はタックル、ラック、コンタクトなどラグビーのあらゆる場面での基本プレーに必要な不可欠なものです。重傷事故を防止するという観点からも体幹強化の重要性を再認識していただくとともに一昨年、昨年に配布した資料や DVD を積極的に活用していただき、効果的な講習会・伝達が成されるようお願いいたします。

さらに、今年度は講習会の内容がチームに正しく伝達されたかを確認する報告書の提出をお願いしております。近年の傾向としてチームの選手に情報を落とし込めていないことが重傷事故の要因の一つではないか、とのご指摘を受けたことから急遽、皆様に報告書のご協力をお願いいたしました。再度、各チームに伝達して頂くようお願い申し上げます。

下記 URL 参照

<http://www.rugby-japan.jp/news/2010/id8172.html>

重症事故を無くために、皆様の更なるご努力とご協力を再度お願いいたします。

添付資料：①「夏合宿を前に」

②「雷に関する注意」

③「頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合は」

④「感染症などの予防と感染拡大防止について」

⑤安全対策推進委員会からのお願い

⑥平成 22 年度安全推進講習会チーム内伝達 実施報告書

⑦ポスター「For Safe Rugby」(原稿)

以 上

平成 22 年 6 月
(財)日本ラグビーフットボール協会
安全対策推進委員長 渡辺 一郎

夏合宿を前に

夏合宿を迎えるに当たって、指導者や選手は以下のことを十分に配慮して臨むようにしましょう。特に指導者は、選手の安全確保を最優先しチーム・指導者の責任のもと、夏合宿を実施するようにしてください。

1. 気温の高くなる時間帯での練習や試合を控えると同時に湿度にも十分注意を払う。
2. 試合時間や練習時間および内容に十分配慮する（長時間連続する練習、試合の回避および1日の試合数の制限（1試合以内）、練習内容の変更等）。
3. 疲労度や体調などに十分注意し、常に各自でコンディショニングチェックを行うよう心掛ける（心拍数、体温、体重、汗の出方等）。
4. 暑さに十分馴れておく。
5. 水分の補給を十分にし、適宜休息をとる。
6. 直射日光に対する対策をとる（裸体の禁止、風通し、吸汗のよい服装、帽子の着用、日焼け止めクリームの使用等）。
7. 合宿地での医療機関を確認する。
8. 雷には細心の注意を払い、付近で落雷のあった場合はすぐに練習、試合を中止する。

熱中症を予防するために

各地で梅雨に関するニュースが盛んに流されております。熱中症はご存じのように、梅雨の晴れ間の急に暑くなったときによく起っています。次の「熱中症予防について」をしっかり熟読し夏合宿前の練習や夏合宿に備えてください。

また夏合宿中の練習試合については、まだまだ試合数の多いチームが散見されます。疲労した体でなおかつレベルの違う相手では、弱い者に大きなダメージがくるのは戦いの常識であります。強い相手にどれだけ現在のチーム力が通じるのか試したい気持ちは十分理解できますが、ダメージを受けるのは体力的に弱いプレーヤーです。

昨年の日本協会からの呼びかけに、夏合宿中の練習試合は1日1試合ということが守られ始めてきたようです。引き続き今年も練習内容を工夫されて1人のプレーヤーが出場する試合は1日に1試合以内を守るよう注意しましょう。

「熱中症予防について」

《原因》

暑い環境のもとで激しい運動により、からだが生み出す熱に対して、周囲は高温多湿、無風状態のため熱の放散が妨げられ、体温が上昇することにより起きる。重要な臓器（特に脳）が障害を受けることもあり、生命予後にも関わることもある。

《症状》

顔が赤くなる。全身の発汗が止まるために皮膚は乾燥、呼吸は速く、脈は大きくて速い。頭痛、吐き気、めまい、けいれん等などが認められる。

《処置》

<意識がある場合>

涼しいところへ運び、衣服をゆるめ、水平または上半身をやや高めに寝かせる。

吐き気やけいれんがなければ、冷たい水（できれば薄い食塩水やスポーツドリンク）を飲ませる。体温が高ければ、冷たい水、または氷で全身（特に、首、脇の下、足のつけね）を冷やす。

<意識がない場合>

迷わず救急車を要請する。

涼しいところへ運び、衣服をゆるめ、水平または上半身をやや高めに寝かせる。

《熱中症要因》

外的要因

- ・周辺温度 直射日光 湿度 風 露光時間
- ・衣類（黒い衣類、ヘッドギア、ショルダーパッド）
- ・薬物 風邪薬（エフェドリン等の興奮剤、カフェイン）

内的要因

- ・熱中症の既往のある選手
- ・体格（肥満）、有酸素性体力、気候順応
- ・水分補給レベル
- ・病気（ウイルス性疾患、急性上気道炎）

《予防》

- ・吸湿性・通気性の良い衣服
- ・水分の補給。喉がかわいていなくても水分補給！

- ・直射日光の下では帽子やタオル

《熱中症対策：熱ストレス減少のための戦略》

(IRB ガイドライン)

- ・教育
- ・トレーニングとプレーにおける適切なスケジューリング
- ・暑熱馴化
- ・極端なコンディションの評価
- ・現場での対策
- ・危機管理

(選手への教育)

- ・過去の熱中症の既往の有無を報告する
 - ・発熱を伴う感染症の罹患の有無を報告する
 - ・薬物 風邪薬（エフェドリン等の興奮剤、カフェイン）を使用した場合は申告する
 - ・水分補給の重要性を理解(練習および試合前、中、後)
 - ・熱ストレスの徴候の早期報告
 - ・痙攣、頭痛、嘔気、嘔吐
- 通気性の良い、軽い、締め付けの少ないウェアを着る

(現場指導者の注意点)

- ・選手の熱ストレス徴候を早期発見
- ・発熱を伴う感染症にかかっているかどうかを報告させるよう指導
- ・水分補給を意識した練習計画
- ・運動前後の体重測定
- ・熱射病の潜在的な危険性の理解
- ・暑熱馴化には7～10日かかる

(試合での対策)

- ・ロッカールームでのエアコンまたは扇風機の使用（または団扇）
- ・ロッカールームが無い場合はグラウンドサイドにテントなどの日陰を確保する
- ・氷水につけたタオルの準備
- ・ウォーターブレイクを入れる

- ・ウォーターブレイク時に熱ストレスのチェック、身体を冷やす、水分補給を行う
《2006年度より日本協会から出された夏合宿中の安全に対する提言》
- ・高校生において1人当たり一日1試合以上の出場は控えてみては？
- ・熱中症のホームページを利用
- ・熱環境の程度を表す指標として、人体の熱収支に影響の大きい気温・湿度・輻射熱の要素を取り入れたWBGT（湿球黒球温度）の予測値を環境庁の熱中症予防サイトからご覧ください。
- ・ <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>
予測値は全国の主要都市について、3時間単位で当日と翌日の2日分公表。また、国立環境研究所が独自に集計している主要都市の熱中症患者搬送人員数や、環境保健部で作成した熱中症マニュアルと連携を図ることで、総合的な熱中症関係情報の提供を目指すものです。

平成 22 年 6 月
(財)日本ラグビーフットボール協会
安全対策推進委員長 渡辺 一郎

雷に関する注意

1. 突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光、等予兆現象があった場合は状況を判断し早急に練習、試合を中止する。
2. 雷注意報、警報の発令があった場合は直ちに練習、試合を中止する。
3. 付近で落雷のあった場合は、樹木、ポール、電柱等 5 m 以上の物体を探し 4 m 以上離れた場所に避難する。
4. 周辺に高い物体がない場合は姿勢を低くし速やかに移動する。
5. 周囲への落雷が激しく、逃げられない時は、その場で両足を揃えてしゃがみ、目を閉じ、指で両耳穴をふさぐ。
6. 雷に関する情報は

- * 気象庁
- * 日本気象協会
- * 気象サービス 等で確認する。

頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合は

以下の点が自覚される、または認められる場合はすぐに病院にいきましょう。

1. 頭痛がひどくなる (つよくなる)。
2. 強い眠気に襲われるか、または寝覚めが急に悪くなる。
3. チームメイトの名前を言えない、または自分が今いる場所を正確に把握できない。
4. 記憶の消失 (一時的)。
5. 一時的な失神、意識喪失。
6. 3 回以上の嘔吐。
7. 行動が普段と異なる (混乱・錯乱している様子)。
8. いらいらする (怒りっぽくなる)。
9. 上肢 (腕)・下肢 (脚) が痙攣する発作がおきる。
10. 上肢 (腕)・下肢 (脚) のちからが弱くなりしっかり立ってられない (ふらふらする)。
11. 発している言葉が不明瞭になる。

プレーへの復帰

最低 3 週間はプレーを休まなければいけません (20 歳以上の選手は専門医診断のうえ許可ができれば復帰できます)。

3 週間経過していても脳震盪による症状がなくなり、専門医の許可がでるまでは練習に戻ってはいけません。

睡眠について

受傷直後 4 時間は寝ないでください。その後であれば睡眠をいつものようにとってもらっても大丈夫です。寝ている状態がおかしいと思われたら、1 言 2 言声をかけて起こしてあげて、それからまた寝かせてあげましょう。翌朝はいつものように起こしてください。もしいつものように目覚めなければ、医療機関での対応が必要と思われます。

もし最初の晩に、症状の悪化が心配でしたら、夜間 2 時間毎にやさしく起こしてあげて、「ハ

イ」または「イエ」で答えられるような簡単な質問をしてあげてください。

飲酒について

最低2日間は飲酒を止めてください。

運転について

車やバイクの運転は最低1日たってからにしてください。

めまいがなくなり、症状が十分になくなってから運転を再開してください。

医師に相談するのもよいでしょう。

痛みについて対処

痛み止めの内服薬の中には損傷部位の出血傾向を強めるものもあるので、使用に関しては医師に十分に確認した上で行ってください。受傷後4日以降であれば特に気にしないで大丈夫です。

感染症などの予防と感染拡大防止について

現在活動中のチームに対し、感染症などの発生予防及び感染拡大防止のため、各種対応、予防対策の周知徹底方をよろしくお願い申し上げます。

記

【感染予防対策】

ウイルス等の感染を予防のためには、手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。手洗いは、外出後だけではなく、可能な限り、頻回に行いましょう。石けんを使って最低 15 秒以上洗い、洗った後は清潔なタオル等で水を十分に拭き取りましょう。咳、くしゃみの際の「咳エチケット」も感染防止の上では大切です。咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。また、スポーツドリンク等の容器の清潔にも心がけ、毎日洗浄し、乾燥させてから再使用するようにしましょう。

1. 栄養と休養を十分にとり、体力をつけ抵抗力を高め感染しにくい体を保持しましょう。
2. 石鹸による手洗いとうがいを励行しましょう。
3. 混み合った場所ではマスクを着用しましょう。
4. せきやくしゃみをするときには、せきエチケットを徹底しましょう。
5. メディカル担当者、指導者は選手、生徒の体調観察を十分に行いましょう。
(体温計、うがい薬、マスク等の常備。体重、食餌摂取量のチェック。)

以上、日常の体調管理と予防策の徹底をお願いいたします。

せき、発熱、下痢、嘔吐等の発生の場合

【処置】

1. せき、発熱、下痢、嘔吐等の発生があった場合、他の部員との接触を避けるために隔離し、すみやかに医者診察を受けること。
2. チーム関係者は、合宿の中止、中断、対外試合の自粛なども含め慎重に対応下さい。

<長野県菅平高原での発生の場合>

処置方法として、判断が難しい場合は、上田保険福祉事務所（上田保健所）へご相談下さい。

電話：0268-25-7148

平成 22 年 6 月

安全対策推進委員会からのお願い

安全対策推進委員会委員長 渡辺一郎

現在日本ラグビーフットボール協会では、ラグビー競技における重症事故を撲滅するため、報告された事故を安全対策推進委員会で分析し、そのデータに基づいた安全対策講習会を計画し、その内容を各都道府県協会のグラウンドレベルにまで落とし込むため、安全推進講習会を実施しております。

そこで、講師の方々から講義内容が選手に十分伝わっているかの確認が必要なのではないかとの提案を受け、本委員会でチーム内への伝達状況についての報告書式を作成いたしました。今後、更に有益な講習会を開催していくためにも、指導者の皆様には趣旨をご理解の上、下記要領にてご協力の程よろしくご願ひいたします。

提出書式

報告書（ダウンロード）

提出先

所属の都道府県協会事務局

提出期限

8 月末日

平成22年度 安全推進講習会チーム内伝達 実施報告書

| | | | |
|--|---------------------|----------|--|
| チーム名 | | 伝達者 | |
| チーム責任者 | | 安全推進受講番号 | |
| 伝達講習会日時 | 平成22年 月 日 () : ~ : | | |
| 場 所 | | | |
| 登録人数 | | 伝達人数 | |
| <p>【報告1】 今回伝達した内容にチェックを入れてください。</p> <p>●共通内容</p> <p><input type="checkbox"/> 重症事故の現状について</p> <p>●平成20年度講習内容</p> <p><input type="checkbox"/> 脳震盪について</p> <p><input type="checkbox"/> 熱中症について</p> <p><input type="checkbox"/> Rugby Ready について</p> <p>●平成21年度講習内容</p> <p><input type="checkbox"/> 医学関連（日本ラグビーにおける頸椎損傷の現状）</p> <p><input type="checkbox"/> 「タックルスキル」について DVDの視聴</p> <p><input type="checkbox"/> 「タックルスキル」についての説明</p> <p>●平成22年度講習内容</p> <p><input type="checkbox"/> 医学関連（体幹トレーニングと安全対策について）</p> <p><input type="checkbox"/> 「体幹トレーニング」について DVDの視聴</p> <p><input type="checkbox"/> 「体幹トレーニング」についての説明</p> <p>【報告2】 上記「タックルスキル」DVDを参照したトレーニングの実施状況について</p> <p>●「タックルスキル」DVDを参照したトレーニングは活用できましたか。</p> <p><input type="checkbox"/> 頻繁に活用できた</p> <p><input type="checkbox"/> たまに活用できた</p> <p><input type="checkbox"/> あまり活用できなかった</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど活用できなかった</p> <p>●上で回答頂いた活用状況の理由をご自由に記述ください。</p> <p>例；実践的だったから活用・・・難しくて活用できない・・・等</p> <p>()</p> | | | |
| その他（感想、要望等） | | | |

For safe rugby

水分補給は十分に行いましょう



熱中症は、防げる事故です。
水分補給は、こまめにしましょう。
水分補給は、身体を守るだけでなく
パフォーマンス向上にも影響します。

水だけでなく？
塩分と糖分を含んだ
スポーツドリンクなど
が有効です。

裸より着衣
照射熱が大きいときは
衣服による体温調節が
重要です。裸より衣服を
着るほうがベターです。

タックルはスキです

頭(頸)を下げない→相手をしっかり見る
逆ヒットにならない

飛び込まないでしっかり踏み込む
強い姿勢(体の中心)でヒットする
などの基本をしっかり身につけましょう。

