

### 1.練習、試合方法

- \* 準備運動を必ず行う(途中から参加の人は各自で)
- \* 各人の連続プレイは2ラウンド(15~20分×2回)まで
- \* 危険なプレイの禁止(スライディングタックル、ショルダーチャージの禁止)
- \* 水分の補給(参考:参照)
- \* 体調を考慮して(参考:参照)

### 2.健康管理

- \* 定期健康診断の受診による健康維持と予防
- \* 心臓/脳血管診断(方法?)

### 3.緊急対応

- \* 緊急連絡先のチーム責任者への届け出
- \* 緊急時必要な健康情報、健康保険証(コピー)の各自準備

### 4.応急処置の訓練

- \* 地域消防署による普通救命講習の受講をお願いします。(地域住民を対象に実施しています)

参考: 安全にスポーツを行うために(<http://www.athlete-web.com/leaders/index.htm>)

運動時は、身体の状態が安静時とは異なります。例えば安静時と比べ、心拍数も上昇していますし、血圧も高くなっています。従って、一つ間違えば大きな事故や傷害を引き起こす可能性を秘めています。そこで、傷害・疾病を予防(防止)するために以下のことについて注意・配慮する必要があります。

- \* 睡眠をしっかりとる
- \* 食事をきちんととる
- \* 食後直ちに運動をするのは控える
- \* 準備運動をしっかりと行う
- \* 暑い時の運動は注意する (FIFA 医学評価研究センター サッカー医学マニュアル)

現在では、運動による脱水を遅らせ、熱中症を予防するため、運動中に水分を摂る必要があるということは常識である。筋肉の運動により熱が発生するが、体温上昇を防ぐため、主に汗の蒸散により体温を下げる必要がある。汗が蒸散している時に水分を補給しないと、体内の総水分量が減少し、体温調節のための水分が減少する。また、体重が減少するとパフォーマンスも低下する。発汗により体重が2%減少しただけで、パフォーマンスが低下するおそれがある。問題は、体の水分要求のメカニズムはあまりすぐれたものではなく、ほとんどの人は体重が2%減少するまで喉が渴いたとも感じないことである。このため、喉が渴いたと選手が感じた時には、すでに身体的、技術的、戦術的なパフォーマンスが低下している可能性がある。学術文献には、水や水分・電解質補給ドリンクの摂取法が書かれている。推奨されている代表的な摂取法は、運動中15~20分毎に約150~250mLの水分を摂るといふものである。試合後は、失った水分を補給する必要がある。

- \* 運動を中止・中断する勇気を持つ

運動を開始する前、準備運動中、運動中に少しでも体調がすぐれないと感じた時はすみやかに運動を中止・中断しましょう。常に、自分の身体と対話しながら運動を行いましょう。

- \* 整理運動をしっかりと行う

運動を行うと、疲労物質が身体に溜まった状態になります。この疲労物質は身体のすみずみまで十分に酸素を補給することで少なくすることができます。従って、運動終了後は、ゆっくりとジョギングなどを行わない、血液の流れを良くし、身体に十分な酸素を取り込むようにしましょう。また、運動直後は、身体から必要以上の二酸化炭素が排出されるため、体液がアルカリ性になり、血圧が急激に低下したり、意識障害を起こしたりする可能性があります。従って、徐々に呼吸を整えリラックスさせていく必要性があります。従って、運動終了後は必ず整理運動を行いましょう。