

2019安全・インテグリティ推進講習会 まとめ

2019年6月9日 コーチ会議

安全対策のビジョンとターゲット

安全管理の重要性を指導者もプレーヤーも理解し重症事故の発生を防ぐ

ラグビー適切に管理された“安全”なスポーツであるというイメージを作り競技人口の拡大を目指す

頭頸部外傷

分類

脳震盪

硬膜下出血

頭部骨折

脳挫傷

頸椎頸髄損傷

特徴

高校生に多い

経験の少ない選手に多い

逆ヘッド

タックル・モール・ラック・スクラム等

脳震盪

定義

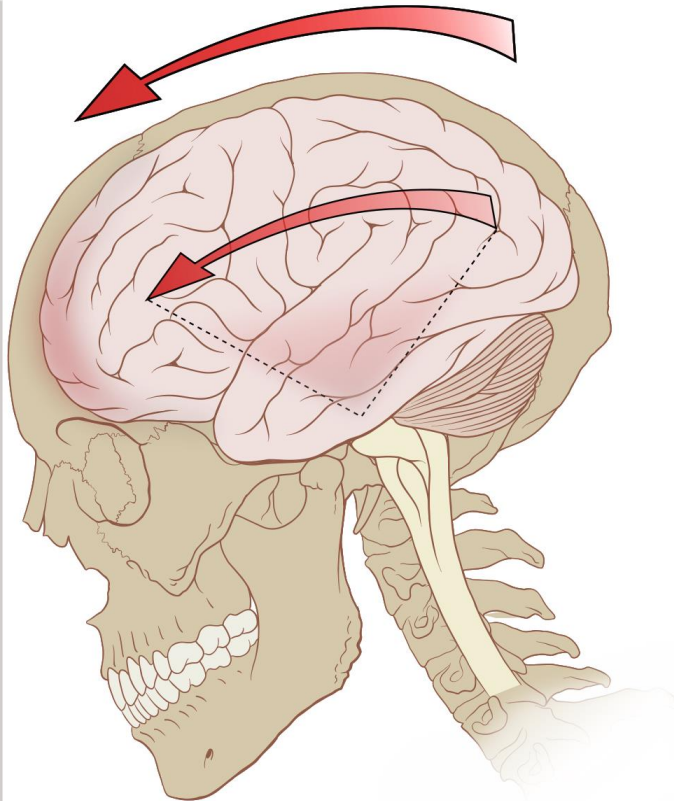
- 回転性加速度による衝撃で発症する損傷部位の特定できない軽度外傷性脳損傷

症状

- 後述

特徴

- 再衝撃で脳浮腫などのリスクが上昇し(セカンドインパクト症候群) 深刻な後遺症を残す可能性がある
- 時間経過とともに硬膜下出血を併発するリスクがある



診断と対処

症状：非常に多彩

一過性の意識消失

記憶障害

気分不良 嘔吐

集中力がなく混乱している

感情の変化：神経質 感情的

バランスがとれない

あやしければ脳震盪とする

対処

試合からは退場

練習は即刻中止

医療機関を受診

24時間はひとりにしない

2週間の運動禁止後に段階的協議復帰
(GTRP)

急性硬膜下出血

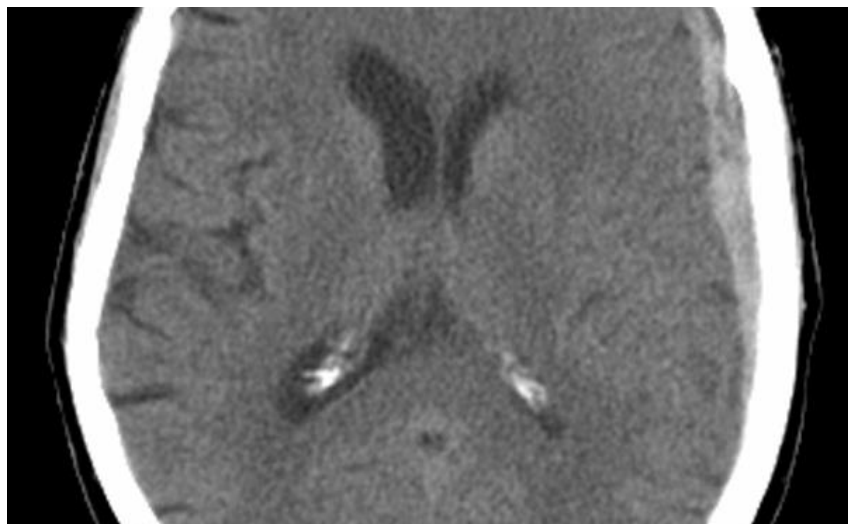
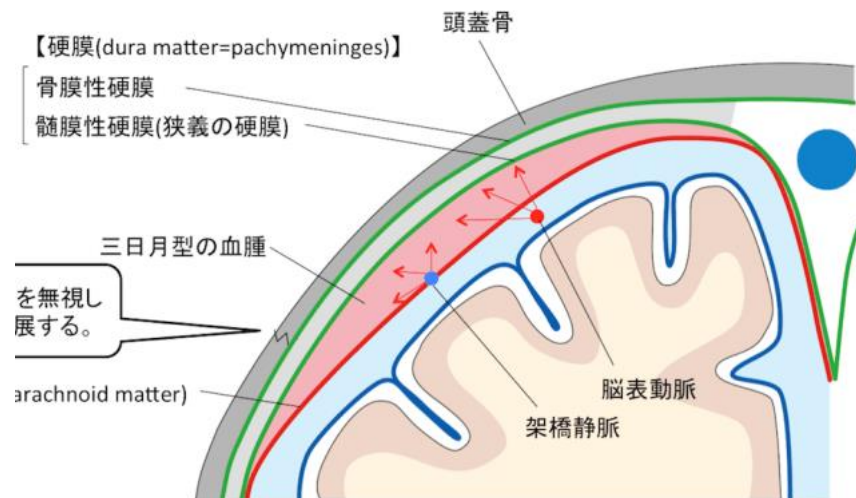
回転性加速により架橋静脈が損傷、硬膜下に血種を生じる
脳震盪後の頭痛に注意

早期は無症状のときもある

かならず医療機関を受診

医療機関で大丈夫といわれても24時間は一人にしない

脳ヘルニアをおこすと生命にかかわる





頸椎頸髄損傷

頸椎骨折・脱臼による頸髄損傷

頸髄障害をおこすと四肢の運動障害・知覚麻痺を生じる
部位によっては呼吸障害を起こす

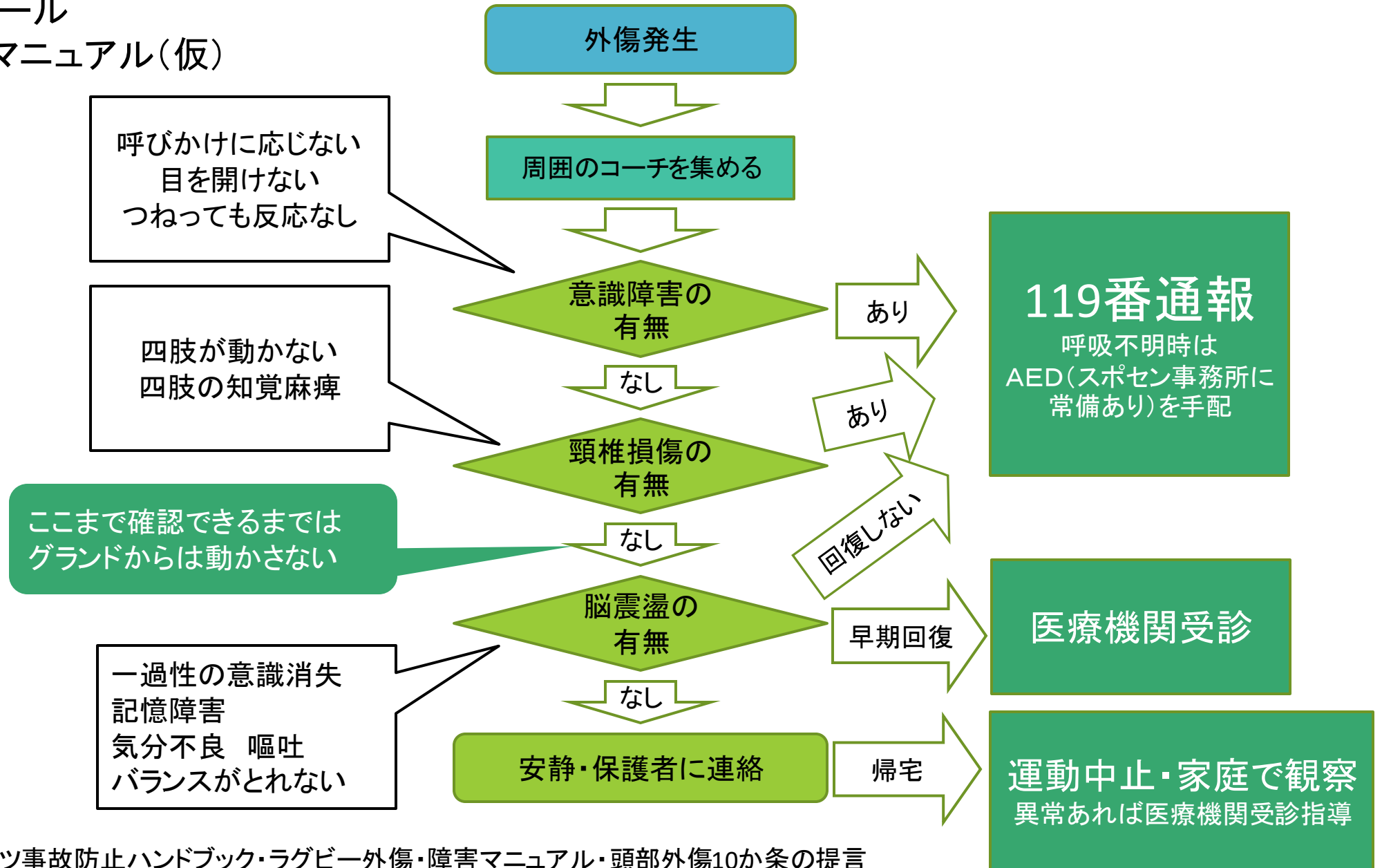
高校二、三年生に多い

タックルして>タックルされて 逆ヘッド

ラック、モール、スクラム

重症の際には生命予後にかかわる

伊丹ラグビースクール 頭頸部外傷対応マニュアル(仮)



参考資料 スポーツ事故防止ハンドブック・ラグビー外傷・障害マニュアル・頭部外傷10か条の提言

熱中症の症状と分類

病型	重症度	症状	病態
熱失神	I	一過性の意識障害	脳への血流不足
熱けいれん	I	筋肉痛・こむら返り	塩分不足による電解質異常
熱疲労	II	嘔吐・頭痛・体温上昇	水分・塩分不足による脱水症状
熱射病	III	意識障害・高体温(>40°C)	体温調節機能障害

熱中症の発生

□環境

気温と湿度 急激な気温上昇 直射日光 人工芝グラウンド

□からだ

体力と体格 健康状態と疲労 暑さへの順応
服装

□行動

運動の内容や強度 休憩の取り方

水分と塩分補給

暑さ指数

気温+湿度+輻射熱

熱中症予防のための運動指針 (日本体育協会)

31°C以上

運動は原則中止
特別の場合以外は運動を中止する。
特に子供の場合は中止すべき。

28~31°C以上

厳重警戒

25~28°C以上

警戒

21~25°C以上

注意

熱中症の予防対策

熱中症は根性では克服できない

頻回の休憩と水分・塩分補給

- 初期の脱水症状では口渇感はない
- 運動中の発汗＞胃腸からの水分吸収なので補給はこまめに頻回におこなわないと間に合わない

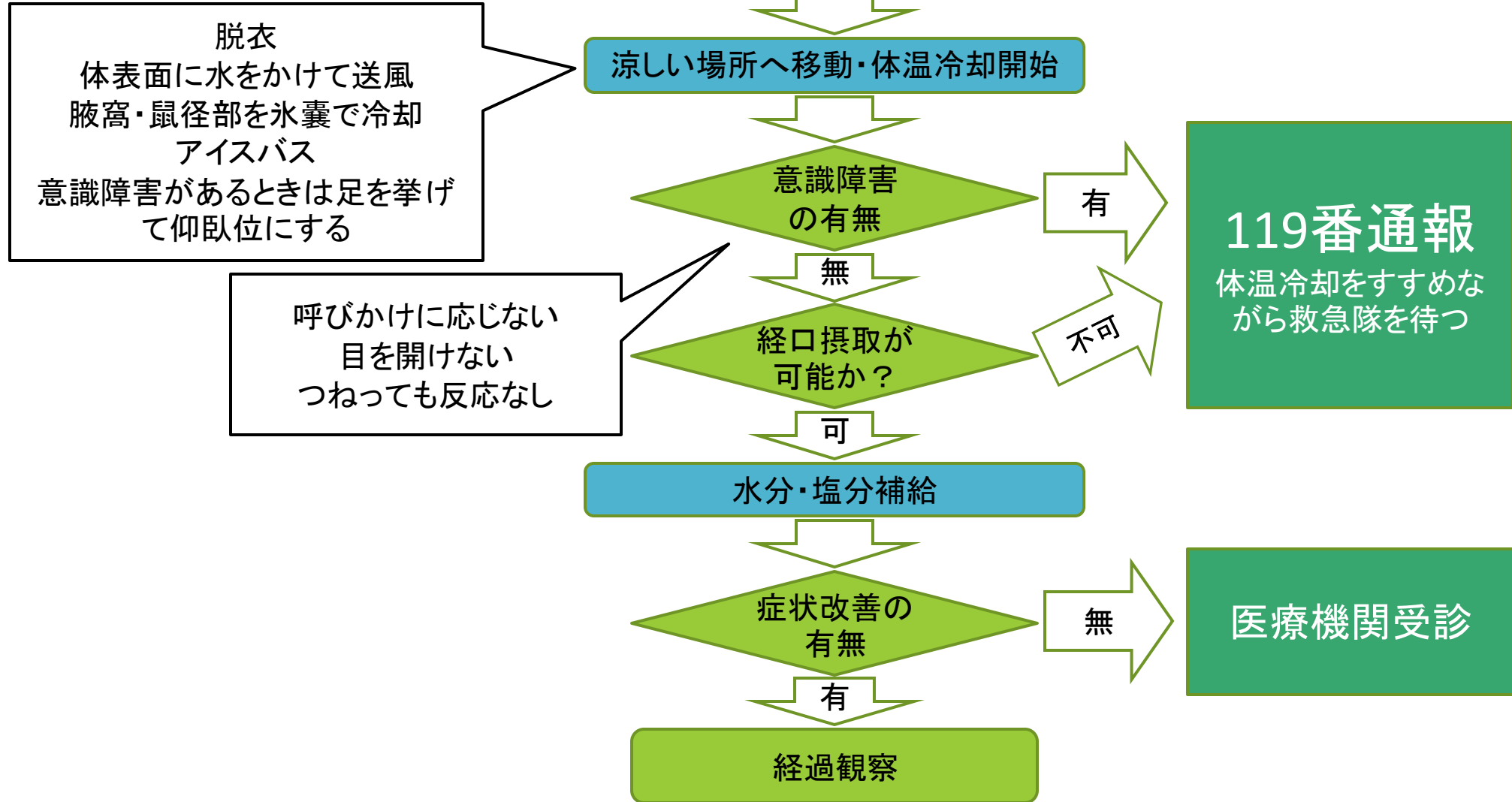
暑熱順化

- 体が暑さに慣れるまでは3～4週間かかるとされるので5・6月でも熱中症は発生する
- 夏合宿前の練習にはそれなりの意義はある

練習メニュー

- 多くの死亡事故は走り込みやランニング中に生じている
- 罰走での死亡事故は訴訟問題になりやすい

伊丹ラグビースクール 熱中症対応マニュアル(仮)



インテグリティ

Integrity Integritasというラテン語が語源

日本語で近いものは「品位」「高潔」「誠実」「真摯」

ラグビー憲章 ラグビーを魅力的なスポーツとして存続させるための掟

5つのコアバリュー(価値)

- 品位 Integrity
- 結束 Solidarity
- 尊重 Respect
- 情熱 Passion
- 規律 Discipline

インテグリティを脅かすもの

暴力行為
パワーハラスメント
ドーピング

参考書籍 スポーツ指導者のための倫理ガイドライン

相談窓口 JRFU「インテグリティ相談窓口」