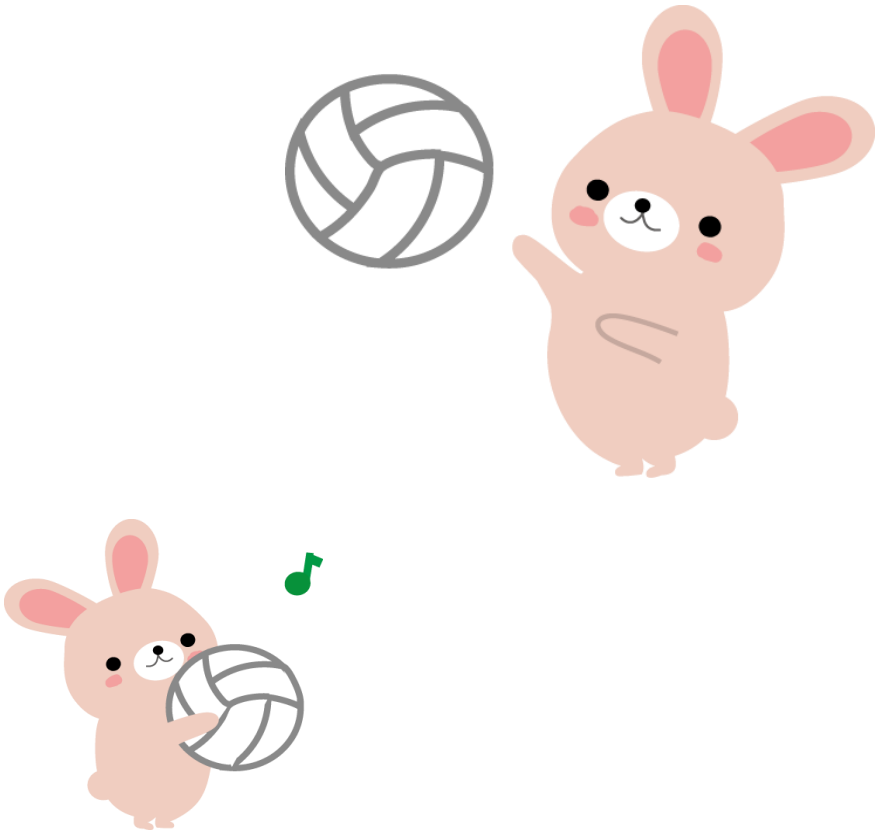
堺市ポートボール
指導の手引き



堺市子ども会育成協議会
堺市ポートボール連盟

目　次

Ⅰ．指導者心得

なぜポートボール競技なのか？　Ｐ １

・ポートボール競技とはどんな競技なのか　Ｐ １
・ポートボール活動を通じて何を学べるか　Ｐ １～２

指導者の重要性　Ｐ ２

指導上の留意点

・ポートボール競技の理解　Ｐ ２～３
・こどもと同じ目の高さで　Ｐ ３
・外傷の予防　Ｐ ３～４
・体力の強化　Ｐ ４
・基礎技術の重要性　Ｐ ４
・個人差を考慮　Ｐ ４
・チームの目標設定　Ｐ ４
・全員がチームに貢献　Ｐ ４
・練習試合を多く　Ｐ ５
・叱るよりほめろ　Ｐ ５
・繰り返し体で覚える　Ｐ ５
・練習内容に変化を　Ｐ ５
・必要性の説明　Ｐ ５
・チーム強化のため選手に理解させること　Ｐ ５～６
・指導者のベンチマナーと こども達のマナーについて　Ｐ ６

Ⅱ．技術指導法

試合に備えての技能

・ウォーミングアップ　Ｐ ７
・基本練習　Ｐ ７～１０
・パス　P１０～１２
・ドリブル　P１２～１３
・シュート　P１３～１４
・ディフェンス　P１４～１５
・オフェンス　P１６

Ⅲ．安全について

育成者・指導者の役割と責任

・道義的責任　P１７
・法律上の責任　P１７
・安全管理のための基本　P１８

スポーツ指導者の留意事項

・日常管理　P１８～１９
・活動場所の安全　P１９
・用具の安全　P１９～２０

病気やけがの症状、対応と予防

・熱中症　P２０～２１
・外傷手当ての応急処置法（RICE処置）　P２１～２２
・捻挫　P２２
・突き指　P２３
・頭を打ったとき　P２３
・骨折　P２４
・骨折の疑いのあるとき　P２４
・鼻出血　P２４
・ノロウィルス　P２５

救急箱の中味

・どんな小さな救急箱にも必要なもの　P２５
・さらに入れておくと便利なもの　P２６
・備えつけ用として入れておくと便利なもの　P２６

ストレッチングとテーピング　別紙

Ⅰ．指導者心得

堺市こども会育成協議会（以下市こ協という）の体育部におけるスポーツ活動の目的は、こども達がスポーツ活動を通じて「心とからだの健全な発達」に寄与する事を目的としています。

この目的の一つである「からだの健全な発達」については、こども達がスポーツ活動に参加し、個人の体力や能力に合った指導を受けることで目的を達成することが可能であると思われます。

しかし、もう一つの目的である「心の健全な発達」について、市こ協の定める女子公式競技であるポートボール競技、つまり、こども会活動の一環としてのポートボール活動を通じて、こども達に何を学び取らせる事が出来るのか。また、その目的を達成させる為にはこども達をどのように指導し、どのような経験をさせれば良いのか思い悩むところであります。

そこで、堺市ポートボール連盟にて、こども会活動の一環としてのポートボール活動の指導について、その心得をまとめました。

この指導の手引きを指導の参考にして、こども達やその保護者の方々から「ポートボールに参加して本当に良かった。」と 言われるような指導者を目指して頑張って下さい。

１．なぜポートボール競技なのか？

市こ協のスポーツ活動における「こどもの心とからだの健全な発達に寄与する」という目的を達成するために、なぜ女子公式競技として数多いスポーツ種目の中からポートボール競技が選ばれたのか、まずこの事について考えてみたいと思います。

１）ポートボールとはどんな競技なのか。

競技規則によると、

【2チーム（1チームはゴールマン、ガードマン各1名、プレイヤー5名の計7名）が同じコートに入り混じり1個のボールを争い、パス・ドリブルでボールを進め、味方のゴールマンにボールを投げ渡して得点し、一定時間内に得点の多いチームを勝ちとする】と記され、その後に小学生にも理解の出来るルールが定められています。

①2チーム対戦型で競技の目的が分かり易く、技術の高低にかかわらず プレーが楽しめ、勝敗がはっきり出るため小学生でも受け入れ易い。

②ゴール台に選手が立ってシュートボールを捕球するので、高度な技術レベルはさほど要求されないことから 、限られた練習時間、低学年や運動が得意でないこども達でもスポーツとして取り組み易く、楽しむことが出来る。

③チームワークを必要とする団体競技である。

④ルールを守ってプレーしなければ自分のチームが不利となる。
ただし、そのルールはあまり複雑でなく小学生に理解できる。

⑤上達するためには、体力と技術の向上が必要であり、体格によるハンデキャップが少ない。

⑥練習量と練習内容に比例して体力と技術は向上し、チーム力のアップにつながり、試合では運などに影響される事が少なく、チーム力の差がそのまま得点の差となって結果に現れる。

ポートボールとは、以上①～⑥に示したような特徴のある競技と考えられます。つまり、小学生の誰でもが楽しくプレーでき、適切な指導者の元で努力すれば確実にその結果を得ることが出来る競技です。

2）ポートポール活動を通じ何を学べるのか。

前記で示した内容のポートボール活動を通じ、こども達はどんな事を学び取ることが出来るのでしょうか。

①お互いが協力し合うチームワークの大切さ
（協調性・責任感・うやまい、いたわる心）

②ルールを守って行動する
（社会適応性）

③努力する事の大切さと、好結果を得られた喜び
（努力・忍耐力・向上心）

以上のような、今後こども達が成長する過程で身に付けなければならない「心の健全な発達」に必要な事柄を、ポートボール活動を通じ学び取ることが出来ると思います。

つまり、小学生の頃に身に付けておくべきこのような事柄を学び取る事の出来るスポーツ種目としてポートポール競技が選ばれたのです。

2. 指導者の重要性

それでは、Ｉで述べた事柄をこども達に学び取らせるには、どのような指導をすれば良いのでしょうか。

まず、こども会活動の一環であるポートボール活動の指導目的は、ただ強いだけのチームを作ることが最終目的ではないことを 皆様方一人ひとりが認識し、「チームワーク・ルール・努力の大切さ」をこども達が学び取るには、こども達自身がその大切さを実際に体験して身をもって感じ取らなければ身に付かない、特に「努力する事の大切さ」は、好結果を得た喜びの中からこそ初めて これまでの苦しく辛かった練習を思い出し、その大切さを実感するのであることを理解して下さい。

つまり、指導者はポートボール活動の目的を達成する過程として、こども達に「 努力（練習）」により、「 好結果（現在より強いチーム作り）」を得させなくてはなりません。

ただし、試合に勝つ事だけを目標に、その手段を選ばない指導の方法、たとえば、競技規則に定めのない違反行為や、審判の目を欺く方法を指導したり、こども達に危険なプレーを教えたりすることは、ポートボール活動の目的を履き違えた指導方法であり、指導者として失格です。

同じ場所で同じ時間数練習を行っても、練習の内容や密度によって上達の進度が異なります。それは練習を指導する皆様方指導者の技量に左右される部分が大きいでしょう。

つまり、こども達がポートボール活動の目的を達成出来るか否かは、皆様方 指導者の双肩にかかっています。 そのためには、指導者である皆様方がポートボール競技について十分理解し、そのチームに合った練習効果を高める方法で指導を行う事が必要です。

3. 指導上の留意点

それでは、実際にこども達を指導するに当たってどのような事に留意しなくてはならないのでしょうか。

1）ポートボール競技の理解

まず指導者自身がポートボール競技が、どんなスポーツであるかを十分理解しなくては指導が出来ません。

競技方法やルールはもちろん、1試合プレーするのに必要な体力、パス、ドリブル、シュート、フットワーク等 基礎技術、攻撃 ・防御技術とその連携プレー等々について、講習会や指導書または、先輩の

指導者や他のチームから学び取り、自分のチームに合った指導を行わなくてはなりません。

2）こども と同じ目の高さで

こども達を指導中に、「なぜ、こんな事が解からないんだ！」とか、「何度、同じことを言わせるんだ！」と思うことがあります。しかし、我々の指導対象は小学生であって、当然我々大人とは物の考え方や理解力が違います。指導者は、そんなこどもの気持ちや能力を十分理解し、こども達に合わせた指導が必要です。

また、指導者は高い位置から練習を強制するのではなく、こども達自身が進んで練習に励む雰囲気を作り、そして選手一人ひとりが上達するためのアドバイザーとしてこども達が持っている能力を引き出し、高められるよう練習の手助けをする気持ちで指導して下さい。

3）外傷の予防

ポートボール競技は、２チームが敵と味方に別れて一つのボールを奪い合う、素早い身のこなしが要求される競技です。当然、そんな試合に耐えうる練習が必要になります。

したがって、試合や練習においては、十分安全面に注意をはらい指導を行わなければ、思わぬケガ等を引き起こす恐れがあります。

保護者の方々から大切なお子様を預かって、指導をしているという事を忘れず、下記の項目に留意して指導を行って下さい。

①コートなどの整備や用具等の点検

・コート及びその周辺に危険な物が置いていないか

・ゴール台の破損やボールの空気圧

（空気圧は、ボールを約１．８mの高さから落としてボールの最高点が床から１．４～１．２mの高さに弾むようにする　　P19　参照　）

※季節により空気圧が変わるので、特に冬から夏にかけては弾みすぎに注意する。

・自己の身体に合ったユニホームやシューズを着用する。

（シューズ、ソックスは くるぶしや膝への衝撃を和らげる物）

・練習に不要な物を身に付けない（ヘアピン、ミサンガなど）。ミサンガはやむを得ない場合は、リストバンドなどを使用して安全に十分 留意する。

②準備運動を十分に行う

・こども達自身に、準備運動の大切さを認識させ、手を抜かずしっかり行わせる。

③過労を無理押しして練習を続けない

・体調の悪い者は見学

・適度な休憩

④衛生面

・靴（バスケットシューズ）の裏を手で拭く行為は大変不衛生ですので、しないよう指導する。

⑤練習内容を段階的に高める

・動き（スピード）

・技術面

⑥練習形態の工夫

・試合場面に類似した形態で練習し、真剣なプレーにつとめる。

・順番待ちの選手もプレーに集中する。
・コート使用範囲を適切に区分する。

⑦試合や練習場所への行き帰りの交通事故防止

4）体力の強化

ポートボール競技は、激しい動き、素早い身のこなしと瞬時の判断力が必要なスポーツです。
そして、1試合の20分間持続出来るだけの体力が必要です。つまり、最初から高度な技術や、試合主体の教え方をしても体力が伴わなければ、試合で その結果を生かすことは出来ないでしょう。
また、体力が十分備わらずに試合に出場すれば、思わぬ事故につながる恐れもあります。
まず最初は焦らず、1クォーターをフルに動き回る事の出来る体力を備えることと、次に述べる基礎技術を繰り返し指導する事が必要です。

5）基礎技術の重要性

ポートボールに限らず、何事においても基礎が大切な事は言うまでもありません。基礎技術をしっかりマスターせずに、高度な技術や連携プレーを教えようとしても無理です。
正しい基礎技術が身に付くまで繰り返し根気よく指導する事が、上達の近道であることを認識しておきましょう。

①ボールハンドリング
・パスとキャッチ、ドリブル、シュート等

②フットワーク
・スタートとストップ、ピボット、ステップ等

6）個人差を考慮

チーム全員が同じプレーを同じ時間練習しても、上達の進度は個人により異なります。それは、一人ひとりの体格・体力・運動能力・経験年数・技術・性格等に差があり 当然の結果です。
指導者は、選手一人ひとりの諸能力を熟知し、その選手に合った練習内容の指導を行わなければなりません。
また、選手がその能力を十分発揮する事が出来るよう、チーム内での役割や試合での役割を決定し、指導する必要があります。

7）チームの目標設定

ポートボール活動の目的の1つである、「 努力することの大切さと、好結果を得た喜び 」を学び取らせるためには、まずチームの目標を設定し、その目標に向けて練習を行い、その達成感をこども達に経験させる必要があります。

①指導者が現状のチーム力を把握し、実現可能な目標を決める。

②選手自身にも、その目標を自覚させ目標達成のための練習に耐える気力と体力を養う。

8）全員がチームに貢献

いくら選手の個人差に合わせた指導を行っても、選手一人ひとりに能力差ができ、試合に多く出場できるこどもと出場の機会が少ないこどもが生じ、試合への貢献度にも差が生じます。しかし、試合出場の機会が少ない選手にこそ、チーム内での役割を与え、自分自身の必要性を自覚させてチームの目標達成に貢献している事を感じさせると共に、そのことをチームの全員が認識するよう指導します。

9）練習試合を多く

チーム内だけでいくら一生懸命練習をしても、いざ試合となると思うようにプレーが出来ないものです。やはり練習試合で試合慣れすることが、実力を出し切るためには必要です。

指導者にとっても、自分のチームの上達の進度を計って弱点を知り、また他のチームの優れている所を学ぶことは、今後のチーム強化のための練習の参考になります。

そして、その事を選手達に理解させれば、強い相手との練習試合も好きになり、そのための厳しい練習も苦にならなくなるでしょう。

10）叱るより誉めろ

指導者には、各選手が上達しチームが強くなる事を望めば望むほど、ミスや下手なプレーが目につきます。 しかし、そんな選手を叱ってばかりでは、こども達もやる気を無くしたり、プレーが消極的になったりして逆効果になります。 それより、選手が良いプレーや頑張った時には大声で誉めて、周りの選手にも今のプレーの良さを気づかせる事が大切です。

選手がミスをした際に、チームベンチから大声で「 アホか ！ 」とか「 ヘタクソ ！ 」などの罵声をあびせるのは指導者として厳に慎まねばなりません。

11）繰り返し体で覚える

一つのプレーを教える場合、特に連係プレーや相手チームの動きに反応したプレーでは、言葉で教えるのではなく指導者がそのプレーの見本を見せ、選手にプレーさせて悪いところを直し、 何度も何度も繰り返し練習して体で覚え込まないと 試合では上手にプレー出来ません。

12）練習内容に変化を

毎回毎回、練習メニューが同じでは、選手達も興味を無くします。 指導者は練習内容を工夫し、メニューに変化をもたせて選手が興味を持って楽しく練習ができ、そして効果の上がる指導を行うよう努力しましょう。

13）必要性の説明

指導者は、ある練習を行う時、選手達にこの練習がなぜ必要なのか、また このプレーは どのような時に使用するのかを説明し、理解させることが大切です。

その事によって、選手達はその練習の必要性を知り、より意欲的に練習に取り組むことでしょう。

14）チーム強化のため選手に理解させること

①個人プレーよりチームプレー

ポートボールは、チームで攻撃しチームで防御する競技であり、そのようなチームを相手に、個人個人がバラバラにプレーしていては決して勝てません。 個人がどれだけ得点したかを競うのではなく、チームでどれだけ得点したかを競い合い、また一人ひとりが力を合わせれば、より大きな力がチームに生まれ、攻撃力も防御力も増します。

②ルール違反は失点に

ファウルやバイオレーションを行えば、相手チームの攻撃となって相手に得点の機会を与えることとなり、自チームの得点の機会が失われるので非常に不利になります。

③ディフェンスの大切さ

こども達は、攻撃のための練習は好んで行うが、守備 つまりディフェンスの練習は地味なためか余り好まない。試合でもディフェンスには手を抜いたり諦めたりする選手が多い。

しかし、いくら得点を取っても、それ以上に相手チームに得点されれば勝てません。

たとえば、40点得点しても相手チームが41得点ならば負けで、39得点に抑えれば勝ちとなります。

15）指導者のベンチマナーと こども達のマナーについて

①審判への抗議

ポートボール連盟規約・審判心得の審判内規 第1項には「審判の判定に対しての抗議は受付けない」とあります。従って、審判の判定に対して「何でやねん！」とか「エーッ！」などの発言は判定への抗議とみなされ、テクニカルファウルの対象となります。

また試合中にベンチから「 歩いた！」とか「 押しとる、押しとる！」などの発言は自チームへの判定を有利に導くため、審判にプレッシャーをかけていると判断されます。

②ファウルを助長するような発言

試合中、ディフェンスの際にベンチから「 あたれ！」、「 押せ！ 」などの発言や自チームの選手がおかしたファウルの判定に対して「 かまへん！」とか「 気にするな！」などの発言もファウルを助長するので好ましくありません。**ファウルはどのような場合でもよくありません。**

③ベンチマーク

試合中、指導者はプレーしているこども達に指導する際、ベンチマークからはみ出してはいけません。ベンチマークから出ると審判の走路妨害となり、衝突の危険があります。当然のことながら、審判員と接触したり、審判妨害と判定された場合は危険な行為とみなされ、テクニカルファウルを適用されます。

④指導者としての態度

ポートボールはこども達の健全な育成を目的としています。試合会場だけでなく、そのチームが試合中か否かを問わず、選手に対して指導者が暴力的行為を行うことは厳に慎むべきことです。

これは単に自チーム内においての問題ではなく、こども達の人権擁護と健全な育成・指導の観点から、ポートボール全体に対して誤解を招く恐れがあります。 また、チームが試合に負けた際にテーブルや椅子をたたいたり、蹴ったりしてはいけません。さらに こども達に罵声をあびせるのは慎みましょう。

⑤こども達へのマナーの指導

〇こども会、学校や公共施設で定められたルールを守りましょう。

〇 いつも元気よく あいさつ をしましょう。

・おはよう ございます　　・ありがとう ございます。

・こんにちは　　・すみません。

・お願いします。　　・さようなら。

〇 バスケットシューズ（上靴）のまま体育館の外へ出てはいけません。

以上の事を踏まえて、指導者としてだけでなく一人の大人として、こども達の手本となるような行動を率先して行うようにしましょう。

Ⅱ．技術指導法

１．試合に備えての技能

ポートボールは、すばやい身のこなし・すばやい判断力を要求される団体で行うスポーツである。このため、最初から高度のテクニックを教えるより、正しい基礎技術を根気よく教えると共にポートボールの楽しさ、団体で力を合わせて一つの目標を目指すチームワークの大切さを教えていただきたい。

【 練習方法の例 】

以下にあげる練習内容を参考にしてチームの練習内容を検討してみてください。

１）ウォーミングアップ

①ランニング ---- 時間はそれぞれのチームによって決める。
アレンジとして
●スキップ、サイドステップ、ブラジル体操、ドリブルしながら回る向きを変える など。
②体操、ストレッチ（図でサンプルを掲載）別紙参照

２）基本練習

①フットワーク（ボールを使う場合あり）

フットワークには、攻撃的フットワークと防御的フットワークがある。 攻撃側はいろいろなステップを利用して防御者をかわそうとし、防御側は足を使って動き、抜かれないようにしようとする。

（A）スタートとストップ

構えた姿勢からすばやく飛び出すダッシュ。走っている時に急に止まって相手をふり離すストップ等は、攻防何れの側にも欠くことのできない技術である。コートは狭いし、スタートが遅れると致命傷となるから、勘を働らかせることが大切である。
ストップにはストライドストップとジャンプストップがある。

●ストライドストップ
普通走っている動作のまま、２拍子で止まる方法で、最も自然で習得しやすい。
後足（1歩目）が軸足（ピボットフット）のため、前足（２歩目）しか動かせない。

ストライドストップ

●ジャンプストップ
ボールをキャッチした後、両足を同時に平行または前後にして１拍子で止まる方法である。止った左右いずれかの足をピボット・フットとして、他方の足を自由に動かして攻撃できる。
〈要領〉
スピードを落すために、高く飛び上がってはいけない。前のめりにならず、尻もちをつくような感じが好ましい。

ジャンプストップ

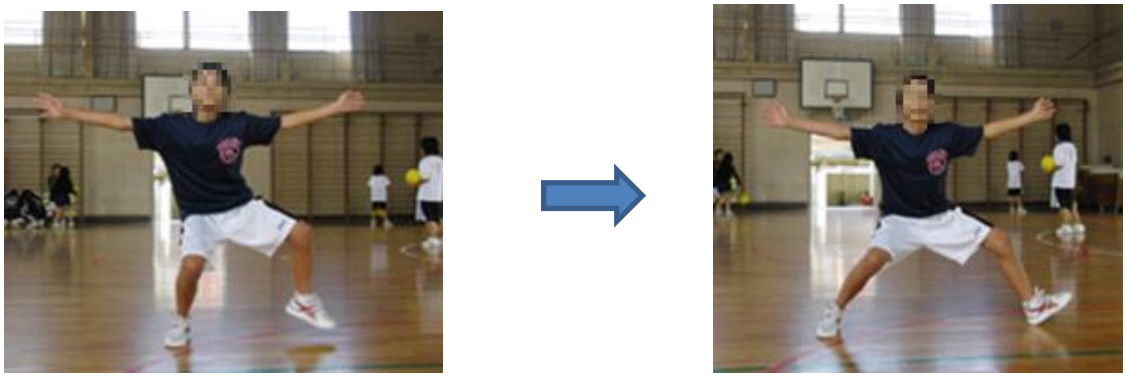
（B）ピボット

片足(ピボットフット)を床につけたまま、他の足を任意の方向に動かして、身体の回転を行う方法であり、前回り(フロントピボット)と後回り(バックピボット)がある。

前方に敵が来た時、或いはアタックされた場合に、敵のマークをはずして、有利にパスかドリブルをするために行う。ボールを奪われないための技術として、充分に練習すべきである。

（C）サイドステップ

膝を曲げて重心を下げた低い姿勢をとり、左右どちらか動きたい方向にしっかりと足を踏みだすステップ。 腕は側方に上げて行う。



サイドステップ

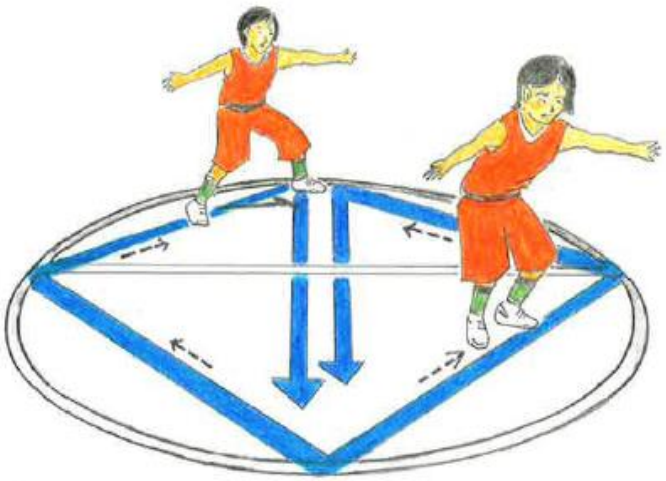
※ダイヤモンドステップ

この練習は体育館にあるサークルを使って、菱形を形どって動く練習です。 オフェンスに対して方向転換を早くすることにつながりますから、ステップの切り返しの速さを身につけることが大切です。上達のポイントは、重心の移動を早く行う（一定の高さで）ことです。

この練習はサイドステップ、クロスステップを使って菱形を形どって動く練習です。オフェンスに対して方向転換を早くすることにつながりますから、ステップの切り返しの早さを身につけることが大切です。上達のポイントは、切り返しの練習 すべてにいえることですが、重心の移動を早く行う（一定の高さで）ことです。その方法しては「サイドステップだけを使用する」、「クロスステップだけを使用する」、「両方を組み合わせて使用する」と、3通りを行うと良いでしょう。

POINT

ダイヤ型に動き、サイドステップとクロスステップを組み合わせて行う。引き足、上り足の練習も含まれている。 決められた時間内に何回出来るかという方法も効果的である。



ダイヤモンドステップ

（D）クロスステップ

サイドステップでは対応できない場合にクロスステップを使う。
左に動くときは右足を、右に動くときは左足を踏み出す。
軸足の前に動かす足を交差させるのでクロスステップという。
オフェンスから目を離さないようにする。

※複合ステップ

サイドステップとクロスステップを組み合わせた練習です。
一般的には、サイド→クロス→サイドステップで行います。

（E）ダッシュ＆ストップ

※ダッシュして笛の音でストップ

次に素早く動くために、笛の音で低い姿勢でストップし、その姿勢を維持します。

（F）ダッシュ＆ターン

※ダッシュして笛の音でターン

フロントターン・バックターンを使って素早いストップ＆ターンを練習する。

②ハンドリング

●頭・腰・膝でボール回し（右・左）

●足の周りを8の字（右・左）

●足の間で前後

3）パ ス

ボールを進める方法としてパスがある。

シュートの練習は、結果がはっきり現われるので、誰でも熱心に行うがパスは少しぐらい不正確でも決定的なミスとはならないから、軽視されやすい。

パスはまずボールをキャッチすることから始まる。正確なキャッチなくしては、正確なパスやシュートはできない。シュートの上手な選手でも、パスが渡らなければ得点できないことや、味方がパスをしている間は、相手に得点されないことを考えれば、大事に有効に活用できるように練習しなければならない。

初めは正確に行い、次第に速度と距離を増すように心がけ、実戦的な方法に近づける。立ち止まったままでパス（スタンディングパス）の練習をする際にも身体をじっとさせないで、パスを受ける時には、ボールを迎える気持ちで飛び出して受けることが必要である。

走りながらのパス（ランニングパス）をするには、受ける人の走る速さとボールのスピードを考え、走る人とボールが丁度合う（ミート）ようにパスすることが大切である。

①チェストパス

基本の構えから、片足を前に出し、体を前方に動かすと共に、腕・手首・指を伸ばしてボールを送り出す方法である。モーションも早く比較的短い距離だが、正確さも持っているので、試合中 多く使用される。 ゴールマンへ向ってボールを高く上げるようにすれば、基本的なシュートになる。

●パスした後は、親指が下になり、手の甲が向き合うようにする。
●パスする前に予備動作をしないようにする。
●パスする方向にステップするとし易い。

チェストパス

②バウンズパス

一度、床にボールをはずませる以外は、チェストパスと同じ要領で行う。
シュートをねらった姿勢での防御者の足元の近くへバウンズさせる。
敵の意表をついたパスである。

③アンダーハンドパス

敵が接近してきた時に、その手の下から敵の後方にいる味方にパスする方法で、両手と片手の二通りがある。 腰を低くし、身体でボールをカバーしながらパスするので、安全で しかも正確である。

●上体を前傾しないようにする。
●モーションを小さくスナップを強くする。

④ショルダーパス

野球のキャッチャーがセカンドにボールを送るのに似ているので、ベースボールパスともいい、遠い距離の場合に有効である。

●足を前後に開き、ボールを肩の上にすばやく構える。
●目標に向かって肘を伸ばしボールを押し出す。最後に手首と指先のスナップを上下にきかせてコントロールする。

⑤キャッチの基本

1　始　動 【パスへのミート】

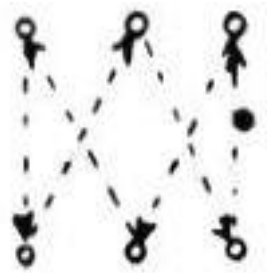
両足 ●パスが来る方向に向かう
両腕 ●ひじを軽く曲げながら、ボールの方向に伸ばす
両手 ●親指を向き合わせるようにして、手の平をボールに向ける。指はいっぱいに**広げて**おくこと
目　 ●ボールをしっかり**見る**
上体 ●ボールに正対させる

2　キャッチ

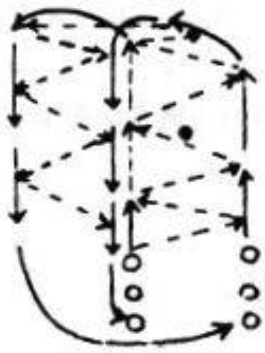
両足 ●ストライドストップで止まる
両腕 ●ひじをリラックスさせて、ボールを引き寄せるようにする
両手 ●手首、指をリラックスさせて、ボールの勢いを弱める

正面からのパスに対して

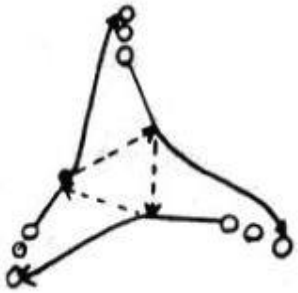
※基本的な練習方法



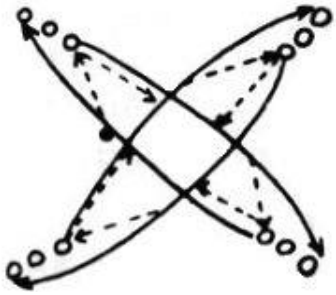
[対面パス]



[ツーメンダッシュ]



[三角パス]



[四角パス]

4)ドリブル

パスと同じようにボールを進めるための技術である。 パスは味方がいて成立するが、ドリブルは個人技術であり、その使用法を誤るとチームワークをこわす原因となるから、多用してはいけない。
ドリブルには高いドリブルと低いドリブルの2通りがある。

①高いドリブル

ボールを早く進める時に有効である。

②低いドリブル

接近してきた相手を安全に切り抜ける時に有効である。
〈要領〉
●その場で両足を開き,前方を見ながらボールを足の外側に連続してつく。
●ボールと手が離れている時間をなるべく短くし、左右どちらでも自由に使えるように練習する。
●できるようになったら、動きながらのドリブルを練習する。
左の方へ行く時は左手で(右側へは右手で)行い、反対の肩をだして身体でボールをカバーするようにして行うことが必要である。

●低いドリブルができれば,高いドリブルは必然的にできてくる。

※基本的な練習方法（遊び心のある練習）

ドリブルの視線を上げる

・2人一組になって向かい合いドリブルをしながらジャンケンをする
・ドリブルしながら、離れた場所の人のジェスチャーを
口で言う（グー・チョキ・パーなど）

状況を判断してドリブルターンを正確に

・ドリブル鬼ごっこ
二人一組でサークルと真ん中の直線を使う
二人ともラインの上しか進むことができない

ドリブル ジャンケン

5）シュート

シュートが成功することによって得点が得られるので、個人技術の中でも最も重要なトレーニングである。

シュートにはセットシュートとランニングシュートに大別される。

①セットシュート
（立ち止まったまま行うシュート：ロングシュート、フリースロー）

チェストパスと同じ要領で行い、両手と片手の二通りがある。
基本の構えから、曲げられているひざを蹴り伸ばし、腕を前上方に顔にそってあげながら、手首のスナップをきかせて投げ上げる。

●ガードマンにカットされないよう、シュートは山なりにうつ。
●できるだけ動いてボールを受け,すばやいシュートを行う。

②ジャンプシュート

ジャンプシュートとは、ドリブルしてストップ またはパスをミートして飛び上がり、最高点でシュートする。
ボールの位置はセットシュートより高い位置に構え、手の平を外にかえして手首のスナップをきかせる。

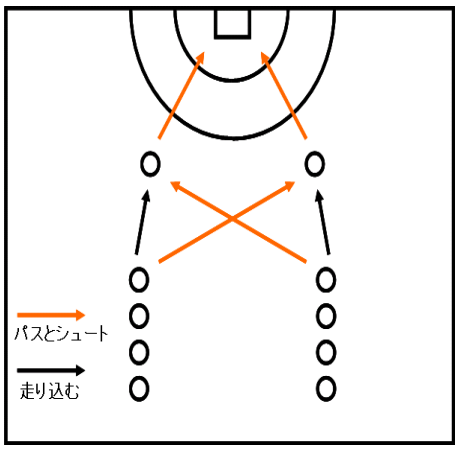
ジャンプシュート

※基本的な練習方法

ガードラインにボールを置いて、拾ってジャンプシュート

・ひざを曲げてボールを拾うことでひざを使ったシュートを身に着けることができる。

パスをキャッチしてシュート



③ランニングシュート（走りながらシュート）

ドリブルからの場合、パスを受けて行う場合の二通りがある。

何れもガードラインの手前まで走り込んで行うから成功率は高い。

●1歩目を大きく踏み出しボールを引きつける。
●2歩目で強く踏み切り(歩幅は狭く)腰と腕を伸ばし、高くジャンプしてシュートする。

6）ディフェンス

ディフェンスとはいうまでもなく守るということです。
フォームを身につける上で、下記の点に注意してください。

≪ボールマンに対して≫

●スタンスは肩幅よりやや広めに構え、膝をしっかり曲げて腰の位置を低くし、かかとは着けないでドリブルに備える。

●上体はへそを遠くの床に向ける感覚でオフェンスに正対する。

●片手は頭越しのパスとシュートに備える。 もう一方はバウンズパスとドリブルに備え、目は相手の目を見るようにする。

●ドリブラーに対してはコースチェックを行う。

ディフェンス

≪チームディフェンス≫

マークマンだけを見るのではなく、味方が抜かれた場合にヘルプに行けるようにボールマンと両方を見えるようにする。

●マンツーマンディフェンス

・一対一で守るディフェンスです。
・一人ひとりを確実にマークすることができる。
・ディフェンス力の弱いところを狙われる場合がある。

マンツーマンディフェンス

●ゾーンディフェンス

・一人ひとりが決められたエリアを守る。
・チーム全体で守ることができる。
・早いパス回しをされるとノーマークができやすい。

ゾーンディフェンス

※練習例

ピストル（ピストン）

・マークマンがボールを持っている場合は足元でポジショニングする。
・マークマンがボールを持っていない場合はマークマンと距離をとってカバーに入ることが出来るポジションで位置を取る。
・すばやくディフェンスのポジションをとること。

ピストル

コースチェック（ボール有り・無し）

・オフェンスとディフェンスを1対1で行い、ディフェンスはオフェンスの進んでいるコースの正面まで回り込んでオフェンスのコースを遮る。
・スピードの早い・遅い、ドリブルを実際にする・しないなどがある。

7）オフェンス

オフェンスとは言うまでもなく攻めることです。 個人またはチームでノーマークをつくり、シュートに持っていくことです。シュートに持っていくためには、まずボールを持ったらゴールを意識することが重要です。

※練習例

１ 対 １

ドリブルでディフェンスを振り切り、シュートにもっていくことです。そこには、スピードの緩急・フェイント・ターンなどのドリブルのテクニックが必要です。
抜き切れないとき、急激に止まってシュート・止まってピボットしてシュートも出来ます。

２ 対 ２

「パス＆ラン」と呼ばれる、「ボールをパスした瞬間」のダッシュでディフェンスを振り離して再び、ボールを受けてシュートへ結びつけるプレーがあります。
・ダッシュで走り込むコースは相手の前方と後方の２通りあります。

３ 対 ２

３人の攻撃者が２人の防御者に対して、ボールを速く進めて、シュートすることを練習します。
ディフェンスより一人多い状態なので、必ずできるノーマークを確実に見つけ、パスを出して素早くシュートを打ちます。速攻の時を想定して素早くシュートに持っていくことが重要です。
シュートができるエリアに入る時にはボールが中央にあった方がよい。 そこで三角形を作って攻撃します。

３ 対 ３

２対２ と同様ですが、味方が３人になるので視野を広くすることが重要です。フロアバランスで「 自分（１人）と他の５人がどこにいるのか 」、「 どこにボールがあるのか 」をしっかり見て、より良いポジション、より良いプレーを求めます。

Ⅲ．安全について

こども会活動の展開にあたって、こどもたちが危険を伴う活動に挑戦し、みんなで助け合ってその活動を成しとげることは、個人として自己の体力を高め、勇気や粘り強さなどを養うのに役立ち、また 集団としてはこども会の仲間の一員としての意識と団体の結集力、誇りを高めることが出来ます。

従って、指導者が危険なことは全て行わせないということになると、それはこども自身にとって、また こども会にとっても望ましいことではありません。

私達は、可能な限り事故を防止するための方法を講じなければならないのですが、事故ばかり恐れて取り上げる活動や、その進め方が消極的になり、こども会本来の目的を忘れることがあってはなりません。

指導者は、役割の分担を明確にし、それぞれが、その責任を果たすこと。そのためには、指導者の自覚と相互の連携が十分図れるよう、指導者もまた、日常的活動における積み重ねが大切です。

１．育成者・指導者の役割と責任

１）道義的責任

こども会の指導者として、どんな場合でも、道義的責任が伴うのは当然だといえます。

２）法律上の責任

こども会活動中に、不幸にして事故が発生した場合、それぞれのケースによって法律上の責任は異なります。

①指導者の故意が原因となるもの ②指導者の過失が原因となるもの	指導者に責任がある。
③不可抗力が原因となるもの ④被害者自身の不注意が原因となるもの （指導者に故意、過失がない場合） ⑤被害者自身が危険を承知して参加しており、止むを得ないもの （指導者に故意、過失がない場合）	指導者に責任はない。
⑥施設、設備の不備（瑕疵）が原因となるもの	指導者の施設の設置・管理者である場合は責任がある。

事故には十分注意しながら、こどもたちを、のびのびと遊ばせましょう ！

3）安全管理のための基本

	育成者・指導者自身のために	こども達に対しては
実施前	こんなことぐらい知っているだろう、話さなくていいだろうという、安易な判断が思いがけない事故を招く。	わからない点や、はっりしないことについては、しっかりと理解できるまで話しておく。 「してはいけないことは、絶対にしない」ということを守らせる。
	心臓疾患や、その他 配慮を要する疾患がある子については、行事の種類に関係なく事故が想定されるので、あらかじめ親やこども自身から聞いて知っておくことが必要であり、行事当日にはその体調に気を配っていくこと。 必要に応じて医師の診断結果に従うことが大切である。	心臓疾患や、その他 配慮を要する疾患がある子は、自分の体調に十分留意させると共に、そうしたこども達に温かい心で接し、励まし合うようにする。
実施中	行事の引率者や指導者だけが安全の点検をするのではなく、こども達自身にも気づかせ考えて行動できるような指導をする。	一人一人が、自分の安全に気をつけると同時に、仲間の安全にも気を配り、互いに注意し合うようにする。
	病気や体調について、具合が悪くなったら直ちに連絡する習慣と、平素からこども達が何でも相談出来るような雰囲気を作っておく。	病気や体調の具合が悪くなった時は、育成者や指導者の人に早く正確に届け出ることを習慣づける。
	万一事故が起きた場合、こども達を冷静にさせ、事故の処置を早くする。種類によっては、たとえ、小さな事故でも直ちに専門医の治療を受ける。	事故が起こった場合、育成者や指導者に従い、冷静に機敏に行動するように日常から指導しておく。
実施後	行事の詳細な記録をとっておいて、次回に実施する場合の参考資料とする。	必ず反省会をもち、意見を出し合い、次回はもっとよりよい行事になるよう話し合いをさせる。

2. スポーツ指導者の留意事項

1）日常管理

①参加者の年齢・体力・技術などに応じた無理のない計画をたてること。
②準備運動や整理運動をまず行うこと。特に手首・ひじ・肩の運動や急発進・急停止・急角度の方向変換を含む走運動を十分に行うこと。
③参加者の体力・技能の程度に応じて段階的に指導すること。特に安全の面から十分に注意すること。
④競技規則に危険なプレイが禁じられている場合は、競技規則を厳守すること。
⑤油断や不注意が事故の原因となることが多いので、注意を集中させてプレイさせること。
⑥練習中はキャプテンを中心に常に統制ある規律正しい行動をとらせ、無謀な行動や危険な行動をしないよう徹底すること。
⑦練習の方法を十分に理解させ、自主的・自発的に練習させるようにする。また自己評価や反省の機会を設けると共に練習の成果を確かめながら安全に練習させること。
⑧ウェイトトレーニング（バーベル等の利用）はこどもには望ましくない。またこどもは関節などの発育が遅れているので、関節に過激な負担をかける運動は避ける。
⑨練習中は適度な水分補給や休憩を考慮すること。

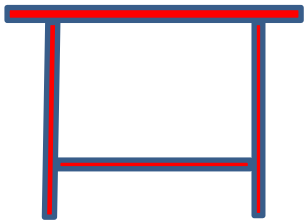
⑩練習の直前・直後の飲食は少し間をおいた方がよい。
⑪冬期の寒い時は無理にがまんさせず 保温に努める。
⑫その日 その日のこどもの健康状態に気を配ること。（目、くちびる、顔色、動作など）
⑬名札やヘアピンなどの異物はつけさせないこと、また爪のチェックも行うこと。
⑭各種大会や交流試合など 会場への往復時の交通事故等の防止についての配慮も大切。

2）活動場所の安全

①危険な場所はないか。
・交流試合など校区外では、こども達は慣れない場所や環境であることから、安全には十分留意する。
②公園など屋外での練習時は、地面にガラス片や木片、石が散乱していないか。また地面がデコボコしていないか等を使用前にチェックする。
③体育館内ではピアノや机、舞台用の階段など 衝突して事故を招くような物品はないか。これらの物品は活動前に倉庫に収納する。収納出来ない場合は、クッション（毛布など）を当てて衝突防止策をとる。
④みんながルールや、約束を守り、危険な行動をしていないかなどに気をつけ、注意したり、点検をしたりする。

3）用具の安全

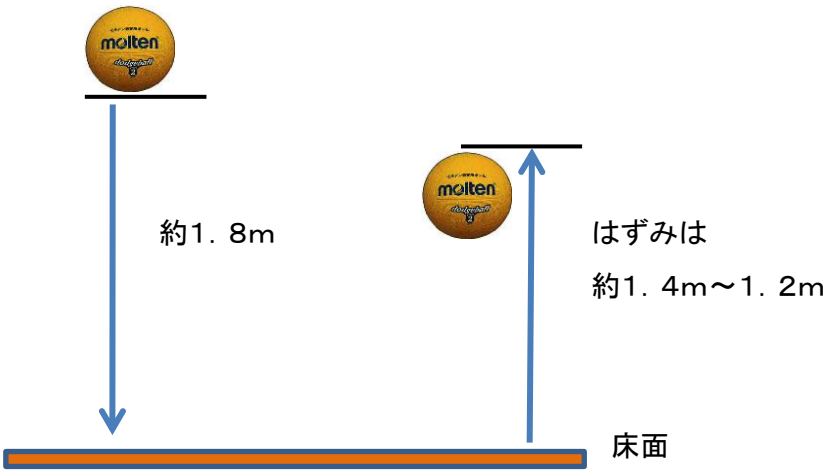
①ゴール台



・台にガタつきがなく安定しているか。
・台の表面（天板）に亀裂はないか。

②ボール
・ボールの空気圧は適正か。
ボールの空気圧が高く 硬いとこども達はキャッチミスが多くなると共に指への衝撃が大きくなり、指の骨折や突き指の原因となりますので、注意が必要です。

ボールのはずみは、約1．8m（ボールの最低点）から落としてボールの最高点が床から約1．4m～1．2mである。



≪ 注意点 ≫

冬季から春、夏季にかけては気温が上昇するので、空気が膨張してボールは硬くなります。従って、練習の都度 空気圧をチェックしてこまめに空気を抜く必要があります。逆に夏季から冬季にかけては気温が下がるので、空気圧も下がります。…ボイル・シャルルの法則。

3. 病気やけがの症状、対応と予防

≪ 熱中症 ≫

熱中症は暑熱（高温）環境下で起こる、体内の水分や電解質（ナトリウムやカリウムなど）の欠乏及び高体温そのものによる臓器障害の総称です。

1）熱中症発生の原因

・気温、湿度が高い。風が弱い。
・輻射熱（放射熱）の上昇。
・運動による体内での熱産生。
・体調不良（脱水、発熱）
・心機能、腎機能の低下。
・暑い環境に対して体が順応（慣れ）していない。
・通気性や吸水性が悪い服装。

2）熱中症の分類と病態

重症度	症　　状	対　　応
Ⅰ度 （軽）	・めまい、立ちくらみがある ・筋肉痛 ・汗が止まらない	・冷所に移し、安静にして体を冷やす 首、腋の下、股のつけねなどを氷で冷やす ・水分・塩分を補給する
Ⅱ度 （中）	・頭痛 ・吐き気がする ・体がだるい（倦怠感、虚脱感）	・Ⅰ度の対応に加え、必ず誰かが付き添う ・症状が改善しなければ、すぐに病院へ運ぶ
Ⅲ度 （重）	・意識がない ・けいれん ・高い体温である ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐ歩けない、走れない	・Ⅰ度、Ⅱ度の対応をしながら、すぐに救急車で病院へ運ぶ

＊倦怠感（けんたいかん）：疲れてだるい感じ
＊虚脱感（きょだつかん）：気力が抜けて、ぼんやりと何も手につかない感じ

3）熱中症の予防

①暑さを避ける
・屋外では日陰を選んで歩き、活動時はテントなどで日陰を作る。
・帽子や日傘も効果がある。

②服装にも工夫をする

・吸水性に優れた素材を選び、白色系がよい。

・襟元はなるべく緩めて通気する。

③こまめに水分と塩分の補給を行う

・暑い日には汗を多くかいています。 過度の発汗の場合、汗中の塩分濃度も高くなるので、十分な水分と塩分の補給が重要です。のどが渇く前 あるいは暑いところに出る前から補給することが大切です。

・水分と塩分の補給には経口補水液（ORS）が適しています。

④急に暑くなる日に注意する

・暑い環境に人は順応することが出来ます。しかし 暑くなり始めの時期、熱帯夜の翌日などは要注意。暑さに慣れるまでに熱中症を起こさないようにすることが重要です。

⑤個人の条件を考慮する

・熱中症は、健康な人でも起こりますが、発熱している人、下痢などで脱水状態にある人、涼しい環境で育った人、心肺機能が弱い人などは熱中症になり易いので注意します。

⑥熱中症予防運動指針（日本体育協会）

・気温が31°C 以上（WBGT：28°C以上）では、熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇やすい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休息をとり 水分補給を行う。 体力の低い人や暑さに慣れていない人は運動中止。　　WBGT：湿球黒球温度

≪ 外傷手当ての応急処置法（RICE処置） ≫

1）Ｒｅｓｔ（安静）

「痛い！」とか、「これはおかしい…」と思ったら、 とにかくプレーを一時中断して安静にするのが第一の鉄則！　様子も見ずに大したケガではないと決めつけて、そのままプレーを続けていると、ケガをした箇所の周囲の血管が切れるなど、ケガをどんどんひどいものにしてしまったり、新たなケガを発生させてしまったりするので、まずは練習や試合を中断する勇気が必要です。スポーツマンたるもの、時に潔さも肝心です。

2）Ｉｃｅ（冷却）

捻挫、肉離れ、靭帯の損傷、打撲、骨折、脱きゅう等、たいがいのケガの場合は、内出血と腫れが起こります。 この内出血と腫れを最小限に食い止める（＝組織の再生を促し、回復速度を速める）ために、 最も有効なのが冷却（アイシング）、つまり患部を氷などで冷やすことです。腫れあがってからでは傷の治りが遅くなってしまうので、そうなる前に、つまりケガをしたら 一刻も早く冷やすことが第二の鉄則！

一回の冷却（アイシング）は、20分～30分程度が目安。冷たくて痛い感じを通り越して感覚がなくなったら休み、インターバルをおいて また冷却を繰り返します。氷水の入ったバケツに患部をひたしたり、氷の入ったビニール袋で患部を冷やすのが良いのですが、この時 凍傷にならないように注意して下さい。 なお、氷の準備が難しい場合は、保冷剤でも代用できます。

また、コールドスプレーを吹き付けるだけとか、湿布薬を貼るだけで済ませてしまう人をよく見かけますが、あれはホントに軽微なケガの場合にしか効果はありません。

3）Compression（圧迫）

包帯を巻く患部を適度に圧迫することで、損傷した組織の細胞液が他の部分に流れ込むのを防ぎ、内出血と腫れを食い止めます。つまり、圧迫も冷却（アイシング）と同時に、腫れあがる前に素早く行うことが必要です。 ただし、圧迫が強すぎると却って症状を悪化させることがあるので、決して包帯をギューギューと巻いてしまったりしないよう、あくまで慎重に！

腫れてきそうな部分にパッドやスポンジを当てて、伸縮包帯や伸縮テープを巻くと よりよいとのことです。

圧迫の時間の目安も20分～30分程度です。

4）Elevation（高挙）

ケガをすると、損傷した部分から血液やリンパ液があふれ出して たまってくるため、腫れが起こります。

この時、患部を心臓より高い位置に保つと出血が減り、血液が心臓に戻り易くなって腫れを抑え、早く 冷やすことが出来ます。心臓より下にいくほど、ケガをした場合に細胞液がたまって出ていきにくい＝腫れやすいので、腫れが大きくなる足首などは特に寝て、座布団などで高くした上に安静に保つと良いです。

≪ 捻　挫 ≫

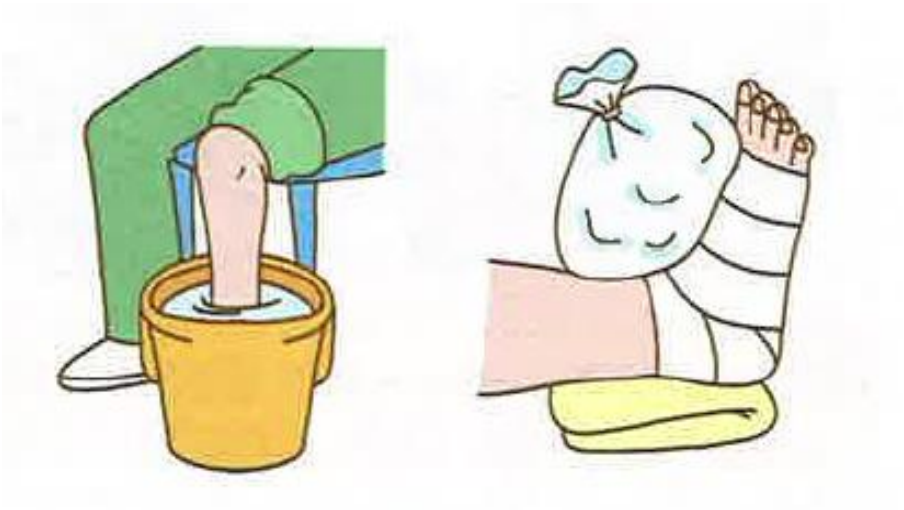
捻挫は骨折と見分けにくく、また同時に起こしていることがあるので、腫れや痛みがひどい時には患部をなるべく動かさないようにして、早めに受診します。

①安静にして冷水か氷で冷やす。

②スポンジや脱脂綿などを厚く当て、包帯で固定する。

③手は三角巾で吊り、足は座ぶとん等の上にのせて高くする。

④医師の手当てを要しないと思われる場合でも、なるべく患部に無理をしないようにする。



≪ 突き指 ≫

たかが突き指くらいなどと、放っておいてはいけません。捻挫や脱臼、関節挫傷、皮下骨折などを合併していることがあります。すぐに応急手当てをします。

①水で冷やして副木で固定し、整形外科で受診します。

②突き指は、引っ張ったり、もんだりしないこと。毛細血管が切れて、余計に腫れます。

③軽傷に見えても、時には骨折などの場合もあるので、家庭での経過観察を依頼しておく。

≪ 頭を打った時 ≫

頭部のけがは、表面に傷がなくても 頭蓋内部に損傷のある場合があるので、意識の状態に注意すること。**意識の程度が脳障害の程度を表す**。

①傷のある場合

・頭は、傷の割りに出血が多いので、傷口の箇所をよく確かめ、傷の周りを消毒した後、清潔なガーゼを当てて包帯をして、しばらく安静に寝かせる。必要に応じて医師の手当てを受ける。

②表面に傷のない場合

・ゴッツンコ程度に打った時でも、安静にして頭を横にして寝かせて冷やす。
・1時間程度様子を見て、変わった症状がなければ、帰宅させる。
・受傷後、少しでも意識を失ったり、嘔吐、その他 異常のある時は、医師の診察を受ける。
家の中で、安静にするよう指導する。
・初め、軽度であっても、急に様子の変わることがあるので、1週間位は経過を観察する。
入浴を避け、異常があれば受診する。
・必ず、家庭連絡をする。

≪ 骨　折 ≫

骨折の時は、激しい痛みを訴えたり、腫れがひどくなります。手足が極端に変形していたり、傷口から骨の端が出ている時は明らかに骨折です。

①出血している場合は、止血します。

②骨が突き出ている時は、その上に清潔なガーゼか布を当て、シーツ等でくるみます。

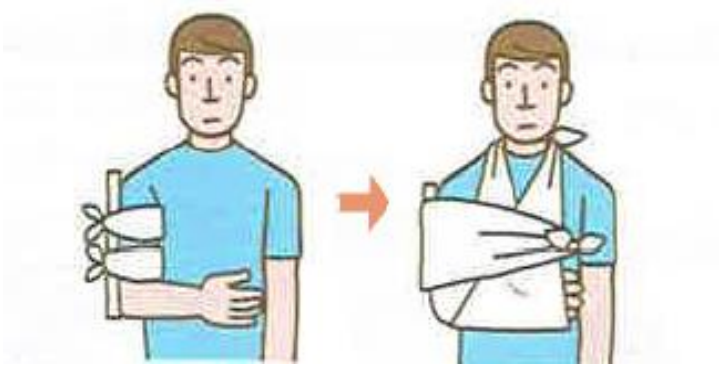
③副木を当て、傷病者が痛くない位置で固定します。副木は骨折部位の上下の関節より長くします。

④ただちに病院へ運びます。

＊骨折の場合の注意点

・骨折部位は動かさないこと。病院へ運ぶ時もしっかり固定し、骨折部位に負担をかけないように注意します。

・強く固定し過ぎないこと。血行障害が起こらないように、指先や足先が見えるようにしておきます。



≪ 骨折の疑いのあるとき ≫

①冷や汗をかいたり、気分が悪くなることがあるので、椅子などに座らせて、なるべく楽な姿勢にさせる。

②動かさないように患部を固定する。添え木などを当てる場合は、患部を中心に両側の関節にかかるように当てる。（外傷のある場合は、先に傷の手当てをする）

③傷の場合は、隣の指と一緒に包帯で巻くと、添え木の代わりにすることが出来る。

④脱臼の疑いのある場合は、無理に関節をはめたり、添え木をしないで医師の手当てを受ける。

≪ 鼻出血 ≫

①ガーゼを固く巻いて、鼻に軽くつめる。

②鼻をつまみ（止血）アゴを引いて、静かに口呼吸させると、普通 **3分～5分** で止血できる。

③鼻のつけ根を冷やすと、なお良い。

＊寝かせたり、後頭部を叩いたりしない。

④出血が止まらない時は、耳鼻科医で手当てを受ける。

⑤打った時は、冷やして様子を見て、鼻のつけ根が腫れてくる時は、鼻骨骨折を疑って、必ず医師の手当てを受ける。

≪ ノロウィルス ≫

1）生活上の留意点

①手洗いの励行等の徹底を図ること。特に食事前、用便後、清掃後は丁寧に手洗いを行い、ハンカチ等の貸し借りはしないこと。

②休養・睡眠・栄養を十分とり、規則正しい生活を送ることにより、体に抵抗力をつけること。

③日頃から健康に留意し、腹痛、吐き気、下痢等の症状を示した場合は、速やかに医師等の診察を受けること。

2）おう吐物処理の方法

・**準備品**　□塩素系漂白剤　□使い捨てタオル、ペーパータオル等　□バケツ　□ビニール袋　□新聞紙　□使い捨てマスク　□使い捨て手袋

①おう吐物発見

⬇

②こども達を汚物から遠ざける。トイレなら使用させない。3m以内に近づけない。換気する。

⬇

③速やかに 汚物に雑巾か新聞紙など紙類（重ねて）で被う。

⬇

④患児の介抱（こども達にさせない）

⬇

⑤マスク・ゴム手袋着用で雑巾、タオル等で拭き取る。拭き取った雑巾、タオルはゴミ袋に入れて密封する。しっかり密封し、コンテナに捨ててもよいが 完全に密封して他のこども達に触れたりすることのないよう十分注意する。汚れた衣服はすぐに着替え、ビニール袋に密封する。（水道水では洗わない）

⬇

⑥塩素系消毒液（ハイター等 家庭用漂白剤50倍）で、おう吐物のあった場所を広めに消毒する。

＊手袋・雑巾・タオルは再利用することなく処分すること。なお、アルコール系消毒剤は効果がない。

【 注 意 】おう吐がみなノロではないので、吐いたこどもが阻害されることがないよう配慮する。

4. 救急箱の中味

1）どんな小さな救急箱にも必要なもの

器　　材		ハサミ、ピンセット、綿棒（ヨウジを代用してもよい）、筆記用具、メモ
ホウタイ材料		ホウタイ（　3列（号）　4列（号）　5列（号）　） ガーゼ、救急絆創膏、脱脂綿（傷口につけないこと） バンソウコウ（テープを代用してもよい）、三角巾
薬　品	外傷用消毒	消毒薬
	内　服　薬	頭痛薬、解熱剤

2）さらに入れてあると便利なもの

器　　材		体温計、毛抜き
ホウタイ材料		ホウタイ止め、油紙、眼帯
薬　品	外　用	70%消毒用アルコール（手指消毒、器具消毒） 湿布剤（ゼノールなど）、抗生物質軟膏（すり傷、やけど、おでき）、 抗ヒスタミン軟膏（湿疹、じんましん）
	内 服 薬	頭痛薬、解熱剤

3）備えつけ用として入れておくと便利なもの

器　　材		大型ハサミ、舌圧子（スプーン）
ホウタイ材料		布バンソウコウなど
薬　品	外　用	ホウサン（2%液として洗眼、湿布に使う） 亜鉛華軟膏（軽いヤケド、おでき、皮膚炎）
	内 服 薬	歯痛止剤、健胃剤、整腸剤、緩下剤
	眼 用 薬	軟膏あるいは点眼薬

救急箱の注意

救急箱は、いざという時に 本当に役立つように、常に整備されていなければなりません。
手持ちの救急箱を 今一度点検して下さい。

堺市ポートボール技術指導書

監修者　堺市ポートボール連盟指導部　　平成23年　　月　　日 発行

発行者　堺市こども会育成協議会
　　堺市ポートボール連盟

＊参考文献

・こども会の活動（堺市こども会育成協議会）
・救急時の手引き（堺市こども会育成協議会）
・応急手当てポケットブック（堺市救急医療事業団）

別紙：ストレッチングとテーピング

ストレッチング

筋肉、腱、ジン帯などの組織に長期に渡って繰り返しストレッチングを行う事で、関節の柔軟性を広げる事が出来る。
効果のあるストレッチングのやり方は、1日に数セット（少なくてもひとつにつき10回）持続的に行い、徐々に強度を増す方法で。

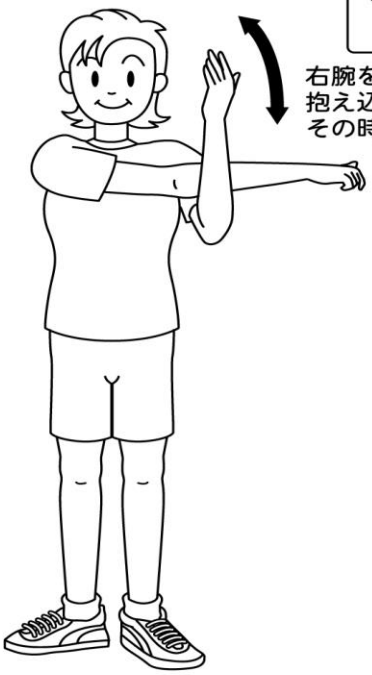
テーピング

目的は大きく分けると、予防・応急処置・再発防止の3つに分かれます。
効果としては…
①関節の動く範囲をコントロールできる。
②部分的に圧迫を加える。
③ジン帯や腱を補強する。
④痛みを和らげ、安心感をもたらす。

柔軟性を向上させてケガのない楽しいポートボールを！

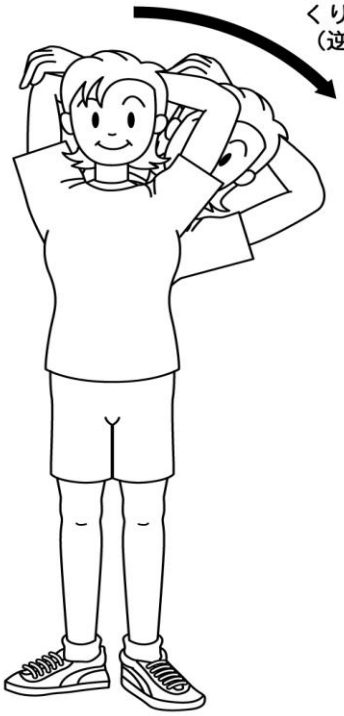
肩と上背部のストレッチ

右腕を伸ばし、左腕で右ひじを抱え込むようにして引き付ける。
その時、上体はひねらない。
（逆側も行う）



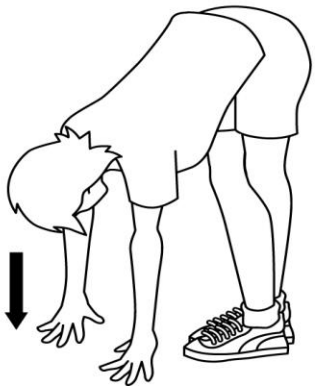
体側のストレッチ

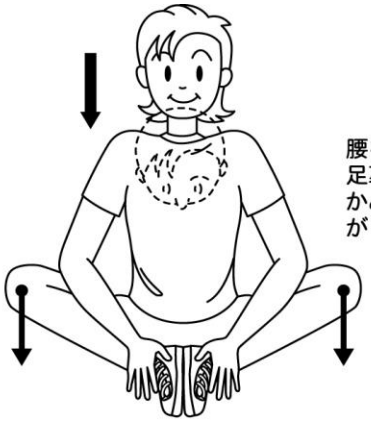
ひじを頭の後ろでL字に曲げる。
他方の手でひじをつかみ、ゆっくり引きながら上体を倒す。
（逆側も行う）



ハムストリングのストレッチ（クロスレッグ）

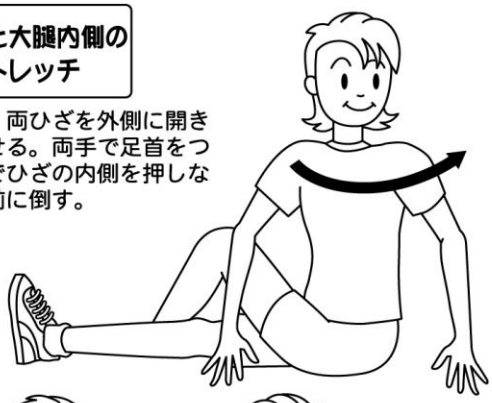
柔軟性が高い場合は、両ひざを伸ばした状態で脚を交差させ、ゆっくり上体を倒しながら、指先を床につける。





鼠径部と大腿内側のストレッチ

腰を下ろし、両ひざを外側に開き足裏を合わせる。両手で足首をつかみ、ひじでひざの内側を押しながら上体を前に倒す。



腰のツイストストレッチ-1

長座し、片脚を折り曲げて伸ばした脚の外側に置き、両手で床を押えながら、折った脚の側に上体をひねる。

大腿四頭筋のストレッチ-1

長座から、片ひざを曲げ腰の後ろにつけ、上体をゆっくり後方に倒す。上体が急激に倒れないように両手で支えながら行う。

大腿四頭筋のストレッチ-2

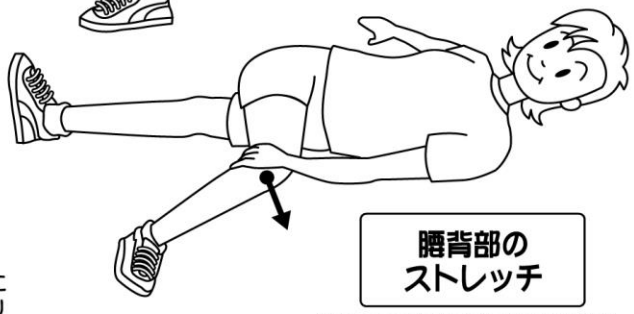
直立し、片ひざを折り曲げて両手または片手でつまさきをつかみ臀部に引き付ける、バランスは取れない場合は、片手で台や柱などにつかまると良い。

腰のツイストストレッチ-2

仰向けになり、片方の腕を横に開いて床を押え、開いら腕の側の脚を曲げて他方の脚の反対側に持ってゆきあいた方の手でひざを押しさげる。

股関節屈筋のストレッチ

仰向けになり、片脚の大腿部をかかえ込むようにして、胸に引き寄せる。反対側の脚が床から上がらないようにする。

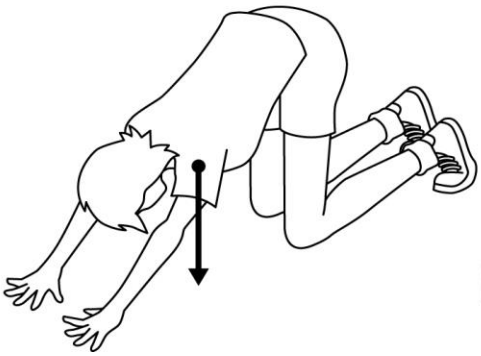
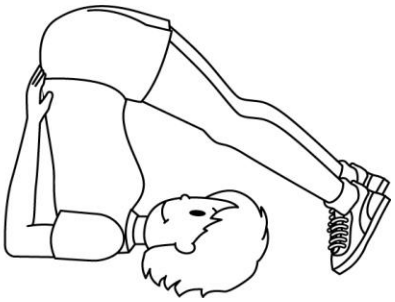


前腕と手首のストレッチ

四つんばいになり、親指が外側になるように手首を返し、ゆっくりと腰をさげ、腕の内側の筋を伸ばす。

腰背部のストレッチ

仰向けの姿勢から両脚を持ち上げて半後転し、両手で腰をささえながら、つま先を床につける。

肩と胸のストレッチ

四つんばいの姿勢から腰を後方にゆっくり引きながら、両肩を床に押し下げる。