

Part14. 安全性

コーチは普通事故の現場への最初の人であり、緊急事態に備えていなければいけません。

この章は選手の怪我の防止に大切な主なエリアを確認します。選手のために事故防止のプログラムを遂行することで、偶発的な怪我の機会を減らすためにあらゆる努力をすることを確実に出来ます。しかし試合の速い動きの特質と、氷、ボード、スティック、あるいは相手との選手の体の避けられない接触のために、多少の怪我はこれまでどおりに起こります。全ての怪我を排除することは不可能です。しかし注意深い計画、準備、そして負傷した選手への心得のある処置で、コーチは重大な怪我のリスクを最小限度にすることが出来ます。

この章が完了するとき、貴方は

- 緊急事態計画を設ける、
- 効果的な怪我防止のプログラムを発達させる、
- 練習での安全性を確実にする、
- 選手の用具を評価する、
- 医療記録を用意する。

怪我防止のプログラムを発展させる一般的なガイドライン

セッションの前と最中に、次のガイドラインを復習し参照すべきです：

- 適切な体の調整と体力をつけることを奨励する。次の筋肉グループに特別な注意を払う：四頭筋、二頭筋、肩、胸、腰。
- 選手にテクニカルスキルと試合のルールを適切に教える。
- 選手の安全性を促進するために、レフリーによるルールのより厳格な適用を貴方のリーグの他のコーチと共に強める。
- 用具は適切で、選手にぴったり合っていることを確信する。
- 継続する参加で悪化させそしてもっと重大な怪我になっていくかもしれない小さな怪我（例えば、張り、捻挫、切り傷）の認識の仕方を知る。適切な応急手当に精通し、よく揃えられている救急箱を用意する。
- ボディチェックを受ける、倒れる、ボードに押しつける、そしてルールの中で認められたボディチェックをする時の適切な方法を選手に教える。
- 怪我の後効果的な処置が施され、競技に戻ることを許される前に選手がちゃんと回復していることを確認する。
- 再度の負傷のリスクを最小限するためと選手の効力を最大にするために、元の状態に戻すことは保証されるべきです。
- 競技への最初の復帰は短い、そして徐々にコントロールされたフルプレーへの復帰を段階的に使うべきです。大きな筋肉グループ（例えば、足の上部）あるいは体のジョイントを負傷していた場合は、競技への緩やかな復帰が非常に大切です。

- それぞれの試合と練習の後、選手にストレッチすることを勧めるべきです。これは筋肉がけいれんすることや練習後の炎症の可能性をかなり減少します。

緊急事態計画

たとえあったとしても、命を脅かすような怪我に貴方が何度も直面することは、実際のところほとんどないでしょう。しかし可能性はいつでもそこにあるので、貴方は可能性に対して心の準備をしておかなければいけません。

緊急事態計画を即使用可能としておく。管理チームの他のメンバー、選手、および/またはアリーナのスタッフが正確に理解できるように、貴方の指示を明確で簡潔で冷静にする。緊急事態計画は大出血あるいは背骨（脊髄）損傷のような重大な怪我の場合にだけ実行されるべきです。次の情報はどんな緊急事態計画にも欠くことのできないものです：

- アリーナに最も近い病院の場所、
- 緊急用の電話番号（救急車、病院）、
- 命にかかわる怪我の場合の行動計画と責任。

一刻を争うような危急な怪我（例えば、動脈や頸動脈を切る）の場合、時間が生と死を分けることがあります。コーチ（またはトレーナー）の第一の責任は負傷した選手の直接で即座の手当です。前もって計画することで、もし緊急事態が起こっても、時間はもっとも有効に使われるでしょう。

事前の計画は次のものを含みます：

- 緊急用応急手当の実用的な知識、
- コーチ（またはトレーナー）はすぐに負傷者に対応する。
- 怪我が明らかに深刻であれば（例えば、脊髄損傷の疑い）、指名された人は救急車を呼ぶためにもっとも近い電話をすぐに使う。その人は救急車の手配の番号とアリーナでの全ての電話の場所を知っていなければいけません。いつでも公衆電話の小銭を持っておく。怪我の特徴、アリーナの場所と使われる出入り口の場所を知らせる。
- アリーナのスタッフは傍観者を事故の場所から離す。誰か外にいる者に救急車の到着に待機させ、事故の場所に直接随行させる。
- マネージャーあるいはアシスタントコーチは、要求どおりにコーチまたはトレーナーを助けるためにその場にいるべきです。

身体の査定と医療記録

健康診断

大部分の子供は彼らの掛かりつけの医師の年一回の検診をいつものように受けます。この健康診断は普通学校の始まる少し前に行われ、普通ホッケーシーズンの開始と一致します。子供たちは多くの学校のプログラムで運動競技に参加するので、家庭医はしばしば競技のプログラムに参加するために個人の体の適応性を評価することを頼まれます。

キーポイント：

- 毎年の健康診断がホッケーシーズンの開始と一致しない時、家庭医に選手を検査させ、身体的に健康であり体の接触をするスポーツに参加できると、選手を保証させることを親に奨励すべきです。
- 主な成長段階が落ち着くまで（普通は16か17歳頃）、ジョイントのどんな怪我にも特別な注意を払わなければいけません（特に膝と肩）。
- 可能であればどこでも、スポーツ医学の専門家に負傷した選手を検査させます。
- 視力と聴力も検査されるべきです。試合、練習、あるいはドレッシングルームでの話の間に、コーチが気づきたいかなる異常や通常のパターンの変化はすぐに親に連絡し、それから親は医師の診断を求めるべきです。
- 頭に怪我が激しい打撃を受けた選手は開業医に検査してもらおう。通常の視力、聴力、気分あるいは話し方の変化を含む症状の発展は、即刻医者に見てもらふ必要を示す深刻な表に現れた徴候です。
- 検査で得た情報を記録するために標準となるファイルを使うべきです。

医療記録ファイルを仕上げる**以前の負傷****キーポイント：**

- （報告されていないかもしれない）以前の負傷は、選手にもっと重大な怪我をうけやすくするかもしれません。または健康診断の結果をあいまいにするかもしれません。
- 頭、骨折、ジョイントの怪我、そして手術のような以前の負傷は報告され、選手の医療記録ファイルに記録されるべきです。このような情報はもし必要性が起これば、医療の権威者に渡されるかもしれません。

大切な情報

いくつかの情報はきわめて重要で、怪我や病気の時に検査をする医療の権威者にいつでも渡されなければいけません。コーチングスタッフは次の状況のどんな存在にも完全に気づいているべきです。

- 薬物アレルギー（例えば、ペニシリン、サルファ剤）、
- 糖尿病（食事療法かインスリン療法の注射を記入する）、
- てんかん、
- 食物アレルギー、
- 定期的な薬の使用、
- 緊急用の薬の使用、
- 緊急な医療の重要性の他の特別な情報。

一般的な情報

選手の医療ファイルに含まれるその他の情報は：

- 身長、体重、
- 親/保護者の緊急用の連絡番号、
- 掛かりつけの医者の名前と電話番号、
- 現在のシーズンで受けた怪我の情報。

この一般的な情報は最新のものにしておくべきです。怪我（またはプレーの制限）の後にプレーに戻る許可に関しての親や開業医からのメモや手紙は保有しておくべきです。

町を離れて旅行する時は、選手の医療情報ファイルをチームと共に持っていくべきです。緊急事態の場合に、特定の選手の医療情報は地方の緊急医療機関が随行している医者に提出すべきです。

次のものは、このセクションで概要を述べられた様々なガイドラインを組み入れたメディカル・ヒストリー・カード（医療記録カード）の例示です。 **省略します。**

練習での安全性

シーズンの最初とそれぞれのアイスシーズンの前に、どんな潜在的な危険の多い状況が起こるのを防止するために、競技エリアと選手を検査する。

競技エリア

- 氷の表面は破片、危険な細いくぼみ、あるいはむき出しの箇所がない。
- ボード、ガラス、あるいはスクリーンからの突出部が一つもない。
- ガラスを支える支柱やフェンスのまっすぐなくいは詰め物をする。
- ゴールがその場所から動かされた時、氷から突き出ている釘が一つもないことを確実にする。
- 選手のスケートのブレードにくっつくかもしれない床の上のゴミが一つもないことを確かめるために、プレイヤーズベンチの周りを検査する（例えば、テープ）。
- アリーナ全体の照明装置（プレーする表面の頭上）をつけるべきです。いつでも試合と同じような照明状況で練習をする。
- 全てのドアがきちんと閉まっていることを確かめる。

選手

- 選手は全ての試合と練習で認められたヘルメットとフェースマスクを含む完全な防具をつけていることを確実にする。
- 競技の間フェースマスクを着けることを要求された選手は、練習の間フェースマスクを着けることもまた要求されるべきです。
- 適切なストレッチングとウォーミングアップ・ルーチンで選手に練習と試合の準備をさせる。

- 練習で危険なドリルと状況の使用を避ける（例えば、シューティングドリルの間、ネットの後ろに選手をおかない）。

用具の適切なフィッティング、クオリティとメンテナンス

コーチと選手は3つの主な分野で選手の用具を評価すべきです：

- 用具の適切なフィッティング、
- 用具のそれぞれの部分の保護のクオリティと修理の状態、
- 用具のそれぞれの部分のメンテナンス（乾かす、掃除する、そして保管することを含む）。

用具の適切なフィッティング

キーポイント：

- 用具の部分は保護することになっている範囲を完全に保護しますか？
- 完全に身に付けた時、身につけた用具が十分な保護を選手に与えていますか？
- ヘルメットはきちんと合っていますか？ヘルメットがゆるすぎれば移動し、きつすぎれば苦痛の原因となります。
- ヘルメットのねじはきちんと調整され固く締められていますか？
- フェースマスクはしっかり留めてありますか？承認されたヘルメットとフェースマスクのみ身につけます。
- ホッケーパンツのパッドはきちんと腎臓、腰、前面、もも、そして尾骨を保護しますか？
- 選手のサポーターとカップはきちんと装着され、選手に合う適切なサイズですか？

保護のクオリティ

防具の第一の機能はインパクトの衝撃を吸収し、広い範囲にわたって力を分散することです。従って選手の体に伝わる衝撃を最小限にします。パッドがこのような衝撃を効果的に減少したり分散することが出来ないなら、用具を安全だと考えるべきではないし、取り替えるべきです。用具が選手に合っていない、あるいは十分な保護する質を与えないと親に提案することは時には難しいことです。このような不十分な用具の継続的な使用の結果として、選手への怪我の潜在的なリスクを親に指摘しなさい。

次のものは用具のそれぞれの部分の保護のクオリティを検査するためのガイドラインです。

- シンパッド（すね当て）やヘルメットのような主要な構造上の表面の用具のひびや破れ目は、これらの部分の効果をなくしますから、破棄すべきです。
- グローブの中やひじ当ての表面のような用具のひびや裂け目は、用具へのダメージがもっと激しくなる前に、そして保護の特質を減らす前に修理すべきです。

- 用具の中の詰め物を検査する。フォームラバーパッドが発汗の飽和状態や年月によってもろくなっているならば、その用具の保護の特質は本当に危うくなっています。衝撃を吸収する特性はもはやそこにはありません。パッド自体が用具を取り替えるべきです。
- 抜けたあるいはくっついていないヘルメットパッドは、そのヘルメットのために設計されたパッドだけと取り替えるべきです。そして製造者から与えられた接着剤のみでしっかりつける。

メンテナンス

キーポイント：

- 試合や練習の後、用具はすぐに乾かすために掛ける。無理に乾かすとひび割れの原因となるので、革はいかなる直射熱の上に置くべきではありません。
- 全ての試合や練習の後、（さびを防ぐために）完全に乾くまでスケートのブレードとホルダーをふく。
- 靴の前皮を引き降ろして、スケート靴はひもを緩めて残しておく。そうすれば空気が内部を循環し湿気を蒸発させる。大部分のプラスチックのスケート靴ではライナーは取り外せるので、乾かすために取り外す。
- ブレードを検査する：鋭さ - 鋭いスケートは親指のつめの先を削って平らにする；刃こぼれ - ブレードの刃こぼれは小さい濡れた石で取り除ける；**曲がり** - ストップにすーっと滑っている時、それがきゅっきゅっと鳴る音で曲がりまたはゆるんだブレードにしばしば気づきます。大部分のスケートシャープナーはブレードをまっすぐにする装置を持っています。
- ブレードホルダーをブーツにつけるリベット（鉄）がしっかり締まっているかを見るために、使った後に定期的に検査をする。
- 全ての用具は一定の間隔で視覚によって点検すべきです。多くの場合、靴直し（人）は布の裂け目を修理または当て布の縫いあわせが出来ます。ひび割れたパッドやプラスチックの場合は、取替えの部分を普通購入できます。

購買の助言：

ジョックストラップ（サポーター）

- 腰のサイズに従って合わせる。ぴったり合うべきですが、心地が悪いほどきつくないものです。保護カップは大人と子供サイズがあります。

ジルストラップ

- 腰のサイズに従って合わせる。

シンパッド

- 大きすぎるすね当ては位置から滑り保護を減少します。それらはまた適切な足首と膝の曲げを邪魔します。
- 小さすぎればすね当てはむこうすねの下をカバーしないので、膝の両側面に十分な保護を与えません。

パンツ

- パンツはももの前と横、尾骨、腰、そして腎臓の範囲を守らなければいけません。もしぴったりと合っていないければ、それらはこの保護を与えません。

ガードル

- 体にぴったり合うようにデザインされている。
- パッドは上記パンツで述べた全ての範囲を保護するべきです。
- 選手が歩く時、ガードルは回るべきではない。
- まっすぐに立っている時、ガードルの足の下側は膝のさらの上部に触るべきです。

ショルダーパッド

- 多くの部分を保護する：肩甲関節、鎖骨、胸の上部と後ろ、そして上腕。
- 女子選手のために、肩と胸のコンビネーション・プロテクターはショルダーパッドと胸の範囲の特別な保護を結合します。

スポーツブラ

- 力強い運動に参加しているとき、女子選手はスポーツブラをつけるべきです。通常のブラと同じように、胸の幅とカップサイズで合わせる。

エルボーパッド

- ひじの関節全体と上腕と前腕の部分を守る。
- きっちりと合ったエルボーパッドは、ひじの関節をカップの中にしっかりと収める。
- ドーナツ型のパッドはひじの先を掛けてそして保護するべきです。ゴムひもはぴったり合うが心地よくあるべきです。

ヘルメット

- 全ての選手は国際規格を満たしたホッケーヘルメットをつけなければいけません。
- 正しく合っているホッケーヘルメットは頭蓋骨全体を保護しますが、特に額、こめかみ、目の周り、そして頭蓋骨の土台を保護します。
- ヘルメットに決してペンキを塗らない。化学反応が分子構造を変え、ヘルメットを弱くするかもしれませぬ。

マウスガード

フェースマスクでの保護に加えて、選手はマウスガードをつけることを多くの歯科協会は推薦します。マウスガードの使用は（あごへの一撃からの）脳震とうのリスクを減らし、下あごが一撃されたときの歯が欠ける可能性を最小限にします。

- マウスガードは個人の歯とはぐきにぴったり付くように作られます。
- 優れた保護は歯科医によって合わせられたマウスガードで与えられます。

フェイスマスク

全てのフェイスマスクとバイザーは国際規格を満たさなければいけません。

- (視野を改善するために)決して針金を切り取らない。全体の構造は危険なほど弱くなり、マスクはその結果として国際規格に合わなくなります。
- フェイスマスクの定期的な点検は必要不可欠です。針金の構造はしっかりしているか?プラスチックに引っかき傷やひびはないか?

グローブ

- ぴったりと合ったグローブは気持ちよくおさまらなければいけないが、きつくはない。
- 手のひらは柔らかくて曲げやすい。その結果選手は容易にスティックをしっかりと握ることができ、ブレードのバックの感じに敏感になることが出来ます。
- グローブの後ろと親指の付近のパッドは衝撃を吸収すべきです。グローブの後ろを指で押す時、グローブの中の圧縮された物を感じるべきではない。

スケート

試合の機能的必需品であると同様に、スケートは足とアキレス腱の保護も与えます。合わないスケートは選手が効果的なスケートングスキルを発達させるのを不可能にします。

スケート靴は3つの基本的なスタイルで製造されます。

- 革
- プラスチック(型に入れて造る)
- ナイロン

適切なスケートのサイズを選ぶときに次のステップを勧めます。

縫い付けられた靴(革かナイロン)

- プレーしている時に履くのと同様な靴下を履いてスケートのためし履きをする。
- スケートの中に足を置き、靴の中に正しく位置しているのを確かめるために、踵を下に激しく打つ。
- つま先がつま先キャップを押し上げるまでサイズを試し続ける。それから、半サイズか1サイズ上を試す。
- 選手のスケートサイズは彼らの靴のサイズより普通小さい。

型を取った靴

- プレーをしている時に普通はいている靴下と同様な靴下をはく。
- スケート靴から内部のライナーを取り去る。

- 足に合うライナーのサイズを見つける。そうすればつま先はライナーの端を触る。
- これらのライナーはほとんど靴のサイズに相当すべきです。

その内足が靴に合うだろうという考えで、大きすぎるスケートを決して買わない。スケートがひもで絞られる時、ひも穴はおよそ 2-5 cm 離れるべきです。それらがもっと近くなれば靴は大きすぎます。もっと広ければ、大きな靴または少なくとも横に広い靴が必要です。

いくつかのスケートは足の幅の異なったコンビネーションがあります。これらのスケート靴はちょうど合う靴を得るのが難しい選手に勧められます。

足首の周りに靴ひもを巻きつけない。これは血液の流れを妨げアキレス腱を刺激します。

ゴールキーパーの用具

- ゴールキーパーのパッドはシュートを止めるため、そしてゴールキーパーの足の前と横を保護するために設計されています。
- ぴったりと合ったゴールキーパーのパッドはスケートのつま先から膝の上およそ 10 cm にわたります。大きい縦のロールはいつでもそれぞれの足の外側にあります。
- ゴールキーパーのパッドは詰め物が平たくなるのを防ぐため、そしてパッドが乾く時に型がつくのを防ぐためにいつでも立てて置くべきです。ストラップは切れ込みやひび割れを定期的に検査し、必要であれば取り替えるべきです。パッドの革のどんな切れ込みもすぐに修理する。
- ゴールキーパーのパッドが膝の辺りをカバーしないポジションにゴールキーパーがいる時、ゴールキーパーの二パッドは追加の保護を与えます。
- ゴールキーパーは、追加の詰め物と防御を与えるために特別に設計された、キーパー用のサポーターとカップをつけるべきです。
- ゴールキーパーのパンツはいくつかの追加の保護する部分を持っており、詰め物は普通のパンツよりも重いです。腎臓、尾骨、股間、そして腰の辺りを保護する内部もまたもっと重い詰め物と防御物に取り付けてあります。
- ベリーパッド（腹当て）は鎖骨、胸の全体、そして腹部の範囲を保護するために設計されています。ベリーパッドを楽々とパンツの中に押し込むことが出来るように、パンツは腰の周りに十分緩みがあることを確実にします。
- 特別なゴールキーパーのショルダーとアームパッドは、肩と腕から手首まで保護するために設計されています。多くのゴールキーパーは彼らの個人的な好みに合うように調節するか、または腕と肩の前面に詰め物を加えます。グローブの袖口に届かない小さすぎるパッドは、前腕を怪我に対して無防備にします。
- キャッチンググローブ（トラッパー）はアームパッドの保護に重なる大量に詰められた保護する袖口があります。
- ブロッカーは一つの大きな保護するファイバーバックパッドで作られており、曲げられるべきではないし、指をむき出しするべきではありません。グローブはスティックを簡単にしっかり握るためにしなやかであるべきです。

両方のグローブは主に革から作られているので、それ相応に手入れをするべきです。きちんと合ったグローブは、パックを排除したりパスをする時に、ゴールキーパーがスティックをもっと上手くコントロールすることを可能にします。

- のどの保護はゴールキーパーにとってきわめて重要です。
- 3つのタイプののどの保護が主として使われています。
 - ハンギング・シールドはフェイスマスクの下につける、
 - ヒンジ・シールドはヘルメットにつける、
 - カラーは首の周りに付ける。カラーは首の周りの偶発的なスケートの切り傷にもっと大きな保護を与えますが、ヒンジやハンギング・シールドのように、パック（シュート）やスティックの衝撃には余り保護を与えません。

スティック

- シャフトやブレードに一つも割れ目やひびがないことを確実にする。
- シャフトとブレードはとげがなく滑らかであるべきです。
- シャフトにファイバーグラスを巻きつけたスティックは、必要な時は、弓のこで切断されテープを巻くべきです。ファイバーグラスの繊維が皮膚に入るのを避けます。

コーチのために

新しいシーズンの始まりです。貴方の怪我防止プログラムを計画し実行するために、貴方は何をしますか？

サマリー

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 貴方はきちんと発展された怪我防止プログラムを持つべきです。• 起こるかもしれない緊急事態に備えておく。• 選手の医療記録を保持しておく。• 選手にきちんと合った、そしてよく整備されている用具を使うことを奨励する。 |
|---|