

(別紙)

運動部活動に関するチェック表 (卓球競技)



※下記URLをクリックもしくは右のQRコードを読み取り、フォームよりご回答ください。

<https://docs.google.com/forms/d/1mhMIVdMxseNmvmV CiX5DLSu4YfMdf-wRHnlsP5EpM/edit>

地区名		学校名		記載責任者	
-----	--	-----	--	-------	--

○ 事故防止のための5カ条

NO		項目	チェック
1	安全管理	卓球用具・床の点検をこまめに行い、整備された環境で活動する。	<input type="checkbox"/>
2		卓球台の間隔をできるだけ広く取り、常に他の競技者の動きに注意する。	<input type="checkbox"/>
3		自分の体力や技能に合った練習をする。	<input type="checkbox"/>
4		暗幕などで閉め切った室内は、夏場はかなり高温になるので、定期的に換気や水分補給、休憩を行う。	<input type="checkbox"/>
5		医薬品や水(氷)の準備をし、緊急時の連絡体制を確認しておく。	<input type="checkbox"/>

○ 事故防止のための安全対策

NO		項目	チェック
1	施設 設備 用具の 対策	卓球台に次の不備がないか事前に確認する。 (・天板の破損・ボルト等の緩みや損傷・脚回転軸のゆがみ・キャスターの損傷)	<input type="checkbox"/>
2		卓球台の移動・開閉する際には、必ず2人一組で動かすタイミングや移動方法等、声を掛け合って行う。	<input type="checkbox"/>
3		床の状況を事前に点検し清掃を行う。	<input type="checkbox"/>
4		できるだけ卓球台の間隔を広くして、プレーヤー同士の距離を保つ。	<input type="checkbox"/>
5		定期的に練習場の換気を行うと共に、水分補給を行う。	<input type="checkbox"/>
6	練習 方法 におけ る 対策	汗を拭くと共に、ラケットのグリップが滑らないように気をつける。(滑り止めテープをまくなど)	<input type="checkbox"/>
7		床面の汗拭き用のモップやぞうきんを準備する。	<input type="checkbox"/>
8		ボール拾いをする際にプレーヤーに近寄らないように注意する。	<input type="checkbox"/>
9		素振りを行う場合には、周りに人がいないことを確認して行う。	<input type="checkbox"/>
10		競技レベルに応じた練習計画を立ててトレーニングを行うと共に筋力・持久力・瞬発力等の競技に必要な体力を高める。	<input type="checkbox"/>
11		ウォーミングアップ、ストレッチ、クールダウン等の重要性を理解すると共に、その実践を徹底する。	<input type="checkbox"/>
12		応急手当用の医薬品や氷等の準備をすると共に、緊急時の連絡体制を確認しておく。	<input type="checkbox"/>
13		適正な活動時間、週当たり2日以上以上の休養日を設定し、選手の健康状態を良好に保つ。	<input type="checkbox"/>