

24 ウェイトリフティング

事故防止のための3カ条

- 1 本格的な運動の前後のウォーミングアップとクーリングダウンを入念に行う。
- 2 常に正しいフォームの習得を目指す。
- 3 適切な用具（スクワット・デッドリフト等での腰ベルト、シャフトを触る際のバンデージ）を使用し、身体への負担を軽くする。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具や施設
 - 用具の破損や器具の整備不良がある。
 - 安全具の未装着や練習場所の未整備がある。
- 2 選手に関わる因子
 - 準備運動不足や基礎的な技能及び体力が不足している。
 - 不適切な負荷による練習や誤ったフォームを習得している。

事故防止のための安全対策

- 1 用具や施設
 - 使用前の器具・用具の点検を十分に行う。
 - 左右のバランスの確認を行う。
 - プレートが落下しないよう留め具でしっかりと固定する。
 - ベルトやシューズ、バンデージなど必要な安全具を確実に装着する。
 - 練習場所の整理整頓に努め、安全管理を十分に行う。
- 2 選手に関わる因子
 - 十分な準備運動を行い、身体を温めてケガの予防に努める。
 - 正しいフォームを習得し、常にその維持に努める。誤ったフォームを初めに覚えてしまうと修正するのに多大な時間と労力を使うので、最初が肝心である。
 - ベルト・バンデージ等の用具を有効に使うことにより、身体への過度の負担を軽減する。
 - 背筋・コアマッスルを十分に強化した上で、計画的なトレーニングを行う。
 - 身体の柔軟性を高める。
 - 筋肉各部をバランスよく鍛える。
 - 短期間での急激な減量や高負荷による練習の繰り返しは、貧血や傷害の原因となるため、減量については、計画的に時間をかけて行い、トレーニングについても原則に則って適切に行う。
- 3 熱中症に対する対策
 - 施設内では窓を開けたり、扇風機を使用したりするなど風通しの良い環境で行う。
 - 運動中の水分補給だけではなく、睡眠時間や食事もしっかりと普段の生活から体力が落ちないような過ごす。
 - 気温が35度を超える場合は活動を行わない。