

Step 3. 事前の心構え チェックリスト

あらゆるスポーツ活動において、どんなに気を付けたとしても怪我が起こる可能性は「0」にはなりません。だからこそ、事前に準備しておくことが必要です。

怪我をしても、落ち着いて行動できますか？

⇒怪我をしたときには、痛いから、不安だからといってパニックにならないこと。どこが痛いかな？どれくらい痛いかな？と落ち着いて考えるようにしましょう。また、すぐに動き出さないこと。特に頭、首、背中を強く打ったときには、絶対に動かないこと。

怪我をした仲間がいたときには、すぐにコーチに知らせましょう。

⇒ただし、大人数で駆け寄って来る必要はありません。一人がコーチに伝えに来てくれれば十分です。コーチがその場に到着したら、チアリーダーはその場をサッと離れましょう。心配だからと言って、近くで見ている必要はありません（もし、大出血などしていたら、見た人は過剰なショックを受けてしまいます）。

捻挫（ねんざ）などをしてしまった場合は、自宅でも正しくアイシングができますか？

⇒一度は、専門家から正しいやり方の講習を受けましょう。

怪我予防のためにも、レベルに応じたトレーニングに励んでいますか？

■ スポーツ保険について

教室では、毎年4月にスポーツ保険に加入しております。通院した際、保険をご利用の場合には、受傷後2週間以内に担当コーチに申請ください。通院1日からでも適用となる保険です。

■ レッスン中の怪我、体調変化について

レッスン中に怪我や体調の変化があった場合には、お迎えの際あるいは、当日中に保護者の方へ報告するよう、コーチ一同心がけております。万が一、「報告がなかった場合」、あるいは「レッスン中は痛みに気が付かなかったが帰宅後痛みが出た場合」等は、教室にご一報ください。日ごろからコーチ⇔保護者間の信頼関係も大切であると考えております。

■ 受傷や体調悪化で、速やかに受診する必要がある場合、速やかな帰宅が必要である場合は、レッスン中であっても保護者の方にお迎えを依頼することがございます。レッスン中は、出来るだけ電話に出られるように心がけてください。

～チアリーディングを安全に行うために～

Tsukuba All Star Cheer

Copyright©2019 by Yuki Okudera All Rights Reserved.