神奈川不惑クラブ　安全ラグビー10ヶ条
～　怪我をしない、させない、怪我しても軽微に抑える為に　～

ラグビーは紳士淑女のスポーツ、頭脳が9割と言われるスポーツです。我々神惑メンバーはその誇りを持ちつつ、家族、仲間、対戦相手、レフリー等ラグビーを行うにあたって協力してくれる仲間達への感謝の気持ちを大事にしています。
重症事故が発生して、自身や周りの協力者が誰一人として不幸にならない為にも、如何にして安全ラグビーを実践・推進するかを常に意識して活動します。

10ヶ条	参加時のセルフチェック
①練習や試合に臨む準備が出来ている （個人での基礎体力作り、疾患への各自の注意、参加時の前向きな気持ち等、心技体の準備は万全か？）	□
②ラグビー協会や神惑の安全対策・ルール講習を積極的に受講する （最新のルールやスキルを理解しているか？）	□
③練習や試合参加時は自身のラグビー用具の安全確認を行う （スパイクのポイントが刃の様に尖ってないか、ジャージやパンツが破れてないか等のチェックは行ったか？）	□
④安全対策用のプロテクターを装着する （マウスピース、ヘッドキャップ、ショルダーガード等はきっちり装着しているか？）	□
⑤全体休憩以外にも自身のタイミングで適宜水分補給や休憩を行う （自身の体力や身体の状態を考えて適宜水分補給や休憩を行ってるか？）	□
⑥プレー時の安全姿勢や正しい姿勢を習得して実践する （自信や周りのメンバーは、逆ヘッドタックルしていない、受け身、頭下げない等の安全姿勢は取れているか？）	□
⑦ラグビー憲章に則りプレーして最新ルールを理解し遵守する （品位・情熱・結束・規律・尊重を実践し、フェアプレーの精神で臨んでいるか？）	□
⑧ラグビーはボールゲームなので極力コンタクトしない様なプレーを心掛ける （捕まる前にボールを繋ぐ、タックルされたら素直に倒れる等の実践が出来ているか？）	□
⑨ウォーミンアップやクールダウンやストレッチを行う （いきなり走ったりぶつかったりするのは身体にも負担がかかり怪我のもと）	□
⑩緊急連絡先情報を携帯する （会員各自のバッグに装着して家族や身近な人に連絡出来る様にする）	□