補助員注意事項シート

【1】基本方針

- 補助員は **選手と自分の安全を最優先** に行動してください。
- チーム（センター・左右）の **声かけ・連携・スピード** が大切です。
- 無理に支えようとせず、危険を感じたらすぐ声を出して助けを求めて OK。

【2】補助員の役割

- **センター補助**
  ・ラックの高さ合わせ。
  ・主審へ重量変更完了したことの報告
  ・センター補助有り（ラックオフ）の場合、選手のラック外し補助
- **サイド補助**
  ・重量変更、プレートの付け替え、セーフティの高さ合わせ
  ・安全確保が最優先。落としそうになったらすぐバーをつかむ。
  ・試技中にバーへ触れるのは禁止（危険時のみ補助）。

【3】動作の基本と安全

- **ラックアウト時**
  ・主審の合図でサイド補助（センター補助）が同時に動く。
- **試技中**
  ・バーに触れず、常に膝を軽く曲げて構える。
  ・ベンチプレスではバーの下に手を常に位置させる（潰れた瞬間に素早く補助するため）。
  ・バーの動きに応じて手を上下させ、いつでも支えられる姿勢を取る。
  ・主審の「ラック！」の合図で補助に入る。
  ・ただし、**明らかに潰れた・危険な下がり**があれば合図を待たずに補助する。
- **危険時の補助**
  ・左右補助と同時にシャフトを持ち上げる。
  ・片側だけ持ち上げるのは禁止（選手がケガをする危険があります）。
- **スクワット補助**
  ・立ち位置に注意し、バーが落ちても**足の上に落ちない位置**に立つ。
  ・危険を感じたらすぐバーを抱えて支える。

【4】プレート付け替え

- **次の試技重量・プレート構成はグッドリフト画面（プロジェクター）で確認可能。**
- 指示を受ける前に次の重量を確認しておくとスムーズ。
- スピード感を意識して、**なるべく早く正確に付け替え**できるように動く。
- プレートを扱う時は**手を滑らせて足に落とさないよう注意。**
- 付け替え後はプレート・カラーが確実に固定されているか確認。

【5】声かけ・連携

- 「準備 OK？」など声を出し合い、安全を確認しながら動く。
- 不安な場合・動作に迷う場合はその場で**陪審員または主審**に確認。
- ケガ・トラブル時はすぐ手を挙げて審判・救護を呼ぶ。

【6】その他の注意点

- **試技後**：プレートの緩み・バーのずれを確認。
- **交代時**：必ず声かけして交代。
- **審判の指示に基本に**従って行動する。

【7】まとめ

補助員は大会の安全を守る重要な役割です。
安全第一・連携重視・スピードある動作・手の位置管理でお願いします！
選手を支える「縁の下の力持ち」として、みんなで大会を成功させましょう