

運動部活動における安全対策について  
(令和6年10月)

岩手県立盛岡工業高等学校

岩手県立盛岡工業高等学校  
「運動部活動安全対策マニュアル」(令和6年10月)

はじめに

運動部活動において、各競技種目特有の危険事項について生徒・教職員等が共通認識を持ち、けがや事故を未然に防止し、安全に実施することが大前提である。

事故等の未然防止に向け、各競技種目(部活動)でルールや練習での約束事などを決定し、事前に周知理解しておく必要がある。

## 1 基本的な考え方

### (1) 学校における安全管理体制の構築

運動部活動については、全教職員・外部指導者・生徒が部活動の意義や各学校等の部活動方針を理解するとともに、部活動におけるルール作りや情報共有など、関わる全ての者の協力体制の下、組織的に取り組むことが重要である。

部活動前には、学校で作成したチェックリスト等による使用施設、設備、用具等の安全点検を実施し、また、緊急時における心肺蘇生やAED、エビペン等の救急対応を学ぶ校内研修の実施など、事故発生時の対応力を高め、安全管理体制を構築すること。

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| <b>【重点項目】</b> | ア 本校部活動方針の理解       |
|               | イ 安全対策マニュアル等の整備    |
|               | ウ 救急法・AEDなど職員研修の実施 |

### (2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

顧問等は練習中や試合中の不慮の事故を避けるため、生徒の健康観察を行い、健康状態を把握した上で、対象となる個々の生徒の発達段階や能力に応じて安全に配慮した適切な指導を行うこと。生徒の体力や運動技能に合った無理のない指導計画を立案し、部全体の共通理解の下に活動することが大切である。顧問等は、指導する種目にどのような危険が内在するかを把握し、生徒に対しても安全に関する知識や技能を身に付けさせ、安全に配慮した活動ができるような指導をすること。

また、部活動は、顧問立ち会いの下に行うことが原則であり、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教員と連携、協力し、あらかじめ顧問の教員と生徒との間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動すること、部活動日誌等により活動内容を把握すること等が必要である。そのためにも、日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考え、理解しておくことが望まれる。部顧問以外の教員が立ち会う場合や生徒が自主的に活動する場合は、危険性の低い内容とし、練習内容や練習方法を具体的に指示した上で行うこと。

- |               |  |
|---------------|--|
| <b>【重点項目】</b> | ア 生徒の健康観察、健康状態を把握                        |
|               | イ 個人の能力に十分配慮した練習計画・指導(段階的な指導)            |
|               | ウ 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携                     |
|               | エ 顧問等不在時の練習内容の徹底<br>(基本練習に限るなど危険性の低い内容等) |

### (3) 日常の活動に潜む危険性（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）

日常的にグラウンドや体育館などの活動場所を複数の部活動が共用して練習するような場合、他の部活動の練習や生徒に対して注意を払う意識が薄れたり、配慮すべき安全対策を怠ったりすることがある。そこで、練習場所を防護（防球）ネットやカラーコーンなどにより明確に活動場所を区分して混在しないようにしたり、ボールなどの用具が他の活動場所に飛んでいった場合の合図の確認を双方で行ったりする必要がある。

複数の部が施設を共用する場合は、関係する部間で禁止事項や活動の制限事項などについて、事前に共通理解すること。練習開始時には、禁止事項等について各部で確認し、練習後にはケアレスミスや危険を感じたような出来事（ヒヤリハット事例）等について、顧問等と生徒同士で報告し合い、次の練習に生かすとともに、他の部と情報共有をすること。

- 【重点項目】**
- ア 同一場所で複数部活動が活動する場合には、練習場所の区分けや時間帯をずらすなど工夫して実施
  - イ 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際はルールを明確化
  - ウ ヒヤリハット事例の情報共有

### (4) 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

運動部活動は、学校施設・設備・用具等を活用して行われるものであり、多くの部活動が共用するものであることから、活動に当たっては、顧問等と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切である。

顧問等は、生徒に、施設・設備及び用具の適切な使用や点検や確認の徹底が事故の未然防止につながることを認識させ、定期的な安全確認・点検を徹底すること。

- 【重点項目】**
- ア 定期的に点検日を設ける
  - イ 活動前の用具等の安全確認  
(床板のささくれ、畳・マットの隙間、防球ネット等の破損、支柱ネジ緩み等)

### (5) 学校事故の対応

事故の要因や危険を早期に発見し、速やかに除去するとともに、万が一、事故等が発生した場合に、適切な応急手当や安全措置ができるよう体制を確立して、生徒等の安全の確保することが大切である。

校内で事故等が発生した場合には、原則として、その場に居合わせた教職員が速やかに応急手当を行い、必要に応じて救急車等を手配する。また、直ちに他の教職員の応援を求め、役割を分担して、周囲の状況を整え、生徒等の安全を確保し動揺を抑える。

**【応急手当を行う際の留意点】**

突然倒れた場合などは「119番」に通報し救急車が到着するまでの間、その場で心肺蘇生等の一次救命処置が求められる。事故等の態様によっては救命処置が一刻を争うことを理解し、行動しなければならない。

- ア 被害児童生徒等の生命に関わる緊急事案については、管理職への報告よりも救命処置を優先させ迅速に対応する。
- イ 教職員は事故等の状況や被害児童生徒等の様子に動揺せず、またその他の児童生徒等の不安を軽減するように対応する。

(6) 熱中症防止の対応

夏季の高温下におけるスポーツ活動では、通常の活動より生徒の身体への負荷が増加することを認識することが重要である。

顧問等は、トレーニング負荷には限界があり、それを越えると身体機能の破綻が起こることや、高温下では身体への負担が一層大きくなり、トレーニング負荷の限界が早まったり、低くなったりすることを理解した上で、気象条件や環境要因に応じたトレーニング計画を立てる必要がある。

また、トレーニングによる心身の機能の向上は、トレーニング後に休養をとり、疲労回復することで得られることから、夏季の高温下におけるトレーニングでは、生徒のコンディションに応じ、定めている曜日以外にも休養日を設けるなどの配慮が必要である。

部活動顧問等には、生徒の体調等を把握し、生徒一人一人の状況に応じた適切かつ綿密な計画を立て、活動を実施することや、水分補給や日頃の健康管理の必要性を、生徒にも十分指導することが求められる。

**【熱中症対策の留意点】**

- ア 教職員への啓発：児童・生徒等の熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るため研修等を実施する。
- イ 生徒自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動ができるように指導する。
- ウ 気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境を醸成する。
- エ 暑さに応じた運動や各種行事の指針を設定する。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	運動指針	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外運動中止
31～35℃	28～31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避ける。</li> <li>・10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。</li> <li>・暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。</li> </ul>
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。</li> <li>・激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとる。</li> </ul>
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分補給する。</li> </ul>
24℃未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜水分・塩分の補給は必要

- オ 暑さ情報（気温・湿度計、天気予報、開催地の暑さ指数（WBGT）、熱中症警戒アラート情報など）を、誰もが見やすい場所に設置し、暑さ情報を生徒等も含め学校全体で共有する。
- カ 設定した指針に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期を日々、誰が、どのタイミングで判断し、判断結果をどう伝達するか、体制を整備する。
- キ 熱中症警戒アラートの意味及び熱中症警戒アラート発表時の対応を保護者とも共有する。

## 2 安全対策のポイント

### (1) 共通

#### ア ウェイトトレーニング

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習場所の未整理、安全具の未装備（プレートの左右のバランス確認、プレートが落下しないように留め具でしっかりと固定されているか、ベルトやシューズ、バンテージなど必要な安全具が装着されているか）。</li> <li>・用具の破損や器具の整備不良による事故</li> <li>・個々の能力以上による練習や誤ったフォームによる練習で起こる事故</li> <li>・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足して起こる事故</li> <li>・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠りから発生する事故</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。</li> <li>・ストレッチ等を練習の前後に必ず行う。</li> <li>・軽い重量からウォーミングアップを行う。</li> <li>・正しいフォームを身につける。</li> <li>・使用する器具の安全確認を怠らない。</li> <li>・外したバーベルの整理整頓を行う。</li> <li>・利用者、補助員ともに使用上の決まりを守り、安全を最優先する。</li> <li>・顧問教員監視・指導の下でのみ使用許可する。</li> <li>・3名以上で使用するごととし、トレーニング時には補助員をつける。</li> <li>・重量が重いプレートの脱着やラックを使わずにシャフトを肩にかつぐ場合は必ず複数人で行う。</li> <li>・プレートを落とさないようにストッパーをつける。</li> <li>・動作時の声出しによる確認と補助をする。</li> </ul>

#### イ 水泳・プールを使用したトレーニング

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の体調不良やプールの水温・気温が低いことに起因する事故。</li> <li>・濡れたプールサイドや水苔などによるスリップや転倒。</li> <li>・レーンロープフロートの破損やフックのカバーの不備による、身体の擦過傷等。</li> <li>・排水溝の鉄蓋や留めネジの不備によるつまずきや捻挫。</li> <li>・泳ぐ方向の不統一による生徒同士の衝突。</li> <li>・パドル等の練習用具使用時や練習用具そのものの不具合による怪我や事故。</li> <li>・準備運動の不足やオーバーワークによる怪我や事故。</li> <li>・スタートを想定した飛込練習における頸椎損傷等の怪我。 ※入水時や入水後の角度が大きくなることで生じる、水底に衝突する危険性。</li> <li>・無理な息こらえや深呼吸による、水中での意識喪失による溺水。</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な施設・設備、用具、水質等の管理や安全点検の徹底。</li> <li>・生徒の健康状態の把握と練習環境の確認。</li> <li>・監視体制の徹底と救助用具の整備。</li> <li>・活動内容の検討。</li> <li>・安全指導の徹底、救急処置等の啓発。</li> <li>・滑りやすい場所についての注意喚起。</li> <li>・顧問管理下での活動を徹底。</li> <li>・水泳部員以外の、飛び込み禁止。</li> </ul>

ウ 学校外の施設を利用するなどの活動の場合

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動中の事故</li> <li>・不慣れな設備への対応</li> <li>・指導者不在時での活動における怪我等</li> <li>・緊急時の対応</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・郊外で活動する際には常に顧問が帯同（引率）する。</li> <li>・施設使用条件等を厳守する。</li> <li>・自転車トレーニングの際は、ヘルメット等防具の装着を徹底する。</li> </ul> <p><b>【その他・自転車での移動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※交通ルール、交通マナーの厳守。</li> <li>※自転車には所定のステッカーを貼る。</li> <li>※防犯登録・自転車保険への加入。</li> </ul>

エ 部活動時間以外の活動（朝、職員会議時）

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顧問不在時の事故や怪我</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怪我のリスクが低い練習メニューで活動する。</li> <li>・緊急時の対応マニュアルを事前に確認する。</li> <li>・部活動指導員や外部コーチを積極的に活用する。</li> </ul>

(2) 硬式野球

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数のボールを使用する際、予期しない方向からの飛球による事故や怪我</li> <li>・狭い場所での素振りによる怪我</li> <li>・バッティング練習中の投手への打球直撃や、ファールボールの次打者への直撃</li> <li>・落雷による事故</li> <li>・バッティング用ゲージ転倒による事故</li> <li>・熱中症</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接触が起きにくい球技での予測しない接触が重大事故につながりやすいことを留意する。</li> <li>・活動中の部員との意思確認、事前の確認、声掛け等の徹底を行う。</li> <li>・バッティング練習でのネットの安全な配置やネットの修繕を行う。</li> <li>・周りの状況を確認しながら練習する。</li> <li>・天気予報を確認し、落雷の危険がある場合は練習を中止する。</li> <li>・照度が不足した環境では、練習を中止する。</li> <li>・こまめな水分補給の喚起及びアイシング及びメディカルバッグを常備する。</li> </ul>

(3) 陸上競技

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の部活動や種目と練習場を共用で使用する際の、投てき物の他選手への衝突、他競技選手との衝突、他の部活動のコート外に飛んだボールとの衝突</li> <li>・投方向の確認不足による投てき物の衝突（後ろ向きの準備局面からの投動作、回転系は前後左右360度に大きく失投する可能性があり）</li> <li>・網状の防護ネット等の整備不良（「たわみ」がある場合、投てき物が当たった場合に1～2mほど伸びるので、ネット間近にいることは危険）</li> <li>・不整地箇所やカーブが急な箇所での転倒や捻挫</li> <li>・長距離種目の野外走やロード走の際の車等との接触事故</li> <li>・自然環境下での練習における熱中症や低体温症</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の部活動や種目等と時間帯や練習場を分けるなどの対策を講じる。</li> <li>・スピード練習時は他部活のボールが飛んでこない様、協力を求める。</li> <li>・投てき練習は顧問がつかない場合は実施しない。</li> <li>・特に飛距離がでる（円盤・ハンマー・槍）投てき練習は、周囲に人がいない十分なスペースを確保してから実施する。</li> <li>・投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「行きます」又は「投げます」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。すべての安全が確認できた時に初めて投てき動作に入る。</li> <li>・周囲の者は投てき物が落下するまで投てき物から目を離さない。</li> <li>・</li> <li>・練習場所を共用している場合、「グラウンド使用ルールの策定」「投てき方向の工夫」などの対策を講じ実施する。</li> <li>・声が聞き取りづらい状況の場合には、ハンドマイク等を使用するなど、確実に伝わるよう工夫する。</li> <li>・投てき物が落下する可能性のある場所に、生徒が立ち入らないようにコーンやネット等で明確に練習場所を区分する。</li> <li>・砂場を利用しての跳躍練習は、必ず砂を掘り起こし柔らかくして実施する。</li> <li>・走路の整地に努め、陥没や落下物に注意を払う。</li> <li>・薄暮時の野外走やロード走では反射材を身につける。</li> <li>・気温や湿度に応じて、練習時間帯を変えたり、室内練習に切り替えたりする。</li> <li>・夏場のトレーニングの際は、熱中症対策として経口補水液を常備する。</li> <li>・練習開始前に体調の確認をし、体調不良や睡眠不足の際には練習をしない。</li> <li>・他校と合同練習をする場合は、他校の生徒にも上の自己防止策を徹底をしてもらう。</li> </ul>

(4) ラグビー

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タックルシチュエーションでの怪我（脳震盪、頸椎損傷、靱帯損傷、骨折）</li> <li>・レベル（経験・体力・技術）に差のあるプレーヤーが混在しての実戦練習及びコンタクトスキルと危険回避能力の差から生じる危険性</li> <li>・経験の浅い生徒にダミーを持たせ、力の不均衡が生じることの危険性</li> <li>・スクラムを組んだときに、力の不均衡が生じスクラムが崩れて頭頂部より地面に激突する怪我（頸椎脱臼・損傷）</li> <li>・ルールと負傷の発生要因の理解不足による危険性</li> <li>・練習中モールが崩れて頭頂部より地面に激突する怪我（頸椎脱臼・損傷）</li> <li>・熱中症</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・転倒時の正しい受け身等、基本的技術（スクラム等、競技特有な技術を繰り返し丁寧に指導する。</li> <li>・ヘッドキャップ、マウスガード、ショルダーパット等の適切に使用する。</li> <li>・指導者がつけない時の練習メニューを工夫する。</li> <li>・段階的な練習を計画的に行う。（技術、体力、体格に応じた内容） ※初心者に対しては、必ず段階的指導を行う。</li> <li>※体格・体力レベル（経験・技術）の差を考慮した練習グループ・内容を設定する。</li> <li>・近隣の医療機関（救急病院・専門医）を把握し、連携を図る。</li> <li>・筋力トレーニングや体幹トレーニングの強化により怪我を防止する。</li> <li>・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。</li> </ul> <p><b>【参考】</b> I R B（国際ラグビーフットボール評議会）競技規則「序文」 一部抜粋          身体接触を伴うスポーツには本来危険が伴う。プレーヤーは、競技規則を遵守し、自分自身と他のプレーヤーの安全に留意することが特に重要である。ラグビーフットボールの指導者は、プレーヤーが競技規則を遵守し安全にプレーできるよう責任を持って育成しなければならない。</p>

(5) バレーボール

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット張りの際の事故（支柱転倒等）</li> <li>・コート外エリアが十分に確保できない体育館の壁への激突</li> <li>・汗でフロアが濡れたことによる転倒</li> <li>・フロアに滑り込んだ際の切創・挫創</li> <li>・熱中症</li> <li>・他の部活動への飛球等による怪我（生徒同士の衝突等）</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数でのネット張りをローテンション化する。</li> <li>・練習場所の環境を整備する。（不要な物品を置かないなど）</li> <li>・</li> <li>・フロアを使う前に数人でモップ掛け等を行い、複数の目でフロアの状態を確認する。</li> <li>・汗拭き用雑巾・モップを準備する。</li> <li>・練習中にはフロアの状態を常に確認する。</li> <li>・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。</li> <li>・防球ネットを活用する。</li> </ul>

(6) バスケットボール

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コート外エリアが十分に確保できない体育館への激突（頭部打撲、脳挫傷・汗でフロアが濡れたことによる転倒。</li> <li>・対人練習時の相手との接触による怪我（バランスを崩して転倒）（相手の肘等の接触） ※リバウンドプレー時において、肘で顔面を打つことや振り回した手などが口に当たって歯牙を損傷する。</li> <li>・着地やストップ、方向転換といった動作が原因で発生する膝・足首のケガ（靭帯損傷、半月板損傷等）</li> <li>・バスケットボールのリング等の固定金具が外れることによる事故。</li> <li>・移動式ゴールの転倒や支柱への衝突等による事故。</li> <li>・熱中症</li> <li>・他の部活動の練習区域で起こる怪我</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習場所の環境を整備する。（不要な物品を置かない等）</li> <li>・汗拭き用雑巾を準備する。</li> <li>・筋力トレーニング、体幹トレーニング、柔軟性のある体づくりにより怪我を防止する。</li> <li>・審判役を配置し危険な接触プレーを理解させる。（フェアプレーの理解）</li> <li>・こまめな水分補給及び気温・室温に応じた練習内容への変更を適切に行う。 （練習量や練習強度を調整）</li> <li>・身体接触が禁止されていることを理解させ、ルールを守り、身体接触を避けてプレーする態度を身に付けさせる。危険なプレーに対しては必ず注意する。 ※特にジャンプして空中にいる選手に対する接触や着地点に入るようなプレーは重大なけがを招く可能性があることを十分理解させ、絶対に行わない。</li> <li>・設備の破損や不安定な体勢からの落下を防ぐため、バスケットリングをつかむことができる生徒に対しては、リングにぶら下がらないように注意する。</li> <li>・生徒に常に目を配り、事故が発生した際に速やかに対処できるように適切な応急処置や心肺蘇生法を確認しておく。</li> <li>・体育館などで、他の部活動の練習区域にボールが入り込まないよう防球ネットの設置を確認する。</li> </ul>

(7) テニス

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットを振った際の事故</li> <li>・コートで転倒した際の擦過傷</li> <li>・熱中症</li> <li>・コート内のボールを踏むことによる怪我</li> <li>・プレー中の打球が体に当たる</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の安全確認と声を出しての確認を徹底する。</li> <li>・練習環境の確認を徹底する。（気温、湿度等）</li> <li>・水分補給の準備を行う。</li> <li>・のどが渇く前の水分、ミネラル補給を励行する。</li> <li>・練習中のボールの位置の注意喚起。コート内にボールがある場合は除けてから練習をする。</li> <li>・プレー中のコート周辺ではボールの行方に注意しながら行動する。そのコートに近づきすぎない。</li> </ul>

(8) 登山

予想される危険	登山行動中のトラブル ・熱中症、蛇噛症、高山病 ・外傷(ねん挫・打撲・骨折・脱臼) 校内練習のトラブル ・ランニング中の転倒による怪我 ・筋トレ、縄跳び等での接触による怪我 ・幕営時、木槌やペグによる怪我 ・炊事中のやけど
事故防止対策	・山におけるファーストエイドの理解を深め、適切な処置らできる用意する。 ・行動食、水分を適度に摂ること・ ・「予防・救急処置・救助要請」について状況に応じ見極める。 ・山行時の声掛けの徹底。

(9) 卓球

予想される危険	・卓球台移動時、開閉時の転倒による事故が発生する。 ・他の部活動の飛球によるけがが発生する。 ・練習中での生徒同士の衝突、ラケットが飛んでいき衝突することでのけがが発生しまう。 ・競技の特性上、暗幕や窓を閉めることが求められるため、体育館に熱がこもり熱中症になってしまう。
事故防止対策	・卓球台の準備・片付けの際は2名以上で行い、移動の際には段差等に注意して行う。 ・他の部活動との距離を確保し、体育館中央に防球ネットを張る。 ・ラケットのグリップが汗で滑りやすくなっているためこまめにタオルで拭くように注意する。 ・卓球台の間隔を3m程度とり、プレーヤー同士の距離を保つ。 ・こまめな休憩と水分・塩分を補給し、1時間に一回換気を行う。

(10) スケート

予想される危険	陸上トレーニングの場合 ・ウエイトトレーニングでの重り落下による怪我 ・自転車トレーニングでの交通事故 氷上トレーニング ・転倒による怪我
事故防止対策	陸上トレーニングの場合 ・ウエイトトレーニングでは、ベルトやストラップを着用するなどの安全対策の徹底 ・自転車トレーニングでは自動車と同じ交通ルールの遵守 氷上トレーニング の場合 ・前方、後方の滑走選手の確認、声掛けの徹底

(11) 水泳

予想される危険	「水泳・プールを使用したトレーニング」参照
事故防止対策	「水泳・プールを使用したトレーニング」参照

(12) 柔道

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・投げ込みや乱取り稽古中の怪我(立技) 大外刈りや大内刈りで投げられた際の急性硬膜下血腫、脳震とう（頭部） 内股を掛けた際に頭から畳に突っ込む頸髄損傷、頸椎脱臼骨折（頸部）※ヘッドダイビング 低い背負い投げを掛けられた際に無理に頭で防御をする頸髄損傷・頸椎脱臼骨折(頸部)※ヘッドディフェンス 払い腰や内股を掛けられ、巻き込まれた際の鎖骨の骨折や肩鎖関節の脱臼 主に腰技や捨て身技を掛けられた際に受けが畳に手を着き防御をする手首の骨折や肩・肘関節の脱臼 大外刈りや小外刈りを受けた選手が体を捻って防御をする際の膝靭帯の損傷、断裂もしくは足首の捻挫、骨折 乱取り稽古中のほかのペアとぶつかる（いわゆる投げ足）際の損傷</li><li>・寝技反復や乱取り稽古中の怪我（寝技） 絞め技を施された際に意識を失う（いわゆる絞め落ち） 関節技を施された際に肘関節の損傷、骨折</li><li>・熱中症</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・単独の受け身から乱取り稽古に参加するまで3か月程度の練習期間を設け、段階的に受け身や投げ技の技能を習得させてから乱取りに進むこと。</li><li>・打ち込みや約束練習で正しく安全な技の掛け方や応じ方を学び、不意に投げられても受け身をとれるようにしたうえで、目的や相手に応じて行うこと。</li><li>・絞めで落ちると、脳や脊髄に障害が起こる可能性があるため、練習では決して落とさないように指導する。</li><li>・熱中症が発生する疑いがある気候条件や、個々の競技者の状態を把握し前もって水分を摂取するなど予防に努めること。</li></ul>

(13) ソフトテニス

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・ラケットを振った際の事故</li><li>・熱中症</li><li>・コートで転倒した際の擦過傷・捻挫打撲等</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・周囲の安全確認と声を出しての確認を行う。</li><li>・練習メニューの事前計画とコントロールを行う。</li><li>・こまめに水分補給をおこなう。</li><li>・患部を水で冷やす。</li><li>・帽子、アンダーウェアを着用する。</li><li>・メディカルバッグを常備する。</li></ul>

(14) レスリング

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>●レスリングの練習時の予想される注意点</li><li>・タックルや投げ技で倒された際の打ち身や、首のバーナーなど。</li><li>・タックルを切られた際に、肩関節が伸び、肩関節脱臼。</li><li>・組み合っているときに頭同士がぶつかった場合の脳震盪。</li><li>・攻防の中での肘、膝関節、手首、足首などの捻りや、脱臼、骨折など。</li><li>●環境的な要因</li><li>・夏場の道場が高温になっている時の水分不足による熱中症。</li><li>・マットが汗で濡れている際のスリップ。</li><li>・清掃がきちんとなされていないと皮膚病等の感染の可能性がある。</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・レスリングでよくある怪我をしてしまう動きのパターンを生徒に伝える。</li><li>・柔軟体操、準備運動、アップをしっかりと行う。</li><li>・基本的な受け身を習得させる。</li><li>・首のストレッチ、トレーニングを毎日行う。</li><li>・スペースがしっかりと確保されている場所で練習を行わせるよう目を配り指示をする。</li><li>・練習の前後掃除を徹底する。</li><li>・汗でマットが濡れている際は適にマットを拭き、スリップを未然に防ぐ。</li><li>・練習中の水分補給の時間を十分に設ける。</li></ul>

(15) アーチェリー

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・射場の安全管理が不十分で、矢が場外に飛び出して、人に当たる危険性が高い。</li><li>・矢がドロウングスより短く、引き分けた際に弓から落ちているまま発射し、予測できない場所へ飛び出したり、自身の弓具にあたり矢が折れ破片が飛び散り刺し傷などのけがの危険性がある。</li><li>・技量不足や体力不足により、放った矢が的より逸れ畳の縁などで跳ね返り、射手の周囲や場外に飛び出し人に当たる危険性が高い。</li><li>・矢の回収の際、不注意により自ら刺さっている矢に当たってしまったり、抜いた反動で後方の人に当たる危険性が高い。</li><li>・オーバーサイズやだぶつくような服装により、発射の際に弦が巻き込まれ、予測不能な場所に飛び出していく危険性がある。</li><li>・用具の準備中など、用具の危険性を把握せず扱い、思わぬケガにつながる危険性がある。</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的な施設の安全点検の徹底</li><li>・プレー前には、用具の点検をする。</li><li>・安全確認無しに行射をしないルール・マナーを遵守する。</li><li>・安全な場所以外では絶対に弓を引かない。</li><li>・たとえ矢をつがえていなくても、人のいる方向に弓を引かない。</li><li>・一人一人の上達に応じた練習メニューの提示。</li><li>・自己の体力に応じた強度の弓具等を使用する。</li><li>・身体にピッタリ合った服装をする。</li><li>・矢を抜くときは、後ろに人がいないことを確認して行う。</li><li>・許可なく、ほかの人の弓に触れたり引いたりしない。</li></ul>

(16) ウエイトリフティング

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・練習場所の未整理、安全具の未装備（プレートの左右のバランス確認、プレートが落下しないように留め具でしっかりと固定されているか、ベルトやシューズ、バンテージなど必要な安全具が装着されているか）</li><li>・個々の能力以上による練習、誤ったフォームによる練習</li><li>・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意志疎通の怠り</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。</li><li>・軽い重量からウォーミングアップ行う。</li><li>・正しいフォームを身に付ける。</li></ul>

(17) バドミントン

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・他の部活動の飛球による怪我（生徒同士の衝突、ラケットによる怪我）</li><li>・ラケットを振った際の他生徒の怪我</li><li>・シャトル等を踏むことによる転倒</li><li>・締め切った体育館での練習による脱水症状や熱中症</li><li>・破損したラインテープによる転倒</li><li>・ネット設置（支柱、ネット固定器具等）における事故や怪我</li><li>・フロアの清掃不良による転倒</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・他の部活動と距離を確保し、選手同士または器具等との接触を防止する。</li><li>・活動前及び活動中、こまめにフロアの整備を行う。（モップ掛け等）</li><li>・使用用具の安全確認を徹底する。（ラケットの破損等）</li><li>・練習中はこまめに水分補給する。</li><li>・シューズのアウトソールをこまめに拭き、転倒を防止する。</li></ul>

(18) その他

上記（１）～（１７）以外の活動について

- ・他の人と組み合うなど接触を伴う活動に留意すること。
- ・原則として接触が起きにくい球技での、予期しない接触が重大事故につながりやすいことを留意すること。
- ・種目の特性や活動内容に応じた安全対策を講じて行うこと。
- ・気象 状況の変化に応じた適切な活動を行うこと。

### 3 部活動における事故防止のためのチェックリスト

<p>1 学校における安全管理体制の構築</p>	<p><input type="checkbox"/>学校の部活動方針について理解しているか。</p> <p><input type="checkbox"/>部活動における安全対策マニュアル等を整備しているか。</p> <p><input type="checkbox"/>活動目標を明確にした上で適切な指導計画を作成しているか。</p> <p><input type="checkbox"/>生徒の健康状態に配慮した練習日数や練習時間が設定されているか。</p> <p><input type="checkbox"/>競技等の特性を踏まえ、それぞれの特有の危険性に配慮した適切な活動内容を設定しているか。</p> <p><input type="checkbox"/>顧問不在時の対応のルールを決め、指導体制や監視体制ができているか。</p> <p><input type="checkbox"/>連絡通報体制、救急体制は整備されているか。</p> <p><input type="checkbox"/>救助用具が適切に配置されているか。</p> <p><input type="checkbox"/>A E Dの使用を含む救急法等の職員及び児童生徒の研修（講習）を実施しているか。</p> <p><input type="checkbox"/>A E Dの設置場所やA E Dの携行について適切に実施されているか。</p>
<p>2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導</p>	<p><input type="checkbox"/>健康観察により、生徒の心身の健康状態の把握に努めているか。</p> <p><input type="checkbox"/>競技等に適した準備運動や補助を行っているか。</p> <p><input type="checkbox"/>段階的指導（体格差・体力差や個人の能力等に配慮した指導）をしているか。</p> <p><input type="checkbox"/>気象状況の変化に応じた適切な活動になっているか。（気温、天候、日没時等）</p> <p><input type="checkbox"/>休憩や水分及び塩分補給など、適切に行っているか。</p> <p><input type="checkbox"/>顧問不在時の自主的な練習時における内容（基本練習に限るなど危険性の低い内容等）を徹底しているか。</p>
<p>3 日常の活動に潜む危険性（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）</p>	<p><input type="checkbox"/>同一場所で複数の部活動が活動する場合の練習場所の分けや時間帯をずらすなどの工夫がされているか。</p> <p><input type="checkbox"/>体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際のルールを明確にしているか。</p> <p><input type="checkbox"/>活動施設の状況に応じた適正人数及び活動内容になっているか。</p> <p><input type="checkbox"/>ヒヤリハット事例の情報共有が適切に行われているか。</p>
<p>4 施設・設備・用具等の安全点検と指導</p>	<p><input type="checkbox"/>定期的に点検を実施しているか。</p> <p><input type="checkbox"/>活動場所に危険物を置いていないか。</p> <p><input type="checkbox"/>用具・器具等が正しく設置されているか。破損はないか。</p> <p><input type="checkbox"/>固定する必要がある用具・器具がしっかりと固定されているか。</p> <p><input type="checkbox"/>用具管理の指導を徹底しているか。</p>

おわりに

安全を確保することは、すべての運動部活動実施の前提条件であり、安全が確保できることにより、生徒が安心して自主的・自発的に活動し、充実した部活動につながるものである。

本校教職員は、過去の事故事例の把握や発生原因、防止方法の理解と必要な指導や危機管理を実践し、安心安全な部活動体制の構築に努めるもの。