

岩手県立宮古高等学校

運動部活動安全マニュアル

令和3年9月1日 作成

総論

運動部活動は、学校教育の一環であり、生徒の安全な活動が保証されなければならない。

「運動部活動での指導のガイドライン」（平成25年5月 文部科学省）、「いわて県民計画（2019～2028）長期ビジョン」、「岩手県教育基本計画」（平成31年3月）からも、それぞれの競技に応じた安全に必要な条件や環境整備を図ることが必要と考える。そこで、「運動部活動安全マニュアル」を作成し、事故防止、安全確保に注意した指導にあたることが重要である。

1 事故発生の未然防止

（1）運動・スポーツにおける事故要因

それぞれの種目の特性において、例えば道具を用いたり、激しい身体接触が伴ったりするなど、危険性と隣り合わせになることもある。そのため、指導者も生徒も、実施する種目の危険性やそれを防ぐための方法等について、十分理解する必要がある。さらに、運動経験の浅い生徒にとって危険を予測したりすることは難しいことから、指導者が危険を予測し、安全性を確保しながら、生徒が適切に対処できる能力の育成に努める。

（2）健康管理

定期健康診断の結果及び保護者、生徒からの健康相談等から生徒の身体状態や健康状態を正確に把握することが必要である。特に、怪我や既往症、心疾患等については、学校・家庭・医師との連携を図っていく。

（3）指導計画

生徒の状況や取り巻く環境の変化及び生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、学年別やグループ別に指導計画や活動計画を定めるように努めたい。

また、指導体制の一体化を図り、計画に沿って運営し、指導者不在の場合は活動を中止することも必要と考える。

（4）部活動間の危険性の共通理解

複数の部が活動場所を共有して使用する場合には、安全対策について共通理解をすることが必要である。活動における制限事項等については、練習開始前に確認し、練習後には、危険性を感じたことなどについて確認するとともに、部活動間で常に共通理解を図るようにする。

(5) 施設・設備・用具等の安全点検

活動中の事故防止には、施設・設備・用具等の安全点検が必要である。活動にあたっては、担当部顧問と生徒がともに施設・設備の安全確認を行うようにする。また、安全点検の最終的なねらいは事後措置にあることから、この措置にあたっては、使用場所の変更、立入禁止、使用禁止などの措置を速やかに講じ次いで危険の程度や状態に応じて危険表示の明示、修繕または取り替え、危険物の撤去等について即時的に行われるようにする。

(6) 安全配慮

生涯にわたって運動やスポーツに親しむ習慣を育成していくためにも、事故を防止又は、万一事故が発生しても被害を最小限に抑えるように安全配慮に努める。

(7) 生徒の安全予見・回避能力の育成

危険を予見し回避するには、指導者だけでなく、生徒自身が安全に関する基礎的・基本的事項を理解し、思考力や判断力を高め、安全について適切な意思決定や行動選択ができるようにすることが必要である。そのためには、指導者が安全指導や注意喚起を繰り返し行うとともに活動を通して安全に行うための判断力や身体能力等を育成し、生徒自らが危険を予見・回避することができるよう、指導に努める。

2 事故発生時の対処及び事後措置

担当部顧問は、万一事故が発生した場合、直ちに対応できるよう、「緊急対応体制」「対応の手順」を日頃から確認することが大切である。

【緊急対応体制・対応の手順】

緊急対応体制

事故・事件・災害等の発生
(状況の把握・確認)

緊急対応

応急措置	救命措置
初期消火	二次災害の防止
安全確保	問題行動の制止
避難誘導	他の生徒への指導

急報・応援依頼

- 1 いつ・どこで（発生の日時・場所）
- 2 だれが（課程・学年・氏名）
- 3 どこを（部 位）
- 4 どうした（状態・結果）

校 長
副 校 長

生徒指導主事

学級担任

養護教諭

事務長

急報

出動依頼

急報

家庭訪問

緊急連絡

消 防 署	1 1 9
警 察 署	1 1 0
県立宮古病院	6 2 - 4 0 1

保 護 者

関係機関

岩手県庁 (代) 0 1 9 - 6 5 1 - 3 1 1 1

県教育委員会

学校教育室 高校教育担当 (直) 0 1 9 - 6 2 9 - 6 1 4 0

保健体育課 (学校保健安全担当) (直) 0 1 9 - 6 2 9 - 6 1 8 8

(健康・安全管理) (部活動に関すること) (直) 0 1 9 - 6 2 9 - 6 1 9 0

県保健福祉部 (代) 0 1 9 - 6 5 1 - 3 1 1 1

宮古市役所 (代) 6 2 - 2 1 1 1

宮古市教育委員会 (代) 7 2 - 2 1 7 2

学 校 医

豊島医院 (内科)

6 2 - 2 5 1 5

伊藤歯科医院

7 1 - 2 2 8 8

山下眼科医院 (眼科)

6 3 - 7 0 8 0

岩間耳鼻咽喉科医院 (耳鼻科)

6 3 - 4 1 0 0

- 1 事故報告は速やかに行う。
- 2 事故発生時には、速やかに本部を設置し、連絡体制を整える。
- 3 外部への対応は、窓口を校長に一本化する。
- 4 事故対応は複数で行う。

対 応 の 手 順

事故・事件の概況把握

通 報 ・ 応 援 依 頼

緊 急 対 応

緊 急 対 応 の 協 議

(校長・副校長・関係職員・関係分掌顧問等)

早 期 対 応 の 協 議

(職員会議・校務運営委員会・関係分掌等)

早 期 対 応

当該生徒の指導

当該保護者との協議

全体指導

HR指導

教育振興会

地域への対応

関係機関との連絡協議

教 育 相 談

カウンセリング

長 期 対 応 の 協 議

(職員会議・校務運営委員会
・関係分掌・教育振興会等)

1 陸 上 競 技

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・グラウンドの未整備や点検不足によるもの	・擦過傷 ・捻挫	・木片や石、ガラス片などの除去 ・グラウンド整備
・用器具の破損や劣化によるもの	・擦過傷 ・打撲	・使用前後の器具の点検を行う。
・不適切な服装・用具	・裂傷 ・擦過傷 ・関節の故障	・スパイクは適切な長さのピンを着用する。 ・練習内容に適した服装で行う。 ・ウェイトトレーニング時はトレーニングベルトを着用する。
・他の部活動によるもの	・用具の衝突	・近隣で活動する部の練習内容を把握して安全を確保する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・準備運動不足によるもの	・捻挫 ・肉離れ	・日々の柔軟運動を念入りに行い、足首の関節部分や大腿部の柔軟性を高める。
・気候条件によるもの	・熱中症 ・落雷	・熱中症指数を参考に、高温時に練習を行わない。 ・荒天時に練習を行わない。
・短距離練習中 転倒や衝突によるもの	・擦過傷 ・打撲	・スプリントの基本動作の定着と柔軟性の向上を図る。 ・スタート前の声かけを徹底する。
・長距離練習中 転倒や衝突によるもの ロードワーク中の事故	・擦過傷 ・酸欠 ・交通事故	・適切なランニング姿勢の定着を図る。 ・過度な疲労状態での練習を避ける。 ・薄暮時や夜間のロードワークは極力避け、走る際には反射バンドを着用する。 ・並走しない。
・跳躍・ハードル練習中 用器具との衝突	・打撲 ・裂傷	・跳躍やハードリング技術の向上を図る。 ・個々の競技レベルに応じた練習内容で指導を行う。
・投擲練習中	・関節の故障 ・投擲物の衝突	・適切な姿勢での投擲方法を身につける。 ・投擲前の声かけにより、安全確認を徹底する。 ・生徒単独での投擲練習を行わない。
・ウェイトトレーニング中	・打撲	・器具の落下を防止するため、必ず複数人で行う。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐石やガラス片は落ちていないか ☐凸凹はないか ☐用器具に破損や劣化はないか ☐練習に適した服装であるか
活動内容	☐準備運動は十分であるか ☐天候による危険はないか ☐交通マナーは守られているか ☐反射バンドを着用しているか ☐個々の競技レベルに対して、無理な練習内容ではないか ☐安全確認の声かけは行っているか ☐危険を伴う練習は複数で行っているか ☐体調不良、怪我をしている選手はいないか ☐水分補給、休憩は適切にとっているか ☐クールダウンは十分か
救急体制	☐緊急時の連絡体制は十分であるか ☐応急処置について、理解・実践できているか ☐テーピング、医薬品は常備されているか ☐水や氷は用意されているか

2 バスケットボール

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
○コート ・エンドライン、サイドラインの近くに障害物がある。 ・床が滑る。	・打撲 ・骨折 ・膝靱帯損傷	・練習前に点検し、必要のないものは片づけたり、整備したりする。
○ゴール ・ボード、リングの破損。	・骨折	・練習前に必ず点検をし、不備のものは整備する。
○服装、シューズ ・気温や練習内容に適した服装を着用していない。 ・自分の技術、体力にあったシューズを履いていない。 ・眼鏡使用者との衝突によって起こる。	・熱中症 ・頭部打撲 ・靴擦れ ・擦過傷	・練習に適した服装（吸湿性）を着用させる。また、念のため着替えを多めに持参する。 ・自分の技術、体力にあったシューズを履くよう指導する。 ・靴紐をしっかり結び、長い場合は、はさみ込むなど工夫をする。 ・眼鏡使用者は、眼鏡を固定するなどの工夫をする。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
○オフェンスプレーに見られる傷害 ・ストップ技術の未熟から、体のバランスを巧くとれない。 ・ボールキャッチ技術の未熟によって起こる。 ・身体接触によって起こる。	・捻挫 ・突き指 ・脱臼 ・捻挫 ・頭部打撲 ・打撲	・歩行からのストライドストップ、ジャンプストップ技術の段階的な指導を行う。 ・ストップ時、膝の向き、足の指先の向きが同じ向きになるよう充分注意させる。 ・ボールキャッチの仕方を充分指導する。 ・膝を軽く曲げ、指、手首、腕の力を抜いてキャッチさせる。 ・ディフェンスがルールをしっかり守ってプレーするように指導する。 ・ディフェンスは、オフェンスのプレーを見極め、無理をしないようにさせる。 ・ジャンプして空中にいる者への接触は、大変危険なので、絶対に行わないように厳しく指導する。

○ディフェンスプレーに見られる傷害 ・方向転換の際にバランスを崩す。 ・ボールカット時に起こる。 ・身体接触によって起こる。	・捻挫 ・突き指 ・打撲 ・捻挫	・ゆっくりとしたスピードからストライドストップ、クロスストップ、ランニングストップの段階的な技術指導を行う。 ・下腿の筋力強化を行う。 ・プレイの見極め（無理なのかどうか）や正しい判断をさせる。 ・ルールを正しく理解させてプレイさせる。 ・膝をしっかり曲げた正しいフォームの指導を行う。 ・身体接触が禁じられていることを理解させ、できるだけ身体接触につながらないプレイをさせる。
○リバウンド、ルーズボール時に見られる傷害 ・着地時相手の足に乗ってしまう。 ・空中動作中、相手に押されバランスを崩す。 ・ボールキープ時に、相手が急に張った肘に当たる。 ・コンディショニングの失敗によって起こる。 ・過度の練習によって起こる。	・捻挫 ・打撲 ・頭部外傷 ・骨折 ・肉離れ ・シンスプリント ・疲労骨折 ・ジャンパーズニー ・熱中症	・ボールキャッチ、着地フォームの技術指導を行う。 ・ルールをしっかり守ったプレイを意識して練習させる。 ・筋力アップを指導して行わせる。 ・ストレッチ、クーリングダウン等を充分意識して行わせる。 ・アイシングの重要性を教え、習慣化させる。 ・休みの取り方に注意しながら練習計画を立てる。 ・長時間の練習を避け、適度な休憩を入れながら行う。 ・生徒達の様子に気を配り、水分の補給は、こまめに行わせる。 ・夏季の高温多湿時は、練習時間・練習内容に充分配慮する。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	バスケットコートは整備されているか ☐ 極端な凹凸が無い ☐ 滑りやすい床になっていない ☐ ベンチの椅子などが整備されている ☐ バスケットボールコートやバスケットゴールは安全か ☐ ボードはしっかりと固定されている ☐ リング、ネットは点検されている ☐ 服装、シューズはプレーにあっている ☐ プレーに適している服装か ☐ シューズに異常はないか 自分の技術、体力にあったシューズを履いているか ☐ 装身具（時計、ネックレスなど）を身につけていないか
活動内容	安全な練習方法で活動しているか ☐ ウォーミングアップは十分か ☐ 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか ☐ 捻挫防止のテーピングを必要とする選手にテーピングを施しているか ☐ 練習内容の意義を理解し、安全面に注意して練習に臨んでいるか ☐ 無理なプレイ（ディフェンスが遅れてコースに入るなど）をしていないか ☐ ルールを理解してプレイをしているか ☐ 無理のない計画をたてて練習しているか ☐ 水分補給や休息を適切にとっているか ☐ クーリングダウンは十分か ☐ 練習後のアイシングが必要な選手にアイシングを施す準備をしているか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるのか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか

3 バレーボール

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・準備運動不足。 ・オーバーハンドパス、トス、ブロック、フェイント時。 ・コート周辺の整備不良。 ・支柱の運搬時。 ・ネット巻きの操作時。	・肉離れ ・突き指 ・指の骨折 ・指の剥離 ・捻挫 ・打撲 ・擦過傷 ・打撲 ・骨折 ・打撲 ・裂傷 ・眼球損傷	・関節は十分に動かし、筋肉はしっかり伸ばすようにする。特に、気温の低い季節やからだがか冷えているときには、念入りに行うよう指導する。 ・指の力をつけるためのトレーニングを取り入れる。 ・使用球については、公式球だけでなく、レクリエーションバレーボールやソフトバレーボールなど、能力に応じて工夫する。 ・床面を事前点検、修理するとともに、危険物を除去させる。 ・コート周辺の用具（ベンチ、得点板、ボールかご等）とコートの距離を適切に取らせる。 ・支柱に防護マットを巻く習慣をつける。 ・運搬に必要な人数の配置。 ・支柱の上げ下ろしや運搬を慎重に行わせ、足への落下に注意するよう指導する。 ・ワイヤーロープが切れかかったり、すり減ったりしていないかを絶えず観察しておく。 ・ワイヤーロープとネット巻き器の正しい取り扱い方を理解させる。特に、ワイヤーロープをゆるめるとき、ゆっくりと行うように指導する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・オーバーハンドパス等の過度な反復練習。 ・アンダーハンドパス、レシーブの過度な反復練習。 ・レシーブ時に床にぶつかる。 ・同一箇所に負担をかける練習。	・打撲 ・突き指 ・脱臼 ・爪はがれ ・前腕部の皮下出血 ・顎の裂傷 ・打撲 ・骨折 ・脱臼 ・歯牙破折 ・疲労骨折	・オーバーパスの練習では、パスする距離、受けるボールの強さ、速さなども十分考慮し、段階的に練習に取り組めるように指導する。 ・指の関節をあらかじめテープ等で保護することを勧める。 ・爪をのばしたままプレーさせない。 ・皮膚がボールになれるまで、長袖の着用を勧める。 ・前腕部の状態に応じて受けるボールの強さ、回数を調整できるよう工夫する。 ・実際のレシーブ練習の前に、ボールを使用せず、からだを守る技術や動き方を習得させる。 ・レシーブ等で走り込んでのプレーした後の勢いを、走り抜けたり、滑ったり、転がったりしてうまく逃がすようにさせる。 ・総合的に体力・技術の向上を目指す。

・高温多湿時の長時間の練習。 ・ジャンプの着地時にボールや相手の足に乗る。 ・床の汗で滑って転倒。 ・二人で同時にボールを処理し、接触。	・腰痛症 ・熱中症 ・過換気症候群 ・捻挫 ・靱帯損傷 ・骨折 ・打撲 ・打撲 ・打撲 ・骨折	・長時間にわたっての同一内容や同一箇所に負担のかかる練習を避けさせる。 ・夏の高温下の練習や長時間にわたっての練習はできるだけ避けるようにし、体調に留意するとともに、休息や水分補給等に十分配慮する。 ・体育館の換気に注意させる。 ・床にボールを転がしておくことの危険性を理解させる。 ・練習時に協力して球拾いができるようにさせる。 ・スパイク、ブロック等でジャンプするときや、トスを上げるときなどは、相手コートに飛び込んだり、タッチネットをしたりしないよう注意させる。 ・滑って転倒することの危険性を理解させる。 ・多くの生徒に様々な角度から観察させ、濡れている床を見つけたら、すぐに拭かせるようにする。 ・着替えの時間を設ける等の配慮をする。 ・声をかけ合いながらボールを追うようにさせる。 ・ボールだけではなく周囲の動きにも注意させる。 ・自分の役割を理解させ、誰がボールを処理するべきか判断する力をつけさせる。
---	--	---

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ 練習場所の選択時の配慮 ☐ 練習に必要な十分な広さがあるか ☐ 床面が木製か合成ゴムの滑らかな表面であるか ☐ 障害物がないか ☐ 照明と採光の条件は十分かネット、支柱、審判台、用具は安全か ☐ 支柱に破損や異常はないか ☐ ネットのワイヤーにささくれや破損はないか ☐ ハンドルを支柱に差したままになっていないか ☐ ピン固定式の支柱で高さを調整する時に慎重に行っているか ☐ ネットの装着や取り外しの際、両手でクランクをしっかり持って慎重に行っているか ☐ 支柱カバーに破損はないか ☐ 審判台に破損はないか ☐ アンテナの固定が確実になされているか ☐ ボールの空気圧の調整はなされているか
----------	---

活動内容	☐ 安全な練習方法で活動しているか ☐ ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か ☐ 体調の悪い選手、けがをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか ☐ 室温や気温を考えて着衣の調節をしているか ☐ 2人以上での練習の場合、互いに必ず声をかけているか ☐ ボールがコートに散乱していないか ☐ コート内のボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているか ☐ 自分の技能以上の技術練習をしていないか ☐ 自分の体力水準以上のハードトレーニングをしていないか ☐ 汗などで床が濡れていないか、また、見つけたら直ぐに拭いているか ☐ 水分補給や休息は、適切にとっているか ☐ トレーニング器具の正しい取り扱い方法を理解しているか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか

4 卓 球

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
- 卓球台の移動、開閉時、卓球台が転倒したりや指をはさんだりする。 - 床の状態で起こる転倒	- 打撲 - 骨折、裂傷骨折 - 打撲、骨折	- 卓球台を移動・開閉する際には、必ず2人1組で行う。 - 卓球台に不備がないか事前に確認する。 - 床の状況を事前に点検する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
- 汗などによりラケットが手から離れて飛んでいってしまう。 - 隣の卓球台でプレーしている者と衝突して起こる。 - 高度な技術習得のために、過度の練習によって起こる。 - 夏場に練習場を閉めきって、長時間行うことによる熱中症。	- 周りでプレーしている選手の体にぶつかっての打撲 - 打撲 - 肩の腱炎 - 打撲 - 捻挫 肘、手首腱炎 - 腰痛 - 膝痛 - アキレス腱断裂 - 熱中症	- ラケットのグリップが滑りやすくなっていないか点検する。 - グリップを定期的にタオル等で拭く。 - できるだけ卓球台の間隔を広くとり、プレーしている者との距離もとる。 - ボール拾いをする場合に、プレー中の者に近寄らないように注意する。 - ウォーミングアップ、ストレッチ、クーリングダウン等を徹底する。 - 事前に生徒に事故例を伝え注意する。 - 適度に練習場の換気を行う。 - 適度に水分補給を行う。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ 卓球台のキャスターは正常に機能しているか ☐ 卓球台を移動・開閉させる場合は必ず2人で行っているか ☐ 床が濡れていたり、滑りやすくなったりしていないか ☐ 床がささくれたり、破損していたりしているところがないか
活動内容	☐ 隣の卓球台でプレーしている者にぶつからないように卓球台の間隔が適度に開いているか ☐ 準備運動をしっかり行い、ストレッチ、クーリングダウン等を行っているか ☐ 長時間の練習で、休憩を時間ごとにとっているか ☐ 試合前などに、体調が悪いのに無理をして練習をしていないか ☐ 水分補給を適切に行っているか ☐ 過度な練習をしていないか ☐ 生徒が高度な技術に挑戦していないか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか

5 ソフトテニス

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・テニスコートの未整備	・ねんざ ・擦過傷	・ラインテープが浮き上がったたり、釘が飛び出ていないか確認する。 ・ローラーやコートブラシをこまめにかけ、表面の凹凸をなくしておく。
・ネット、支柱、審判台、ローラー、ブラシの点検不足と取り扱いの不慣れ。	・顔面裂傷 ・手腕裂傷 ・腹部打撲 ・骨折	・ネットのワイヤーにささくれや破損はないか確認する。 ・ネット巻を支柱に差したままにしない。 ・審判台に破損がないか確認する。 ・ローラーに破損がないか確認する。 ・ローラーの正しい引き方を理解して使用する。(走らない、取手の内側に入らないなど) ・ブラシは押して走らない。
・重すぎるラケットや、高すぎるガットのテンション。	・テニス肘 ・腱鞘炎	・ラケットの重さやガットのテンションは、体力や技能に適したものを使用する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・素振り練習の後に、他者のラケットが当たる。 ・ストローク練習の時に、他者のラケットが当たる。 ・ストローク練習の時に、衝突する。	・打撲 ・顔面、眼球等の損傷	・ラケットを振るときには必ず周囲の安全確認をする。 ・周りの人と適当な距離をとる。 ・適切な練習隊形で活動する。 ・ボールが飛んで行った方向に人がいる場合は、大きな声で知らせる。 ・あげボール者に手渡しでボール補充の補助をする時は、適切な位置で行う。 ・ボールひろいの際は、周りの状況を十分確認する。(ラリー中のコート内には、不用意にボールを拾いに行かない。) ・自分のボールだけでなく周りの人の動きにも注意する。
・準備運動やトレーニング不足。	・ねんざ ・肉離れ ・アキレス腱断裂 ・腰痛、肩痛	・腰、肩、手首のストレッチ。 ・膝等の傷害も考えられるが、ウォーミングアップやストレッチを十分に行うことと、トレーニングにより筋力と柔軟性を高めることが予防につながる。
・炎天下での長時間の練習や試合。	・熱中症	・帽子をかぶる。 ・適切な水分補給と休息。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	テニスコートは安全か ☐ ラインテープや釘が浮き上がっていないか ☐ ローラーで凹凸を転圧してあるか ☐ 釘、ガラス、石等を除去しているか ネット・支柱・審判台・ローラー・ブラシは、安全かつ正しく使用しているか ☐ ネットのワイヤーにささくれや破損はないか ☐ ネット巻を支柱に差したままになっていないか ☐ 審判台に破損はないか ☐ ローラーに破損はないか ☐ 正しいローラーの引き方や、ブラシのかけ方を理解しているか ☐ ブラシの破損はないか ラケットは自分の体力や技能にあったものを使用しているか ☐ ラケットは重すぎないか ☐ ガットのテンションは高すぎないか
活動内容	☐ 周りの選手との距離をとってラケットをスイングしているか ☐ ストローク練習で回り込む時やサウスポー選手の時に、ラケットが横の選手に当たらないようにお互いに注意しているか ☐ ボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているか ☐ ボールが飛んでいった方向に選手がいる場合、大きな声で知らせているか ☐ ボールがコート内に散乱していないか ☐ あげボール補助者の位置や方法は適切か ☐ 無理な打ち方や、自分の技能とかけ離れた練習をしていないか ☐ 炎天下で帽子をかぶっているか ☐ 水分補給や休息を適切にとっているか ☐ ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか

参考 日本ソフトテニス連盟ホームページ <http://www.jsta.or.jp/>

6 柔 道

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・畳の劣化、破損。 ・畳上の物品や周囲の危険物 ・畳の段差、隙間、ずれ。 ・道場内の不衛生状態。	・指足の捻挫 ・爪のはく離 ・手指の捻挫、脱臼、骨折等 ・転倒による頭部打撲、 ・全身各部の裂傷、打撲 ・各種感染症	・定期的に点検を実施し、劣化している箇所はテープ等で補強し、破損しているものは交換や畳の入れ替えを実施する。 ・突起物が確認されたら直ちに補修を行う。 ・運動開始前に点検を実施し、事前に危険物を取り除く。また、危険物を置かせない。 ・畳や更衣室などの入念な清掃の習慣化や、出血時等の除菌処置を徹底する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
○準備運動、補強運動不足	・身体各部裂傷、打撲、捻挫、脱臼、骨折、関節部損傷、頸椎損傷、意識障害、耳介変形	・準備運動や補強運動の必要性や方法の理解を深め、十分に時間をとって実施する。また、個々の状態を把握し、それぞれに適したメニュー等の工夫を行う。
○投技による事故 ・受身の技術的未熟。 ・競技者の技術的格差。 ・大外刈等の後方への投技。 ・投られまいと最後まで抵抗する。 ・競技者の著しい体重差、筋力差。 ・頭から突っ込む内股等の反則技。 ・強引な巻き込み技。	・打撲、捻挫、脱臼、骨折、関節部損傷、頸椎損傷、意識障害、耳介変形、脳震盪、脳挫傷	・顧問が不在場面では、乱取り（自由に攻防）練習を禁止し、基礎の反復練習のみとする。 ・初心者への受身の正しい動作の指導と反復練習。技能レベルに応じた受身の習得。 ・反則技の防止 ・投げ捨ての禁止。 ・初心者との練習時の安全配慮の徹底。 ・勝敗にこだわり過ぎない練習の雰囲気作り
○固め技による事故 ・袈裟固時の頸部への圧迫。 ・攻防中の脊髄への加圧。 ・関節技時の解除の遅れ。 ・耳介の圧迫、擦れ。 ・頭部や肘、膝との衝突。 ・逃れようとして体を強引に捻る。 ・絞め技時の解除の遅れ。	・打撲、捻挫、脱臼、骨折、関節部損傷、頸椎損傷、意識障害、耳介変形、脳震盪、脳挫傷	・反則技の防止 ・絞技、関節技を施す場合は、安全面に十分留意する。 ・固技において続行不能の場合しっかりと意思表示をさせる。
○練習に適さない環境、体調面 ・高温多湿期での練習実施。 ・生徒自身の体調不良。	・脱水症状、熱中症 ・心不全・意識障害・脳疾患	・柔道場の温度と湿度、換気などの環境に注意を払い、適宜の水分補給と休憩時間の確保に留意する。 ・練習前に検温記録を行い、健康管理に努める。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設 ・ 設備 ・ 用具	武道館・練習場所は整備されているか ☐畳の劣化破損はないか ☐畳の段差、隙間はないか ☐畳は滑らないように固定されているか ☐畳上に危険な物品は置かれていないか ☐練習場所の周囲に危険なものはないか ☐道場内の設備は清潔に保たれているか
活動 内 容	準備運動・補強運動について ☐準備運動の時間を十分取っているか ☐生徒は積極的に準備運動に取り組んでいるか ☐生徒個々の能力に応じた補強対策を取っているか 立ち技について ☐受身の正しい動作の指導を実施しているか ☐生徒は、個々の能力に応じた受身の能力を身につけているか ☐投技の基本的技能がしっかりと習得できているか ☐危険な投技や反則技について生徒が理解しているか ☐初心者や技能程度が低い生徒と練習するときに安全への配慮が徹底されているか。 ☐相手の投げ捨てや強引な巻き込み技など危険な投技が実施されていないか。 固め技について ☐攻防において脊髄や頸椎に必要以上の圧力や支障をきたすような行動をしていないか ☐抑え込みの姿勢で相手の頸部を必要以上に圧迫するようなことをしていないか ☐固め技において無理な体勢に体をひねって逃げようとしていないか ☐絞め技において必要以上に力をこめたり、技を解かなかったりしていないか ☐関節技において必要以上に力をこめたり、技を解かなかったりしていないか ☐固め技において続行が困難なときにしっかりと意思表示ができているか 練習環境、体調面について ☐道場内の環境はしっかりと管理されているか ☐練習中の給水や適度な休憩時間はきちんと確保されているか。 ☐生徒の状況にあった練習メニューが実施されているか ☐生徒の健康状況や健康管理について十分留意されているか ☐道場全体に安全に対する認識が周知徹底されているか
救急 体制	☐緊急時の連絡体制は十分か ☐R I C E処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐医薬品などは準備できているか ☐水や氷の準備はできているか

7 空手道

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
○空手道マットの整備・点検不足	・足指骨折及び脱臼 ・足裏裂傷 ・転倒による身体各部の打撲	・マットの点検を毎日行い亀裂や破損がある場合には、マットの補修を行う。 ・水気により滑ることから、汗などが付着した場合には拭き取りを行う。 ・マットも表面の凹凸がなくなり、滑りやすい場合には、マットの交換（購入）をする。
○安全具の不備	・手指の裂傷や骨折及び相手の打撲 ・腹部打撲や肋骨の骨折 ・頸部頭部の打撲 ・足指脛など脚部の打撲骨折 ・急所の打撲	・組手練習をする際には、必要安全具を着用し行う。
○施設内温度の適正化	・熱中症	・道場内は熱がこもりやすく危険であることから、換気と送風機による空気の循環を常に行い、水分補給をこまめに行う。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・基本動作	・肉離れ、脱臼、打撲等	・準備体操をしっかりと行う。
・対人練習（組手）	・脱臼、裂傷等	・技のコントロールをできるようになってから対人練習は行う。 ・安全具の着用を徹底する。 ・生徒一人ひとりの技量と性格の把握につとめ、危険を伴う練習は習熟度別に行う。 ・特に、頭部への攻撃練習は、技術の習熟度を把握した上で行う。
・試合練習	・対人練習と同じ	・白熱し興奮することがあるため、すぐに止めることができるように審判を点けて行う。
・危険に対する予見	・熱中症、疲労骨折等	・常に生徒の健康・安全に留意し、事故を未然に防ぐための配慮を怠ることなく、危険の予知に努める。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ マットに亀裂・破損はないか。 ☐ マットが濡れていないか。 ☐ マットの摩擦面はあるか。 ☐ 安全具は規定とおりに装着されているか。 ☐ 安全具に破損はないか。 ☐ 安全具は清潔に保たれているか。 ☐ 換気はできているか。 ☐ 送風機はまわっているか。
活動内容	☐ 準備体操はおこなわれているか。 ☐ 体調不良・けがをしている生徒はいないか。 ☐ 安全具は装着したか。 ☐ 個々の技能にあった練習をしているか。 ☐ 審判をつけて試合をしているか。 ☐ 相手を尊重する個々と構えを持っているか。 ☐ 水分補給や休息は適切にとっているか。 ☐ 事故を未然に防ぐ予知につとめているか。
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か。 ☐ RICE 処置など、応急処置について理解・実践できるか。 ☐ 医薬品などは準備できているか。 ☐ 水や氷の準備はできているか。 ☐ AED の設置場所を生徒は知っているか。

8 剣 道

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・剣道場、体育館等の床面の不具合や点検不備が原因で起こる。 ・施設内の室温が高温になる。 ・施設内の室温が低温（零下） ・竹刀の破損により起こる。 ・竹刀の一部が飛び出すか、面金の間に竹刀の先端が入り挟まって起こる。	・爪の剥離 ・足裏裂傷 ・刺傷 ・熱中症 ・貧血 ・過換気症候群（過呼吸） ・足指のひび割れ ・表皮剥離 ・眼球損傷、刺傷 ・眼球損傷	・体育館等では特に、各種支柱の蓋や器具取り付けの穴等をビニールテープやラインテープ等でふさぐ。 ・床面自体の傷やささくれや隆起等でも、各種テープを貼るなどして、可能な限り一時的応急措置をする場合があるが、わかりしだい速やかに補修点検等の措置をとる。 ・風通しを良くし、場合によっては遮光し、室内温に注意して快適に練習ができるようにする。 ・乾湿計を施設内に常設し、練習前は特に温度を予めチェックする。（乾球温25℃以上、湿球温20℃で発生しやすくなる） ・熱中症の場合は特に、食塩水（0.1～0.2%含）等の水分補給を適宜とる。また、応急手当は、防具や剣道着袴の着装を緩め、熱放散をやすくし、遮光を心掛ける。全身に水をかけるか、濡れたタオルを当て、扇ぎながら冷風を送る（冷水は避ける）。アイスパックなどを首、脇の下、足のつけ根等の大きな血管が通っているところに当ててもよい。意識がはっきりしてきたら、冷水を少しずつ飲ませる。その後は次の医療手段についての判断を的確かつ迅速に行う。 ・足袋やヒールパッド等を使用するとともに、テーピング等で部分的に覆い、床面等との直接的接触を防ぐ。 ・表皮剥離・暖房機等を利用し、予め室内を暖めておく。 ・活動前の竹刀点検を常に行う。主に先革の破れ・弦の緩み・中結いの位置を確認する。 ・特にカーボン製の竹刀は大変強度が高いので、先革等の安全点検が必要である。また、面の物見（面金の両眼あたる部分）が変形する等の理由で、竹刀の先端が入り込んでしまう恐れのある面は絶対に使用しない。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・不慣れでかつ不当な突き技を受けて転倒した際に起こる。 ・アキレス腱に関して、無意識かつ長期間にわたる使い過ぎによる疲労の蓄積、また、普段あまり練習	・後頭部打撲、脳震盪 ・頸椎損傷、脊髄損傷 ・アキレス腱炎 ・アキレス腱断裂	・剣道着の正しい着装および防具の正しい装着を心掛ける。 ・状況に応じて突き技は使わせない。 ・面の「突き垂れ」が破損したりしていないか確認する。 ・後頭部がはみ出ない面の正しい装着を心掛ける。 ・練習前後に下腿三頭筋アキレス腱の十分なストレッチを行う。 ・疼痛がある場合には、直ちにその部位を冷却する。また、痛み

を積んでいない者が急激に練習を始めた場合に起こる。 ・打突時や相手の体当たりを踏ん張って受けた時に起こる。 ・防具による保護が無い部位を瞬間打突されるか、過度の素振り動作等による筋的ストレスの蓄積等によって起こる。 ・剣道特有の構えや打突等の応変な動き（右手右足前）のために起こりやすい。 ・剣道具の保管状態によって起こる。	・足底筋膜炎症 ・肘頭骨端炎 ・尺骨疲労骨折 ・腰痛 ・湿疹 ・かぶれ ・異臭	が続く場合には練習を休止して、痛みが無くなるまでは、その部位に極力負担をかけない等の配慮をする。 ・後方に打突する引き技から、瞬間的に前方に打とうと踏み切る瞬間に断裂する場合が多いので、練習方法には十分に配慮する。 ・足底の背屈が強制され、足底筋膜にストレスが加わり、疼痛を起こす。練習前後のストレッチと練習直後の冷却を行う。 ・個人の体格に合った適正な防具を使用する。 ・胴打ち練習の場合は、肘防護用サポーターを使用し、小手打ち練習の場合は、小手の内側に打突衝撃緩和用のサポーターを使用する。または、それに代わったものを工夫する。 ・練習前後のストレッチを必ず行う。特に腹筋、腰筋、腸腰筋といった腰椎と、大腿骨上部を結ぶ筋肉、ハムストリングス、下腿三頭筋のストレッチが効果的である。また、左手左足の逆動作による練習を取り入れることも有効である。 ・日常使用する剣道具は、風通しの良い場所に保管し、汗等で湿っている場合には日陰に干しておく。同時に、アルコール性の殺菌・除菌スプレー等を使用するのも効果的である。 ・保管場所はもちろん、施設内の清掃を定期的に行い、衛生面にも常に気を配る。
--	---	--

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ 体育館・剣道場等の活動場所は、床面に亀裂や隆起・段差等の不具合がなく、適切な状態となっているか ☐ 体育館・剣道場等の活動場所について、床等の状況点検を毎時間行っているか ☐ 体育館・剣道場等の活動場所の中に、事故や傷害に直接繋がると思われるような器具や用具が放置されていることなく、適切な活動環境となっているか ☐ 防具や竹刀に破損箇所等の不備がなく、安全に活動できる状態になっているか
----------	--

活動内容	☐ 装飾品を身に付けない等を含め、運動に適した姿および着装で活動が行われているか ☐ 竹刀の状態を常に保守点検する習慣が身に付いているか。また、その指導が徹底されているか ☐ 剣道着・袴・防具が正しく装着されているか。 ☐ 個々の健康状態のチェックならびに把握がきちんとなされているか。 ☐ 剣道場内または体育館内の広さに応じて、適切な人数での練習や試合ができるように工夫されているか ☐ 準備運動、柔軟運動、整理運動、補強運動等が適切に行われているか ☐ 水分補給や休息を適切にとっているか ☐ 基本動作を対人的技能練習に関連させる等の練習過程について、適切な工夫がされているか また、その指導が徹底されているか ☐ 個々の体力や体格差等に応じた練習内容について、適切に選択してできるように工夫されているかまた、その指導が徹底されているか ☐ 危険な技や禁止行為（不当な押し出しや突き出し、防具のない部位への故意による打突等）を正しく理解し、厳守しているか。また、その指導が徹底されているか ☐ 安全に配慮した段階的な指導や工夫がなされているか ☐ 安全に関する知識・理解および事故防止への学習態度の育成が徹底されているか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ CPR・AED・RICE 処置等の応急手当や救急処置について正しく理解し、実践できるか ☐ 医薬品等は準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか

9 ヨット

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
○艇（ヨット）について ・艇体、セール、マスト、ブーム、ラダー（舵）の破損。 ○救助艇について ・エンジントラブル、燃料切れ、法定備品の不備・不搭載。 ○施設について ・艇置き場に、ガラス破片、釘、ビス、小石などが散乱。 ○陸上において（出艇前） ・スロープに藻が付着。 ○救命胴衣について（ライフジャケット） ・破損、不十分な浮力。	・帆走不能状態になり救助 ・走行不能状態になり救助 ・足裏裂傷 ・転倒による、打撲、骨折 ・溺水、溺死	・毎回、練習前・練習後の入念な点検。 ・破損箇所の整備、取り替え。 ・毎回、練習前・練習後の入念な点検。 ・定期的な整備点検。 ・平常時の清掃。 ・平常時の清掃。（藻の撤去） ・毎回、練習前・練習後の点検。 ・新規取り替え。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
○陸上において（出艇前） ・艀装時、陸上の風向を確認していないために、ヨットが転倒したり、ブームが反対側にえって頭部にあたる。 ・艇置き場に落ちているガラス破片、釘、ビス、小石などで足裏を怪我する。 ・出艇直前のスロープで、藻のため滑って転倒する。 ○海上において（出艇後） ・出艇時、向かい風で波が高いとき、岸に流される。	・頭部打撲、裂傷、脳震盪 ・艇の破損 ・足裏裂傷 ・打撲、裂傷、骨折 ・岸に座礁、艇の破損	・常に陸上での風向を確認し、船首を風側に向けておく。 ・平常時、艇置き場の清掃をきちんと行う。 ・平常時、スロープ清掃を行う。 ・藻が密生する前にこまめに藻を撤去しておく。 ・離岸後、素早く艇に乗り、センターボードを下ろす。 ・救助艇からの適切な指示。 ・普段からのスムーズな出艇を想定した基本を練習。

・方向転換（タック、ジャイブ）のとき艇内で転ぶ。 ・方向転換（タック、ジャイブ）のときブームが頭部に当たる。 ・陸から沖に吹いている風で、陸から離れてしまう。 ・艇が衝突する。 ・漁網に引っかかる。 ・着岸時、追い風で岸に近づき乗り上げてしまう。 ・艇の艀装ミス ○沈（転覆時）において ・転覆した艇の中に入ってしまう。	・打撲、裂傷、捻挫、骨折 ・頭部打撲、裂傷、脳震盪 ・トラブルがあった時に、簡単に救助できない。 ・艇の破損、沈（転覆）落水、打撲、裂傷 ・艇の破損、沈、セールの破損、漁網の破損、帆走不能状態になり救助 ・艇の破損、沈、座礁 ・帆走不能、沈 ・打撲、呼吸困難、溺水、溺死	・基本動作の確認、繰り返し練習する。 ・艇内のシート類を整理しておく。 ・二人乗り種目の場合、お互いの呼吸を合わせて動作に入る。 ・基本動作の確認、繰り返し練習する。 ・前方をよく見ながら動作に入る。 ・体の柔軟性を養っておく。 ・なるべく岸よりで練習する。 ・救助艇から離れない。 ・お互いが周囲をよく見て、状況を把握する。 ・早めの判断をし、早めに声をかけ、衝突回避の努力をする。 ・日頃から、ルールの確認をする。 ・「まだ大丈夫」「これぐらいでいいだろう」という判断を安易にせず、余裕を持って次の行動に入る。 ・常に、次に起こるであろう状況を考えて行動する。 ・初心者どうしを乗せないで、必ず経験者が同乗する。 ・強風時、体力がないと集中力が保たれないので、日頃からトレーニングをし体力増強に努める。 ・漁網の位置を確認する。 ・漁網に近づかない。 ・漁労者の船に近づかない。 ・追い風の時は、必ずセールを下ろした状態で岸に向かう。 ・風の状況をきちんと把握する。 ・スムーズにセールをダウンできるように、陸上でシミュレーションを行う。 ・シート類が絡んでいないか確認する。 ・出艇前に、陸上でのチェックを怠らない。 ・クルーは必ずトラピースハーネスをはずす。 ・艇が完沈する前に、艇外に出る。 ・ワイヤー、シート類が体に絡んでいないか確認する。
---	--	---

・艇から離されてしまう。	・筋肉痙攣、溺水、溺死	・横倒しの状態時に、艇内から離れる。
・マストやブームが倒れて、人にあたる。	・打撲、裂傷、溺水	・バウライン、シート類に掴まる。 ・二人乗りの場合、声をかけ合う。 ・風下側に落水した場合は、力の限り泳いで艇にもどり掴まる。 ・あきらめず艇を起こすを試みる。
・春、秋の海水が低温のときに、落水する。	・筋肉痙攣、溺水、溺死	・風上側、風下側のどちら側に倒れるかを瞬時に判断し、特に風下側の場合は艇が傾いた瞬間に体の位置をずらしてあたるのを防ぐ。 ・二人乗りの場合、声をかけ合う。
○その他		
・生徒が単独で練習し、事故が生じる。	・沈、怪我、溺水、溺死	・単独練習は禁止とする。(厳守)
・日没後まで練習し、事故が生じる。	・沈、怪我、溺水、溺死、遭難	・日没後の練習は禁止とする。(厳守)
・急激な天候変化により、事故が生じる。	・沈、艇・セールの破損、救助不能、怪我、溺水、溺死	・天気、気象の確認。観天望気。 ・雲の動き、風の変化に注意する。 ・当日の天気図、天気予報の確認。 ・救助艇からの指示が、各艇に伝わるように確実に行う。
・救助艇が出艇しないまま練習して、事故が生じる。		・必ず救助艇を出艇させてから、練習を行う。(厳守)
・海上で救助艇がトラブルを生じる。	・沈、怪我、溺水、溺死	・救助体制の確認。 ・平常時の救助艇の整備、点検
	・ヨットの救助不能 ・救助艇が陸に帰れない	

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ 出艇前に、艇体と艀装のチェックを行っているか ☐ セールは破損していないか ☐ シート類が摩耗していないか ☐ 救助艇の点検は行われているか（法定備品を搭載しているか） ☐ 救助艇の燃料及び予備燃料は準備しているか ☐ 救助艇の操縦者は、船舶免許を持っているか ☐ 艇置き場の清掃は行われているか ☐ スロープは滑らないか（藻の撤去は行われているか） ☐ 温水シャワー、ボイラーは故障していないか ☐ 救命胴衣（ライフジャケット）は破損していないか（十分な浮力があるか） ☐ ハンドマイク、メガホンは準備しているか
----------	---

活動内容	☐ 生徒の体調を確認しているか（無理をさせないようにしているか） ☐ 風の強さ、海面の状況など、自分の実力で帆走できるか確認しているか ☐ 季節や水温に応じた服装（ウェットスーツなど）を身につけているか ☐ 陸上での風向を確認し、艀装時に船首を風上側に向けているか（危険を回避させているか） ☐ 出艇直前、全員が救命胴衣を着用しているか ☐ 出艇前に、練習メニューやその日の予定を確認できているか ☐ 出艇（離岸）の状況を救助艇から監視しているか ☐ 風向を確認し練習海面を決め、救助艇の救助範囲内での練習、帆走を指示しているか ☐ 艇どうしの衝突を避けるため、それぞれ各艇の動きを監視しているか ☐ 漁網や漁労者の船に近づいていないか（各艇、乗艇者） ☐ 漁網や漁労者の船に近づいていないかを監視しているか（救助艇） ☐ 複数での練習時、お互いのヨットが離れすぎているか ☐ 着岸時、追い風のままセールに風をはらんで岸に近づいていないか ☐ 海上で艀装ミスを確認したとき、速やかに救助艇から指示しているか（艀装ミスを直したか） ☐ 沈（転覆）したとき、乗艇者がきちんと見えているか ☐ 沈（転覆）したとき、乗艇者が艇から離れていないか ☐ 沈処理（艇の復原）の際、乗艇者の体力が限界かどうかを見極めて指示したか（救助したか） ☐ 沈処理（艇の復原）直後の乗艇者に異常が見られないか（本人に確認したか） ☐ ☐ 沈処理（艇の復原）の後の練習において、乗艇者に異常が見られないか（本人に確認したか） ☐ 救助体制（レスキュー）は完備しているか ☐ 交代要員を救助艇に乗せて、海上交代させているか ☐ 強風時、練習継続可能かどうかの判断を早めにだしているか ☐ 救助艇に携帯電話、水分、食料を積み込んでいるか ☐ 救助艇の燃料は満タンにして出艇しているか ☐ 救助艇にアンカー、予備ロープを搭載しているか ☐ 救助艇にヨットの曳航用ロープを搭載しているか（救助の際、ヨットを曳航できるか） ☐ いつでも集合できるように合図を決め、ハンドマイクや笛、国際信号旗を搭載しているか ☐ 生徒が単独で練習していないか ☐ 救助艇が出艇していないのに、ヨットが出艇していないか ☐ 日没後まで練習していないか ☐ 当日の天気、気象情報を確認しているか（顧問） ☐ 雲の動き、風の変化に注意しているか（顧問）
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか ☐ A E D（自動体外式除細動器）を備えているか ☐ 最悪な事態に至る前に、艇体放棄の判断を出しているか（乗員の安全を確保する） ☐ 重大な事故の場合、海上保安庁に救助を要請する体制は整っているか ☐ 必要に応じて地元の漁業協同組合と連携し、安全を確保しているか

10 ボート

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・ボートやオールの点検不足(外観や傷、ボルト・ネジ類の緩みなど) ・ヒールロープの装着不備	・ボート破損による傷害 ・水没による傷害	・出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。
・救命具の点検不足(正しく装着されているか。正しく作動するか)	・転覆時や水没時に足が艇から離れず、溺れる。	・出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。
・救助艇や救助用具の点検不足	・転覆時や水没時に溺れる。	・出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。
	・熱中症や水没・転覆時に救助の遅れによる障害	・出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・天候悪化で雨・風が強くなる。 ・炎天下での練習 ・運動方向や並び方が原因で岸壁や他艇への衝突。 ・ボートに固定しているシューズの管理。 ・長期間にわたる練習	・低体温症 ・水没・転覆による溺水 ・熱中症 ・打撲、ねんざ、裂傷等 ・異臭 ・水虫 ・慢性的な腰痛 ・肋骨の疲労骨折 ・手首の腱鞘炎	・天気予報での局地予報の確認 ・急に天候が悪化した場合は直ちに練習を中止する。 ・水分補給および塩分補給、帽子的装着などの徹底。 ・早朝や夕方時間帯での練習。 ・進行方向をその都度確認させる。 ・無理な進行はせず、全クルーの進行方向を揃える ・潮位が浅い場合は水域を分けるなど工夫をする ・定期的に洗濯、乾燥し殺菌する ・裸足で乗らない(靴下を履かせる) ・練習前後の十分なストレッチ。 ・体を傷めないような漕ぎを身につける ・選手の疲労度に応じた練習強度の調整 ・顧問、選手が傷害についてきちんとした知識を有していること。 ・落水しないだけの技量を上げる。 ・落水時、艇から離れないよう指導 ・救助艇ですぐ救助できる体制づくり ・救助後、着替えさせるなどして体温低下を防ぐ ・ライトの点灯。 ・日没後の練習はできるだけ控える
・シングルスカルによる落水。	・溺水 ・低体温症	
・日没前後の時間帯による練習	・衝突による障害	

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ ボートの外観・ハルなどに傷がないか ☐ ボルト・ネジの緩みはないか ☐ トップボールは装着されているか ☐ リガー・バックステイなどに亀裂・曲りはないか ☐ オールの外観などに傷がないか ☐ 顧問は練習場所に来ているか ☐ ヒールロープは正しく装着されているか ☐ 救命具を正しく準備しているか ☐ 救助艇や救助用具はすぐだせるように準備できているか ☐ 危機管理マニュアルはすぐ利用できるよう、周知徹底されているか ☐ 艇庫内は整理整頓されており、清潔に保たれているか
活動内容	☐ 天気予報で警報・注意報はでていないか ☐ 日没時間を確認したか ☐ コース、コースルールの確認をしたか ☐ 気温、水温、風向、風速を確認したか ☐ 体調を確認し、練習に適した服装をしているか ☐ 気候にあわせて、飲料水・帽子を用意しているか ☐ 手足にマメを作るなど怪我をしたときに、適切な処置をして練習に臨んでいるか ☐ 選手は泳ぐことができるか ☐ 練習内容は適切か ☐ 練習前、ウォームアップ・ストレッチを十分行っているか ☐ 陸上、水上で監視している者はいるか ☐ 救助艇はすぐ出せるように、救助者が待機しているか ☐ 気候の急激な変化に適切な対処ができるか ☐ 練習中のボートの不具合はないか ☐ 練習後、ボート等の確認はしているか ☐ クーリングダウン・ストレッチを十分行っているか ☐ 緊急時や危険な場合に適切な処置ができるか ☐ 着衣水泳、沈艇訓練などの安全に関する実技の講習会を行っているか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか ☐ A E Dや担架は設置しているか

1 1 硬式野球

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・ 投球マシンや移動式防球ネットなどの点検不足	・ 打撲、損傷、骨折	・ 事前に不備がないか点検する。 ・ 移動式防球ネットは、できる限り二重にして使用する。
・ 施設、用具の不備による事故	・ 打撲、損傷、骨折	・ 施設の状況や自然環境の状態を把握する。 ・ 不備のあるバット（打球面のひび、グリップ不良）は使用しない。 ・ ヘルメットはサイズのあったものを使用し、ひび割れなどは定期的にチェックする。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・ ノック練習時に起こる事故	・ 突き指、眼球損傷、歯損傷、顔部損傷、骨折、打撲、脱臼、頭部損傷	・ 施設の状況や自然環境の状態を把握し、ノックの方向や場所などを適切にとる。 ・ ノック時は、グラウンドがすぐに荒れるため、頻繁にグラウンド整備を行う。 ・ ノックを受けていないものにも、打球や送球に集中させる。 ・ スライディングキャッチや頭からのスライディングキャッチは、段階的に練習する。
・ 打撃練習時に起こる事故	・ 突き指、眼球損傷、歯損傷、顔部損傷、骨折、打撲、脱臼、頭部損傷	・ 投手と打者との距離が極端に近い形での練習は避け、投手が打球をよけられる距離を確保する。 ・ 投手用のヘッドギア、ヘルメットを着用する。 ・ 投手の同時投球は避ける。 ・ 打者はヘルメットを必ず着用し、アームガードやフットガードをできる限り着用する。
・ バント練習時に起こる事故	・ 眼球損傷、歯損傷、顔部損傷、骨折、打撲、脱臼、頭部損傷	・ バントの基本姿勢（バットを握る位置なども）の指導を十分に行う。 ・ 練習に集中させ、それたボールなどには対応できる状態を作らせる。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐グラウンド整備を怠っていないか ☐投球マシンや移動式防球ネットの定期点検を行っているか ☐使用するバットに不備がないかをチェックしているか ☐ヘルメットはサイズがあっているものを使用し、不備がないかをチェックしているか ☐自分で使用するものについて、事前に不備がないかをチェックしているか ☐保護用具、安全用具を積極的に活用しているか ☐滑り止め（ロジンやスプレー）を、積極的に使用しているか ☐ボールやバットは変形していないか
活動内容	☐過度の投球練習をさせていないか ☐段階的なスライディング技術の指導を行っているか ☐選手間の距離が適切に保たれているか ☐基本的な技術指導、けが防止のための指導や工夫がされているか ☐選手同士の衝突回避のため、声や周りからの指示を徹底させているか ☐個人の技能とかけ離れた練習をしていないか ☐炎天下で防止をかぶっているか ☐水分補給や休息は適切にとっているか ☐体調の悪い選手、けがをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか ☐ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か
救急体制	☐緊急時の連絡体制は十分か ☐RICE 処置など、応急処置について理解・実践できているか ☐医薬品などの準備はできているか ☐水や氷の準備はできているか

1 2 ラグビー

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・グラウンドの未整備や点検不足	・擦過傷 ・打撲 ・捻挫	・木片や石、ガラス片の除去 ・グラウンド整備による整地
・グラウンド周辺の施設、設備の点検不足	・打撲等	・ゴールポストに防護マットを巻き付ける。 ・周辺（河川敷共用部分）とグラウンドの距離に配慮し、危険が確認されるような場合には、マーカー等により危険ラインを表示し安全を確保する。
・不適切な服装、用具	・擦過傷 ・口腔内損傷 ・脳しんとう	・ヘッドキャップの着用（義務付け） ・肩サポーター等を装着させる ・マウスガードの着用（義務づけ） ・スパイクのポイント（アルミ等）の形状が鋭くなっていないかを使用前に確認させる。 ・金具のついた装備品のチェック、つめの長さを確認する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・準備運動不足	・捻挫 ・脱臼 ・肉離れ	・特に頸、肩、腰、足首の関節部分の柔軟性を高める。
・ハンドリング技術の未熟	・突き指 ・脱臼	・特殊なボールの形状になれる。（パス、キャッチ、拾う等段階的指導を繰り返し行う。）
・タックルの際の倒し方や倒れ方が悪く起こる。	・脱臼 ・頸椎損傷 ・各部骨折	・段階的なタックル練習を行う。 ・逆ヘッドタックルの禁止 ・頭を下げない、肩と頸を固定させる意識付け。
・スクラムを組む際や崩れが原因で起こる。	・頭部打撲 ・頭部打撲	・姿勢、タイミング、バインディング、アングル等を反復練習で理解させる。 ・スクラム練習は、少人数の組み方から段階的に指導する。
・モール、ラックなどが原因で起こる。	・頸椎損傷	・頭を下げないよう指導する。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備 ・ 用具	施設・設備 ☐ 石などの硬い物はないか ☐ 凸凹はないか ☐ ゴールポストにカバーが付けられているか ☐ グラウンド周辺に危険な物はないか 用具（装備品） ☐ ヘッドキャップを着用しているか ☐ マウスガードを装着しているか ☐ スパイクのポイントが鋭くなっていないか ☐ つめは切っているか
活動内容	☐ 準備運動は十分か ☐ ハンドリングの練習は十分か ☐ タックルに入る際逆ヘッドになっていないか ☐ 地面に倒れる（倒された）際に受け身をしっかりとっているか ☐ タックル、ラック、モールに入るとき、スクラムを組む際に頭が下がっていないか ☐ タックル、ラック、モールに入るとき、スクラムを組む際に背中が丸まっていないか ☐ 体調不良、怪我をしている選手がいないか ☐ 水分補給、休憩を適切にとっているか ☐ クールダウンは十分か
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E 処置、応急処置について理解・実践できるか ☐ 医薬品の準備はできているか ☐ 水や氷の準備はできているか ☐ 試合前の準備 EAP（緊急時対応計画）が準備されているか ☐ 負傷した際の DR ABC アプローチ法をマスターしているか

※参考 ラグビー外傷・障害対応マニュアル 2021 年度版（公財 日本ラグビーフットボール協会発行）

1 3 サッカー

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・グラウンドの整備不良	・捻挫 ・擦過傷	・練習の前にレーキで凹凸を整地する。その際、石や危険物を除去する。 ・生徒にグラウンド整備を行わせ、技術の習得とケガ防止のためにもグラウンド状態の大切さに関心を持たせる。
・グラウンド内及び周辺の管理不良	・捻挫 ・骨折打撲 ・裂傷	・活動場所及びピッチ周辺の用具（ベンチ、得点板、防球ネット等）の位置や施設（砂場、鉄棒等）との距離に十分配慮する。 ・整地をピッチ内のみに限定せず、広く活動場所周辺の環境整備をして、危険物の存在を確認・意識させる。
・ゴールポストの管理不良、不備	・頭部損傷 ・内臓破裂 ・手足の骨折、挫傷	・移動式の場合、移動する際に破損箇所がないかを確認する。固定式の場合は、ネットを固定せず、脱着の際に確認する。 ・特に溶接部分は十分に点検を行い、危険な状態になる前に補修する。 ・移動式の場合、ゴール運搬機などを整備する。 ・バーへのぶら下がり禁止や移動の際の方法（適正人数）などをよく考えさせ、危険な行為に対して関心を持たせる。
・服装の不適	・打撲 ・骨折 ・擦過傷	・ストッキングを下げてない。 ・スネ当てを必ず着用させる。 ・ピアス、ネックレス、ブレスレット、時計、眼鏡などの着用に対し、ルールで禁止しているだけでなく、自らも危険であることを認識させる。 ・キーパーは、練習内容によって長袖シャツを着用させ、グローブ、膝や肘のサポーターや腰パット等を用意する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
○準備運動不足	・筋断裂 ・アキレス腱損傷	・ストレッチ、ジョギング、ブラジル体操等、準備運動を十分に行わせる。
○ボールの扱い ・キックミスやトゥキック	・突き指 ・捻挫 ・膝・股関節損傷	・キック、キャッチの基本練習を十分行うとともに、ボールから目を離さないように注意させる。

・ヘディングミス	・顔面打撲	・スタンディングヘッドの基本練習を十分に行う。キックと同様ボールから目を離さない。 ・競い合いの場面を設定し、体の当て方、手の使い方を指導する。
・キーパーの傷害	・突き指 ・捻挫 ・打撲 ・擦過傷	・キーパーとしての技能は、フィールドプレーヤーとは異質なものである。安全面からいっても、キャッチング、セービング等の特有な技術と柔軟性や全身的な筋力を十分に養成させる。
○身体接触 ・ルール理解不足		・『退場』となる行為のうち、著しく不正なプレーや乱暴な行為は勿論、直接フリーキックによって罰せられる行為は、相手プレーヤーの事故につながることをしっかり理解させる。
・タックル	・擦過傷 ・捻挫 ・骨折 ・打撲	・タックルは確実にボールへかけさせる。 ・ボール、相手の動きを良く見極めてタイミング良くかけさせる。 ・転んだ後のかばい手の安全な使い方を考えさせる。
・チャージ	・骨折 ・捻挫 ・打撲	・正確に行わないと自らもケガをすることを理解させる。 ・チャージに耐えられる上体と下肢の筋力を養成することと、バランス感覚を身につける必要性を認識させる。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ グラウンドは整備されているか ☐ 凹凸をなくしているか ☐ 石などの危険物をなくしているか ☐ サッカーゴールの不備はないか ☐ 溶接部分など危険な箇所はないか ☐ 固定されており、倒れる心配がないか ☐ 服装は適切か ☐ 脛当てをつけストッキングをあげているか ☐ ピアス、ネックレス、ブレスレット、時計、眼鏡などをとらせているか ☐ バイクのスタッドなど危険なところはないか ☐ キーパーは、長袖シャツ、サポーターなどを必要に応じてつけているか
----------	---

活動内容	☐ ストレッチ、ランニング、クーリングダウンなどを十分に行っているか ☐ スライディングやヘディングの競り合いなど危険が伴う練習に対して、技術指導や練習方法など安全に配慮しているか ☐ キーパートレーニングに関して、安全に配慮しているか ☐ フェアプレーの精神を正しく理解させ、危険なタックル・チャージなどが指導されているか ☐ 練習形態・人数・時間・グラウンドの広さなどの面で、安全に配慮しているか ☐ 他の部活動との関係などで、飛来物・設備などに関して、安全に配慮しているか ☐ 落雷の予兆があった時に、速やかに活動（試合）を中止し、避難する安全な場所を確認しているか ☐ 夏季、炎天下での練習では、長時間を避け適度な休息と水分補給をし、熱中症予防に対して配慮しているか ☐ 冬季、寒冷下での練習では、保温や疲労状態を把握するなど安全面に配慮しているか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は整備されているか ☐ 心肺蘇生法・R I C E 処置・テーピングなどの応急処置について、指導者・選手とも理解しているか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか ☐ 落雷による活動中止決定の際の連絡フローの決定がなされているか

1 4 ソフトボール

1 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
○グラウンド状況による ・イレギュラーバウンドにより起こる。	・打撲、眼球損傷、 歯牙損傷、突き指	・活動前にグラウンドの状態を確認する。 ・グラウンド整備に必要な用具を整える。 ・グラウンド状態を常に把握し、必要があればいつでも整備する習慣を身につける。 ・グリップテープの状態をチェックしておく。
○バットのグリップの状況による ・グリップが滑ったり、バットが折れたりすることにより起こる。	・打撲、骨折、眼球損傷、 歯牙損傷	・バットの表面の凹凸やキズ、打撃音の異常があるバットは使用しない。 ・日頃から自分の道具に対して点検する意識を持たせる。
○防球ネットの状況による ・防球ネットの破損により起こる。	・打撲、骨折、裂傷	・日常的に点検し、穴があいたり切れたりしそうな部分のある防球ネットは絶対に使わない。 ・防球ネットを使用する前に、破損や弱い部分がないか確認させる。
○活動場所内の状況による ・施設や器具に衝突して起こる。	・打撲、骨折、裂傷	・障害となる施設や器具は移動したり、防御マットやラインを引いたりするなどの安全対策をとる。 ・危険のある物や場所について確認するよう指導する。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
・過度の投球練習により起こる。	・骨膜炎、関節炎、 疲労骨折、肉離れ	・生徒の体力や筋力に合った投球数を把握する。 ・自分の痛みをしっかりと伝え、適切な処置をとることの必要性を理解させる。
・キャッチボールの方向がそろっていないために起こる。	・打撲、眼球損傷、 歯牙損傷	・キャッチボールのペアが複数ある場合は方向を合わせて行う。 ・自分の送球がそれでも他の人に当たらないことを常に確認して行うよう指導する。
・複数個所でのバッティング練習時に起こる。	・骨折、眼球損傷、 歯牙損傷	・防球ネットを正確に配置し、安全面に配慮して計画的に行う。 ・打者、投手、守備者にボールが当たる危険がないかを必ず確認するよう指導する。 ・打撃投手は、同時打撃を避けるように投球させる。
・運動強度が強すぎるために起こる。	・腰痛、疲労骨折、 肉離れ	・個々の体調や体格、能力及びチームの状態に合った練習やトレーニングの活動計画を立てる。 ・段階的にスライディング技術の習得練習を行う。

・スライディングをしたときに起こる。(野手との交錯も含む) ・振ったバットや離れたバットが当たることで起こる。 ・防球ネットが倒れることにより起こる。(特に軽い防球ネットやティーネットが倒れやすい) ・ピッチングマシン使用時に起こる。 ・集中力や注意力の欠如によって起こる。 ・ティーバッティングでトスしたときに起こる。 ・野手同士が衝突して起こる。 ・ベースを踏み損なって起こる	・捻挫、骨折、突き指、打撲、裂傷、脱臼 ・打撲、裂傷、骨折 ・打撲、骨折、捻挫等 ・打撲、骨折、脳震盪 ・打撲、骨折、脳震盪 ・捻挫、骨折、靱帯損傷 ・打撲、骨折、脳震盪 ・膝、足首の関節痛、腰痛	・スライディングができるまでは金属スパイクを履かないように指導する。 ・安全にゲームを行うために、スライディングは正しく身につけさせなければならない技術であることを理解させる。 ・バットを振る生徒の近くに他の生徒がいないか常に気を配る。 ・振った後のバットの離し方も練習させる。 ・バットを振るときは、近くに人がいないことを常に確認させる。 ・自分に合ったバット(重さ・太さ・長さ)を選ぶよう指導する。 ・バットを持った人に近づかない。また、やむを得ず近づく場合は、必ず声をかけて確認するようにさせる。 ・風の向きや強さなどの状況を把握して、ネットの置き方を工夫する。 ・危険があるときは使用しない。 ・活動中でも天候等の変化に応じた対処ができるように指導する。 ・生徒の集中力や注意力が維持できるような活動内容を用意する。 ・必要に応じて休憩をとったり、気分転換したりして活動に集中できる方法を考える。また、その方法を指導する。 ・トスの仕方自体を練習内容に含める。 ・お互いに声をかけながら行うようにさせる。 ・一度あげたトスは失敗しても取らない習慣を身につけさせる。 ・野手間の守備範囲や声のかけ方等を日常の練習で確認する。 ・走者については正しい走塁の仕方を指導する。 ・守備者はベースの一角をあけて走塁の支障にならないように指導する。 ・本塁上のプレーについてはルールに添ったタッチプレーの仕方(ブロックで走路をふさがない)を練習で徹底して指導する。
---	---	--

・金属製及び樹脂製スパイクで、膝や足首に負担がかかることよって起こる。	・膝、足首の関節痛、腰痛	・ベースランニングの練習を充分行わせる。 ・あわてたり、歩幅が合わなかった時のことも考慮して、正しいベースランニングの技術を身につけさせる。
・多くの送球をしたことにより起こる	・肩の関節痛、肘の関節痛	・下半身が強くなるまでは、金属製スパイクを履かせずに活動させる。 ・長時間履き続けることを避ける。必要に応じてスパイクを履かずに活動させる。 ・腰や膝への負担を感じたら早めにスパイク以外のシューズで活動するように指導する。
・レーキを押したときに起こる	・腹部打撲、内臓損傷	・正しいフォームを指導する。また、送球数を把握して、投げすぎないように活動内容を整える。 ・セラバンド等を利用してインナーマッスルを強化したり、正しいフォームを身につけるなど自ら故障を防ぐ工夫をするように指導する。 ・グラウンド内に整備を行う上で支障がある突起物等がないかチェックしておく。 ・安全なレーキの使い方を指導しておく。特に押すときには腹部に当てないように指導する。

2 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	☐ ラウンドが整備されているか ☐ ベースはしっかり固定されているか ☐ 十分にスペースをとり、周囲に気を配ってバッティング、ノックを行っているか ☐ ネット自体の破損や、支柱が腐食していないか ☐ ダックアウトの破損、選手との衝突、ボールの飛び込みに対応しているか ☐ 外野フェンスは、認識しやすくなっているか ☐ バット、ヘルメットに認定マークは付いているか ☐ 体力や技術に合った道具が選ばれているか、手入れはされているか ☐ ボールやバットは変形していないか ☐ 周囲の選手との距離をとって、キャッチボール、バットスイングをしているか ☐ 過度の投球、守備練習をさせていないか ☐ ピッチングマシンを使用する際、防御ネットを使用しているか ☐ 過激なスライディングを抑制する指導をしているか ☐ 選手同士の接触の予防として、声や周りからの指示を徹底させているか ☐ 自分の技能とかけ離れた練習をしていないか ☐ 炎天下で帽子をかぶっているか ☐ 水分補給や休息は適切にとっているか ☐ 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか ☐ ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か
活動内容	☐ 周囲の選手との距離をとって、キャッチボール、バットスイングをしているか ☐ 過度の投球、守備練習をさせていないか ☐ ピッチングマシンを使用する際、防御ネットを使用しているか ☐ 激なスライディングを抑制する指導をしているか ☐ 選手同士の接触の予防として、声や周りからの指示を徹底させているか ☐ 自分の技能とかけ離れた練習をしていないか ☐ 炎天下で帽子をかぶっているか ☐ 水分補給や休息は適切にとっているか ☐ 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか ☐ ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は整備されているか ☐ R I C E 処置やテーピング等の応急処置について、指導者、選手が十分理解・実践できるか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか ☐ A E D の使用方法を理解しているか