

岩手県立花北青雲高等学校部活動安全マニュアル

1 目的

部活動中の重大な事件や事故を未然に防止することで、部活動をより充実したものとし、生徒の健全な心身の成長を促すことを目的とする。

2 部活動実施上の留意事項

(1) 活動時間について

ア 授業日

4月～10月は18:30まで、11月～3月は18:00までの活動とする。ただし、特別時程の場合は上記の活動時間内に3時間以内の活動とする。

なお、必要に応じて活動時間を延長できる。その際は「時間延長願」を提出して校長の許可を得ること。

イ 休業日

原則9:00から16:30までの活動とし、概ね3時間以内の活動とする。

ただし、大会や練習試合はこの限りではない。大会や練習試合の場合、「生徒派遣許可願」に活動時間を明記すること。

(2) 活動における留意事項

ア 活動前

顧問は部員の健康状態を確認後、活動を開始すること。体調不良者は活動に参加できない。(帰宅または見学) また、練習会場に異常がないか確認してから活動すること。

イ 活動中

顧問は部員が負傷する危険性がないか判断しながら活動を監督すること。負傷者が出た場合は「学校防災危機対応マニュアル」に記載の通り対応すること。外気温が概ね30度を超える場合は(3)アに記載の通り対応すること。

ウ 活動後

顧問は部員の活動後の健康状態を確認すること。体調不良者には安全な帰宅方法について確認すること。

(3) 気象条件による活動上の留意事項

ア 外気温が概ね30度を超える場合

各活動場所に設置のWBGT計(屋外の部活動は部室中央設置のWBGT計)を用いてWBGT値を30分ごとに計測し、下記の(ア)～(オ)を参考に活動を判断すること。部員は各自飲料水を持参しなければならない。併せて、屋外での活動では活動場所近隣に休息用の日陰を準備すること。

(ア) WBGT 31以上：運動は原則禁止レベル

- ・15分の運動後、5分以上の休息。
- ・積極的に水分と塩分の補給を行う。長時間の活動は行わない。
- ・熱中症の兆候がある生徒が出たら活動中止。

(イ) WBGT 28以上：厳重警戒レベル(激しい運動は中止)

- ・30分の運動後、10分以上の休息。
- ・積極的に水分と塩分の補給を行う。
- ・熱中症の兆候がある生徒が出たら活動中止。

(ウ) WBGT 25以上：警戒レベル(積極的に休息)

- ・激しい運動の時は30分の運動後、10分以上の休息。

- ・積極的に水分と塩分の補給を行う。
- (エ) WBGT 2 1 以上：注意レベル（積極的に水分補給）
 - ・熱中症の兆候に注意する。
 - ・積極的に水分と塩分の補給を行う。
- (オ) WBGT 2 1 未満：ほぼ安全レベル（適宜水分補給）
 - ・適宜水分と塩分の補給を行う。

イ 荒天時

- (ア) 公共交通機関の運行に影響のある場合
 - ・公共交通機関が運休の場合、生徒の登下校を優先し部活動は実施しない。
 - ・公共交通機関に遅れが出ている場合、生徒の登下校に配慮し、部活動の時間短縮や時間変更、中止を検討する。
- (イ) 荒天が予想される場合
 - ・風速毎秒 1 0 m 以上、1 時間の降水量が 3 0 mm 以上、積雪 2 5 mm 以上が予想される場合、部活動は実施しない。
 - ・落雷の危険のある場合、屋外の部活動は速やかに活動を中止し、避難しなければならない。
- (4) トレーニング室使用における注意事項
 - ・基本的に部活動単位で使用する。
 - ・器具を使用する場合には、必ず顧問がつくこと。
 - ・高重量を扱う際、補助者をつけること。
 - ・周囲に人がいないことを確認すること。
 - ・プレートを落とさないようにストッパーをつける。
 - ・ボールやシャトルを使ったバッシングやリフティング等は禁止とする。
- (5) 顧問不在時における禁止事項
 - ア 全部活動共通の禁止事項
 - ・校地外での活動を禁止する。校地周辺の公道についてはこの限りではない。
 - ・炎天下で WBGT 2 8 以上の場合活動を禁止する。

イ 部活ごとの禁止事項

(ア) 卓球部

予想される危険

- ・卓球台移動時の転倒による事故
- ・夏場の熱中症

事故防止対策

- ・移動距離や障害が多い場合は監督者（コーチ、顧問、保護者）がいるときのみ行う。
- ・熱中症指数が高い場合は即座に練習を中断や練習時間の時短をする。

(イ) バドミントン部

予想される危険

- ・シャトルが見に当たる。
- ・コート内でパートナーのラケットと接触する。
- ・暑い日の練習中の熱中症
- ・コート内での転倒（シャトルを踏んだり、シャトルの破片ですべる）

事故防止対策

- ・周囲の確認を行う。
- ・声がけをしながら練習をする。
- ・こまめに水分補給や休憩をとり、場合によっては練習時間の短縮をする。
- ・シャトルの片付け、モップがけを随時行う。

(ウ) バレーボール部

予想される危険

- ・ジャンプした足下にボールがあり、着地でけがをする。
- ・ボールの運搬の際、自身あるいは周囲にぶつける。
- ・ネットを張る際、巻きすぎによってロープが破綻し、反動でボールが戻り、それに衝突してしまう。
- ・ボールを追いかけて、壁等に衝突する。
- ・ネット際で相手選手の足の上に着地、あるいは相手選手が自身の足に着地する。
- ・ネット支柱（金属製）へ衝突する。
- ・給水不足によって熱中症や脱水症状がおこる。
- ・ストレッチやウォーミングアップ不足によって負傷する。

事故防止対策

- ・周囲の確認を行う。
- ・ジャンプする選手がいる間はネット際にボールがいかないようにし、それを阻止する人をもうける。
- ・ボールの運搬は可能なら二人以上で行う。
- ・ボールのしなり具合を確認する。
- ・ネットを張る前に状態を確認する。
- ・周囲の声がけを行う。
- ・過度にボールを追いかけない。
- ・ペネトレーションフォルトというルールを確認する。
- ・ネット際で過度にプレーをしないように注意する。
- ・支柱カバーを取り付ける。
- ・支柱カバーの破損等の確認をする。
- ・過度な水分補給の機会を確保する。
- ・十分な準備運動を行う。
- ・応急処置手順や緊急時の対応や把握、確認を行う。

ヒヤリハット事例

- ・連携不足によって選手同士が衝突した。
- ・勢いよく足でレシーブをしたボールが他の選手の顔面に当たりそうになった。

(エ) ソフトテニス部

予想される危険

- ・ボールを踏んで転倒する。
- ・暑い日の熱中症。

事故防止対策

- ・コートに落ちたボールをこまめに拾う。
- ・こまめに水分補給や休憩をとる。

(オ) サッカー部

予想される危険

- ・サッカーゴールが転倒する。
- ・ゴールキーパーがゴールポストへ接触する。
- ・選手同士が頭部を接触させる。
- ・頭部を強打する転倒がおきる。
- ・夏期に熱中症になる。
- ・野生動物（熊）が出没する。

事故防止対策

- ・強風時に練習を行わない。
- ・教員の不在時にはサッカーゴールの移動を行わない。
- ・定期的に目視によりサッカーゴールの設置状況の点検を行う。
- ・サッカーゴールに傾きがある場合は、グラウンドを整地して修正する。
- ・教員の不在時にはゴールポスト付近でゴールキーパーのセービング練習を行わない。
- ・教員の不在時にはハイボールに対するヘディングで競い合う練習を行わない。
- ・教員の不在時にはオーバーヘッドキック等の転倒を伴うキックの練習を行わない。
- ・熱中症指数計を使用し、熱中症予防運動指針に従って活動する。
- ・こまめに水分補給や休憩を行う。
- ・大きな音を鳴らしながら活動する。

(カ) 柔道部

予想される危険

- ・ウエイトトレーニングでのマックス測定などでシャフトが上がらず身動きが取れない。
- ・立ち技乱取りでケガをする。
- ・暑い日に熱中症や脱水症状がおきる。

事故防止対策

- ・ウエイトトレーニング時は、必ず補助を付けて複数で見守りをする。
- ・受け身を習得する。
- ・顧問がいないときは立ち技乱取りを行わない。
- ・適度な水分補給と、休憩時間の確保、顧問による部員の監視を行う。

(キ) ソフトボール部

予想される危険

- ・キャッチボールで送球をミスする。
- ・バッティング練習全般。
- ・中途半端にスライディングを行う。
- ・熱中症になる。

事故防止対策

- ・捕球側が後方からボールが来ない位置でキャッチボールを行う。
- ・お互いの声がけを徹底する。
- ・数か所でバッティング練習を行う際は同じタイミングで打たない。
- ・全体で声を掛け合い、守備側の集中力を高める。
- ・スライディングの技術力を高める。
- ・スライディングのイメージをお互いが指摘し合う。
- ・準備運動（ストレッチ）を入念に行う。
- ・グラウンドの環境整備を徹底する。
- ・熱中症指数計をグラウンドから見える位置に配置する。
- ・マネージャーが水分補給の時間を管理する。

(ク) 硬式野球部

予想される危険

- ・ウエイトトレーニングを姿勢が悪かったり、補助がない状態で行いケガをする。
- ・バッティングゲージを動かしている最中に倒れる。
- ・バッティングピッチャーに打球が当たる。

- ・暑い日の練習中に熱中症になる。

事故防止対策

- ・ウエイトトレーニングは顧問がいる状態で行う。
- ・バッティングゲージは複数人で動かす。
- ・バッティングピッチャーはヘルメットを着用する。
- ・こまめに水分補給や休憩をとる。

(ケ) 陸上競技部

予想される危険

- ・投てき競技練習で投てき物が他者に接触する。
- ・タータン内で走者と横断者が接触する。
- ・公道でのロード練習で交通事故にあう。
- ・グラウンド内での石などを踏むことによって転倒する。
- ・ウエイトトレーニング中にトレーニング器具の下敷きになる。

事故防止対策

- ・投てき物を投げる前に目視確認を行う。
- ・顧問がいない場合、投てき練習は行わない。
- ・声を発して注意喚起をした後に走り出す。
- ・タータンを横断する際は左右確認を行う。
- ・公道では前後左右の確認、急な進路変更禁止等交通ルールを厳守する。
- ・暗い場合は反射板を着用して走る。
- ・日頃からグラウンドの整備を行う。
- ・ウエイトトレーニングは一人では行わない。
- ・ウエイトトレーニングは顧問がいない場合は行わない。