

令和5年度岩手県立花巻北高等学校運動部活動安全対策

No.	部活動	予想される危険	事故防止対策
1	陸上競技	1 陸上競技場を他校と共有することにより、投てき物の衝突や選手同士が衝突する危険。 2 学校から陸上競技場に移動する際の交通事故。 3 学校グラウンドをアーチェリー部と共有することにより、アーチェリーの矢に当たる危険。 4 特に夏季における熱中症。	1 投てきピット、ゲージの中で、必ず周囲の確認と声かけを行ってから投てきをする。競技場のレーン使用区分を守り、急な進路変更は行わない。 2 移動の際の交通ルールの遵守。 3 アーチェリーの射的方向に立入禁止区域の設置と遵守。 4 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
2	水泳	1 心室細動、筋肉痙攣等による溺死の危険。 2 特に夏季における熱中症。	1 入念な準備運動と事前の体調管理の徹底。 2 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
3	バスケットボール	1 様々な動きの中での怪我。 (ジャンプの際の着地の捻挫。ボールキャッチの際の突き指。身体接触による打撲や裂傷など。) 2 特に夏季における熱中症。	1 日頃からのコンタクトのある練習で体の動かし方を習慣づける。体力低下の時には、大きなケガにつながる接触のある練習をしない。怪我に強い体作りを週一回は必ず実施。 2 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
4	バレーボール	1 捻挫(特にネット際での着地時の自損、相手選手の足を踏むケース) 2 コート外のエリアが十分に確保できない体育館での壁への激突。 3 突き指や脱臼(ブロック時やオーバーカットの際。) 4 多汗期にコートが濡れることによる転倒。 5 特に夏季における熱中症。	1 ボール、他のプレーヤー、ネットの全てに目と意識を向け、ネット際の無理なプレーはしない。 2 コートから壁までの距離にアップ時から注視し体育館の間隔をつかむ。 3 ボールを使わない練習の時点から指先を意識する。 4 選手自身、チームでタオルを準備、速やかなワイピング。 5 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
5	卓球	1 卓球台開閉時の巻き込み事故。 2 特に夏季における熱中症。	1 卓球台の開閉は常に二人一組で行い、周囲に人がいないことを確認した上で行う。 2 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
6	ソフトテニス	1 ラケットを振った際、他の選手へ当たる危険性。 2 特に方向を切り返す際の際の捻挫。 3 野球部の飛球がコートに飛び込む危険性。 4 特に夏季における熱中症。	1 普段から自分の周囲の安全確認の徹底。 2 ストレッチ、準備運動、クーリングダウンの徹底。 3 野球場方向への注意。電子ホイッスルの合図等があった際は、大声で全体に注意を促し、頭部を腕で覆う。 4 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
7	サッカー	1 他の選手との激しい身体接触による怪我。 ・転倒した際の脳震盪。 ・ヘディングの競り合いによる怪我。 (頭部打撲、肘での顔面打撃、着地時の転倒など。) ・対人プレー時の脚部の打撲、捻挫など。 2 野球部の飛球がコートに飛び込む危険性。 3 特に夏季における熱中症。	1 正しいコンタクトの方法や空中姿勢をとる練習を重ねる。正しいプレーと不正なプレーの違いを理解、不正なコンタクトによる怪我の防止。 2 野球場方向への注意。電子ホイッスルの合図等があった際は、大声で全体に注意を促し、頭部を腕で覆う。 3 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。

8	ハンドボール	1 施設・設備・用具が要因となる怪我。(フロアの汚れ・ゴール・得点板・防球ネット・ボールの空気圧・トレーニング用具など。) 2 練習によるさまざまな怪我。(捻挫・打撲・突指・脱臼・骨折など。) 3 特に夏季における熱中症。	1 施設の清掃管理・複数でのゴール移動・ゴールや得点板の固定・防球ネットの設置・空気圧の調整・用具の破損劣化の確認などの徹底。 2 体調管理・ウォーミングアップ・クールダウン・休憩時間・対人接触の強度管理などの徹底。 3 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
9	バドミントン	1 ラケットを振った際、他の選手へ当たる危険性。 2 アキレス腱の断裂、捻挫。 3 特に夏季における熱中症。	1 普段から自分の周囲の安全確認の徹底。 2 重点ストレッチ(アキレス腱・肘・腰)、準備運動、ダウン。 3 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
10	柔道	1 頭部への衝撃による怪我。 2 畳や器具の劣化による怪我。 3 器具や壁、床へぶつかることでの怪我。 4 特に夏季における熱中症。	1 受身の反復練習を毎回行い習熟させる。頭部を強くぶつけて、意識低下、頭痛、吐き気等が出現したら救急搬送。症状がない場合でも、保護者に経過観察をするよう連絡する。 2 練習前後に畳のずれ、破損箇所の有無などを確認し、必要に応じて整備、補修する。 3 道場内は常に整理整頓を心掛け、練習中も周囲に気を配る。 4 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
11	剣道	1 道具の劣化状況の見逃し。 2 練習中の様々な事故・怪我。 (竹刀操作の練習で後方の人当たる、技練習での前後左右のスペースの未確認、体当たり時の場所(道場の端)・体勢(身構えていない状態)、突き技での首まわりの安全(打突部位を外した時)竹刀での裂傷、アキレス腱の断裂。) 3 特に夏季における熱中症。	1 ・道場の床の掃除、点検。 ・剣道具の点検、整備、整頓、衛生管理。 2 ・周囲の安全確認の徹底。 ・突き技前の竹刀の重点強化点検。 ・重点ストレッチ(アキレス腱・肘・腰)、準備運動、ダウン。 3 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
12	弓道	1 弓具(弓・矢・弦)の損傷による事故。 2 短い矢の使用による引き込み。 3 角見の働きが悪く、弦で耳・頬・眼鏡などを払う。 4 巻き藁で練習する際、矢が外れ跳ね返る。 5 矢取りの際の事故。(射場内の射手が矢を発射途中で矢取りの生徒に当たる。矢が予想外に大きく逸れて矢取り道にいる生徒に当たる。) 6 特に夏季における熱中症。	1 練習の前後に弓具を点検する。 2 腕の長さに見合った矢を使用する。 3 手の内の整え方を習得する。危険な場合は矢を発射しない。 4 巻き藁の周囲に人がいないことを確認する。 5 矢取りと射手の生徒の相互の声掛け、意思の疎通。矢道との十分な距離の確保。射手の放つ矢の向きへの注意。 6 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
13	テニス	1 ラケットを振った際、他の選手へ当たる危険性。 2 ボールを踏んで転倒したり、ボールがぶつかる危険性。 3 転倒による怪我の危険性。 4 野球部の飛球がコートに飛び込む危険性。 5 特に夏季における熱中症。	1 普段から自分の周囲の安全確認の徹底。 2 コート上のボールの処理を怠らない。コートに注意を向け危険な場合は大声で注意喚起する。 3 ストレッチ、準備運動、ダウンの徹底。 4 野球場方向への注意。電子ホイッスルの合図等があった際は、大声で全体に注意を促し、頭部を腕で覆う。 5 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
14	硬式野球	1 硬式球が身体に当たることによる打撲等の危険性。 2 打撃練習時の打球(飛球、ライナー性打球)が当たる危険性。 3 ベースランニング、スライディング時の足首、膝関節の怪我の危険性。 4 隣接するサッカー場、テニスコートへのファールボール。 5 特に夏季における熱中症。	1 基本技術を徹底し、安全に捕球できる技術を身に付ける。 2 打撃練習は同時に複数個のボールが飛ばないように交互に打つ。投手、打者のヘルメット着用と防球ネットの配置。 3 ベースの踏み方、スライディング技術の基本練習の徹底。 4 事前にファールボールの可能性のある内容であることを周知。複数箇所に電子ホイッスル等を持った補助員の配置。 5 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。
15	アーチェリー	1 矢取りの際の事故。(射手との連絡が不十分で矢取りの生徒に矢が当たる。取った矢が勢い余って後ろに立っている生徒を傷つける。) 2 矢が周囲の人や物に当たる危険性。(的を外れて当たる。矢が的を貫通して当たる。陸上競技部とのグラウンド共有部分がある。的の後方に線路がある。) 3 特に夏季における熱中症。	1 矢取りと射手の生徒の相互の声掛け、意思の疎通。矢道との十分な距離の確保。射手の放つ矢の向きへの注意。 2 ・周囲の安全確認と、施設、用具の安全点検の徹底。 ・自己の技能に応じた練習内容と弓具の選択。 ・的後方の立入禁止区域に人がいる際や、線路を電車が通過する際は射的しない。 3 こまめな水分補給と休憩の確保。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。