

令和7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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 学校から陸上競技場へ移動する際の交通事故。 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。 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・小学生が競技場を使用していた際、周囲をよく見ずに進路を変えたため、本校部員と衝突しそうになった。 	<ol style="list-style-type: none"> 投てき練習では、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。 移動の際の交通ルールの遵守。 アーチェリーの射的方向に立入禁止区域の設置と遵守。 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	<ol style="list-style-type: none"> 心室細動、筋肉痙攣等による溺死の危険。 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・高温のため、練習を早めに切り上げた。プール内とプールサイドの気温は大きく違うため、体調を崩していた。 	<ol style="list-style-type: none"> 入念な準備運動と事前の体調管理の徹底。 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。) 特に夏季における熱中症。 第二体育館での活動のときに、壁の衝突 【ヒヤリハット事例】 ・選手の汗や湿度の高い時にコートが濡れ、選手が足を滑ってしまい、不可抗力での選手同士の接触。 ・第二体育館のバスケットゴールの昇降の際に、勢いよく昇降機を動かしたときに鎖が手に接触することの怪我。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 壁にマットを設置し、ぶつかったときの衝撃を緩和
4	バレーボール	<ol style="list-style-type: none"> 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) コート外のエリアが十分に確保できない体育館での壁、下足箱への衝突。 突き指や脱臼(ブロック時やオーバーカットの際。) 多汗期にコートが濡れることによる転倒。 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・汗で床が濡れており、思い切り踏み込んだプレーヤーが転倒したが大事には至らなかった。(一般の大会では頭を強打した選手がいた) ・連絡なく部活動を休んだ生徒と連絡が取れず、途中で事故に遭っているのではないかと心配したことがあった。体調不良で自宅にいたが、登校日同様、生徒の把握を確実に行うべきだと感じた。 	<ol style="list-style-type: none"> ボール、他のプレーヤー、ネットの全てに目と意識を傾け、ネット際の無理なプレーはしない。 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。 ボールを使わない練習の時点から指先を意識する。 選手自身、チームでタオルを準備、速やかなワイピング。 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	<ol style="list-style-type: none"> 卓球台開閉時の巻き込み事故。 特に夏季における熱中症。 ボールを踏むことや、足を滑らせることによる転倒、捻挫。 【ヒヤリハット事例】 ・夏季の練習時、体育館内の気温が上昇していたため、早めに部活動を終了にした。練習後、頭がぼんやりすると話す生徒もいた。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。練習時間の調整。 こまめなボール回収と清掃の徹底。
6	ソフトテニス	<ol style="list-style-type: none"> ラケットを振った際、他の選手へ当たる危険性。 特に方向を切り返す際の捻挫。 野球部の飛球がコートに飛び込む危険性。 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・他人がフォーム指導を受けていた際、自分のフォームをチェックしようと思いき近隣の部員にぶつかりそうになった。 ・野球部の練習試合の際、ファールボールがコートに飛んできた。 	<ol style="list-style-type: none"> 普段から自分の周囲の安全確認の徹底。 ストレッチ、準備運動、クーリングダウンの徹底。 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。 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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 野球部の飛球がコートに飛び込む危険性。 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・ゴールポスト移動時、倒す際と立てる際に声をかけないことで生じる、ゴールポストの急落下。 ・照明をつけていても暗いので、接触プレー時に生じる選手間同士の衝突。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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	<p>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。)</p> <p>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。)</p> <p>3 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・ゴールの設置や片付けの際、重さに耐えきれず床に落としてしまった。 ・倒れこみシュートで床が汗で濡れている所に、シュート後の着地で足首を捻った。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
9	バドミントン	<p>1 ラケットを振った際、他の選手へ当たる危険性。</p> <p>2 シャトルが当たることによる目の負傷。</p> <p>3 捻挫、靭帯やアキレス腱の断裂。</p> <p>4 特に夏季における熱中症。</p> <p>5 用具準備・片付け時の支柱との衝突及び指はさみ等。 【ヒヤリハット事例】 ・片付け時、ネットを緩めようとした際にネット支柱のストッパー(鉄)が支柱から抜けて飛んでいった。</p>	<p>1 普段から自分の周囲の安全確認の徹底。</p> <p>2 相手と自分の技能レベルに応じた練習と相手への思いやり。</p> <p>3 重点ストレッチ(足首・肘・腰)、準備運動、ダウン。 シューズや用具の管理、練習場の整備・管理。</p> <p>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。</p> <p>5 準備・片付け時に注意散漫にならない意識付け。</p>
10	柔道	<p>1 投げられた際、頭部から落ちてしまうことによる脳震盪。</p> <p>2 畳や器具の劣化による怪我。</p> <p>3 器具や壁、床へぶつかることでの怪我。</p> <p>4 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・乱取り、投げ込み練習時の頭部からの落下、脳震盪 ・絞め技による意識の喪失 ・関節技による靭帯損傷</p>	<p>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。</p> <p>2 練習前後に畳のずれ、破損個所の有無などを確認し、必要に応じて整備、補修する。</p> <p>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。</p> <p>4 こまめな水分補給と休憩の確保。熱中症が危惧されるときには活動の自粛。休憩時に風に当たる等、体温上昇を抑える行動の徹底。</p>
11	剣道	<p>1 道具・床の劣化状況の見逃し。</p> <p>2 練習中の様々な事故・怪我。(竹刀操作の練習で後方の人に当たる、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。)</p> <p>3 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・打突時の竹刀の引っ掛かり ・背中合わせでの引き技での練習時、背中同士での衝突</p>	<p>1 ・道場の床の掃除、点検。 ・剣道具の点検、整備、整頓、衛生管理。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
12	弓道	<p>1 弓具(弓・矢・弦)の損傷による事故。</p> <p>2 短い矢の使用による引き込み。</p> <p>3 角見の働きが悪く、弦で耳・頬・眼鏡などを払う。</p> <p>4 巻き藁で練習する際、矢が外れ跳ね返る。</p> <p>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。)</p> <p>6 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・行射中の生徒がいることに気が付かず矢取りの声掛けをした。普段から射場側の生徒の返事を受けてから赤旗を提示してから矢取りに入ることになっているのでそれ以上の危険には発展しなかった。</p>	<p>1 練習の前後に弓具を点検する。</p> <p>2 腕の長さに見合った矢を使用する。</p> <p>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。</p> <p>4 巻き藁の周囲に人がいないことを確認する。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
13	テニス	<p>1 ラケットを振った際、他の選手へ当たる危険性。</p> <p>2 ボールを踏んで転倒したり、ボールがぶつかる危険性。</p> <p>3 転倒による怪我の危険性。(人工芝の剥離)</p> <p>4 野球部の飛球がコートに飛び込む危険性。</p> <p>5 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・人工芝の剥離部分に躓き、転倒しそうになった</p>	<p>1 普段から自分の周囲の安全確認の徹底。</p> <p>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。</p> <p>3 ストレッチ、準備運動、ダウンの徹底。コートの修繕要請</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
14	硬式野球	<p>1 硬式球が身体に当たることによる打撲等の危険性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4 隣接するサッカー場、テニスコートへのフェールボール。</p> <p>5 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・内外野の間にある芝との段差に躓き、転倒しそうになった。 ・雨天時に走塁中、スライディングの滑りがよく、通常時よりも勢いがついた状態で触塁しそうになった。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4 事前にフェ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。</p> <p>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。</p>
15	アーチェリー	<p>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。)</p> <p>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。)</p> <p>3 特に夏季における熱中症。 【ヒヤリハット事例】 ・的に刺さった矢を抜くときに、お互いの声掛けがなく、後ろに立っている人に危うく肘が当たるところだった。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>