

## 運動部活動における安全対策について

令和7年10月

岩手県立花巻南高等学校

運動部活動の実施に当たっては、けがや事故を未然に防止し、安全に活動することが大前提です。

本校では、今後の運動部活動における事故防止を図ることを目的として、「運動部活動における安全対策について」を策定しました。危機管理意識を高め、安全管理体制を構築するとともに、従来の取組を改めて確認のうえ、必要に応じて活動内容を見直すなど、全ての運動部活動において、安全・安心な部活動を行うこととします。

### 1 基本的な安全対策の考え方

#### (1) 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、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行い、また、緊急時における心肺蘇生やAED、エピ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。

##### 【重点項目】

- ① 部活動方針の理解
- ② 安全対策マニュアル等の整備
- ③ 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。このためにも、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。

#### 【重点項目】

- ① 生徒の健康観察、健康状態を把握
- ② 個人の能力に十分配慮した練習計画・指導（段階的な指導）
- ③ 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携
- ④ 顧問等不在時の練習内容の徹底（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等（ヒヤリハット事例）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】

- ① 同一場所で複数部活動が活動する場合には、練習場所の分けや時間帯をずらすなど工夫して実施
- ② 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
- ③ 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】

- ① 定期的に点検日を設ける
- ② 活動前の用具等の安全確認  
(床板のささくれ、マットの隙間、サッカーゴール・ハンドボールゴール等の固定、防球ネット等の破損、支柱ネジ緩み等)

## 2 運動部活動における安全対策状況調査結果を踏まえた安全対策のポイント

### (1) 陸上競技（投てき種目）

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・他の種目と練習場を共用で使用するにより、投てき物が他の選手に衝突する危険性がある。</li> <li>・後ろ向きの準備局面から投動作に入る場合、直前の前方確認を怠りやすい。</li> <li>・回転系は前後左右 360 度に大きく失投する可能性があり危険である。</li> <li>・網状の防護ネットには「たわみ」があり、投てき物が当たった場合に 1 ～ 2 m ほど伸びるので、ネット間近にいることは危険がある。</li> </ul>                                   |
| 事故防止対策  | <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>・サークル以外では試技をしない。</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> </ul>                                                |
| 県内の取組事例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・設備がない場合や活動に支障があるなどの理由で、投てき種目の環境が充実した近隣校や公共施設を利用している。</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している。</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している。</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している。</li> </ul> |

### (2) 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。</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>・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足。</li> <li>・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠り。</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>・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> </ul>                             |
| 県内の取組事例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・顧問教員監視・指導の下でのみ使用許可。</li> <li>・借用届を出し 3 名以上で使用する。</li> <li>・トレーニングには補助員をつける。</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。</li> </ul>                                                                                            |

### (3) 器械体操

|         |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種目において宙返りの回転不足、回転過多、ひねり不足、ひねり過多による着地ミスが発生する。</li> <li>・器具上でバランスを崩し、マット上や器具上に落下や激突が発生する。</li> <li>・手首や足首・肩・腰・膝・肘などに過度な過重負荷や伸展が発生する。</li> <li>・以上のことにより頸椎・腰椎・手首・足首・膝・肘への損傷や打撲の危険性がある。</li> </ul> |
| 事故防止対策  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な施設・器具の点検や着地マットの整備等の徹底。</li> <li>・器具の安全な運搬の仕方（靴を履く、持つ位置、持つ人数）、設置方法の徹底。</li> <li>・使用前に器具等の保守、点検と危険な箇所の改修。</li> <li>・生徒の技能に応じたマットやセーフティマットを適切に配置。</li> <li>・個人の能力に応じた段階的な練習。</li> </ul>        |
| 県内の取組事例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・球技系部活動が同会場で活動している場合、防球ネットを設置したり補助員を配置したりして、球の侵入を未然に防ぐ。</li> <li>・宙返り等の技を行う場合は、指導者の指示の下で実施する。</li> <li>・顧問等指導者不在時は活動しない。</li> </ul>                                                              |

### (4) 弓道

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・道場の安全管理が不十分で、矢が道場外に飛び出して、人に当たる危険性が高い。</li> <li>・弓に傷があって、引き分けた際に裂けて射手がけがをする危険性が高い。</li> <li>・矢が短く引き分けた際に弓の中に入り込み飛び出したり、折れて射手に当たったりする危険性が高い。</li> <li>・矢取りの際に射手との連絡が不十分で、矢取りに入った者に矢が当たる危険性が高い。</li> <li>・巻き藁に放った矢が、跳ね返り射手に当たる危険や外れて周囲の者に当たる危険性が高い。</li> </ul>            |
| 事故防止対策  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な施設（弓道場）・用具の安全点検の徹底</li> <li>・指導者の許可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>・巻き藁練習を行う際には、的前に立たないことと、前後左右の近い所に人がいないことを確認する。</li> <li>・一人一人の上達に応じた練習メニューの提示。</li> <li>・自己の技能に応じた強度の弓具等を使用する。</li> </ul> |
| 県内の取組事例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・矢取りは声と目で安全確認をした上に、赤旗や警告灯をつけてから入る。</li> <li>・巻き藁から外れた矢が跳ね返らないように後ろに畳やネットを設置する。</li> <li>・道場では私語を慎み、挨拶や矢取りの声はしっかり出す。</li> <li>・傷のある弓や矢を使わない。</li> <li>・射位とその間隔を守り、極端に狭いところで行射をしない。</li> <li>・校庭と射場をネットや柵で区切り、他部の生徒が射場に入ることを防ぐと同時に他部のボール等の進入を防ぐ。</li> </ul>               |

#### (5) 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>・体調不良や水温・気温の低い場合は事故の危険性がある。</li> <li>・プールサイドの破損や水苔などによるスリップの危険性がある。</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って、身体の擦過傷等の危険性がある。</li> <li>・排水溝の鉄蓋や留めネジの不備によって事故が発生する危険性がある。</li> <li>・監視体制・救助用具の不備によって事故の危険性がある。</li> <li>・泳ぐ方向の不統一による衝突事故が考えられる。</li> <li>・練習用具使用時（パドル等）や練習用具の不具合が事故に結びつく危険性がある。</li> <li>・準備運動不足やオーバーワークによるけが、事故の危険性がある。</li> </ul> |
| 事故防止対策  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な施設・設備、用具、水質等の管理や安全点検の徹底。</li> <li>・健康状態の把握・練習環境の確認。</li> <li>・監視体制の徹底。</li> <li>・活動内容の検討。</li> <li>・安全指導の徹底、救急処置等の啓発の徹底。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |
| 県内の取組事例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドの水苔などによるスリップの危険性がある場所へのコーンの設置と注意喚起。</li> <li>・顧問管理下での活動許可、生徒だけでの使用禁止。</li> <li>・各レーンの同時利用を2名以内とする。</li> <li>・飛び込み禁止。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |

#### (6) 学校外の施設を利用する活動

|         |                                                                                                                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・徒歩や自転車で移動する際の事故の危険がある。</li> <li>・移動途中に熱中症等の体調不良に陥る危険性がある。</li> <li>・移動途中に、クマと遭遇し襲われる危険がある。</li> </ul>                                     |
| 事故防止対策  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態や移動方法の確認。</li> <li>・安全指導の徹底、救急処置等の啓発の徹底。</li> <li>・移動経路の把握と道路状況の把握。</li> <li>・非常時の連絡体制の整備。</li> <li>・クマ避け用の鈴の装着。</li> </ul>           |
| 県内の取組事例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・交通安全講話の実施。</li> <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> <li>・クマ避けの鈴の装着、およびクマ避けスプレーの保持。</li> </ul> |

## (7) 熱中症予防について

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・炎天下での活動中に熱中症を発症する危険がある。</li> <li>・高温・多湿の教室や体育館内での活動中に熱中症を発症する危険がある。</li> <li>・屋内プール内での活動中に熱中症を発症する危険がある。</li> <li>・活動の間の休憩中に熱中症を発症する危険がある。</li> <li>・活動終了後の帰宅中に熱中症を発症する危険がある。</li> <li>・帰宅後の安静時や就寝中に熱中症を発症する危険がある。</li> </ul> |
| 事故防止対策  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事・睡眠・健康状態・メンタルについて、チェックシートなどを活用し、把握する。</li> <li>・気温や熱中症指数（WGBT）に準じた休養と休息、水分補給や冷却の励行。</li> <li>・校内に設置している製氷機・冷却水の積極的な利用。</li> <li>・練習前の自己チェック・顧問やマネージャーによる部活動記録簿への記入。</li> <li>・暑い場所への扇風機の設置。</li> </ul>                      |
| 県内の取組事例 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・IOT技術を生かした熱中症対策システムの導入。</li> <li>・民間企業の啓発講座を利用した学習・研修の機会の設定。</li> <li>・児童生徒の委員会活動における熱中症対策。</li> <li>・学校における児童生徒の水分補給のサポート事例。</li> </ul>                                                                                      |

### 熱中症対応マニュアル（部活動編・他：体育・運動・授業中もこれに準ずる）

#### 1 健康管理について

- (1) 朝食・昼食・夕食をきちんと摂ること。
- (2) 睡眠をきちんと取ること。  
→ (1) 食事抜き、(2) 睡眠不足 これらは部活動中に体調を崩し、熱中症や怪我を起こしやすい。
- (3) 部長・キャプテン・マネージャーは「※1練習前の自己チェック表」をきちんと記入させ、本人も含む部員の健康状態・体温を確認し、顧問に伝え、体調の悪い生徒は、速やかに帰宅静養させること。
- (4) 普段から健康状態やメンタルについて、先輩後輩同士で、お互いに伝えやすい環境を整えておく。  
→我慢が、体調を悪化させ重症化する事態になることがあった。

#### 2 気温・熱中症指数（WGBT）に準じた部活動の休養と冷却について

- (1) 部活動の前・中、30～1時間毎に、気温・WGBTの記録を取る。  
ア 気温35℃、熱中症指数（WGBT）31℃以上になった場合、原則として運動を禁止とする。  
→日本体育協会 2013、厚生労働省労働基準局「熱中症予防対策マニュアル」より  
イ 20～30分ごとに休憩し、10～15分毎に水分補給、冷却を必ず行うこと。  
ウ 体調不良があった場合は、熱中症フロー（※2部活動記録簿にある）に従い、早急な対応をする。
- (2) 水分補給について  
ア 各自、飲み物・冷却物は自分で準備する。（感染防止のため）  
ただし、不足の場合や、緊急時のために各部で、ジャグ・保冷剤等は各部で準備しておく。  
イ 水分補給には個人差があるため、いつでも水分補給ができる環境にしておく。  
ウ 「先輩に遠慮して後輩が、水分補給が出来ない」ということがないこと。
- (3) 休息について  
20～30分に1回の休憩を入れ、部長・キャプテン・マネージャーは、本人含め部員の健康状態を確認する。
- (4) 熱中症が疑われる場合  
熱中症フローに基づく対応を行うこと。回復が見られない場合は、迷わず救急車を呼ぶ。

### (8) 落雷防止対策について

- ・ **事前の気象情報の確認**：雷注意報や雷ナウキャストを確認し、活動予定の変更を検討する。
- ・ **雷の兆候の認識**：雷の兆候が確認された場合は、直ちに活動を中断し、安全な場所へ避難を開始する。
- ・ **安全な避難場所の確保**：事前に安全な避難場所を確認し、生徒にも周知しておく。
- ・ **指導者の役割**：指導者は落雷の危険性を認識し、天候の急変に備える。
- ・ **保護者との連携**：保護者と学校が連携し、より安全な環境作りをする（主として帰宅時の自動車による迎え）。

### (9) その他

上記（１）～（８）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。
- ・ 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。

### 【参考】部活動における事故防止のためのチェックリスト

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 学校における安全管理体制の構築      | <input type="checkbox"/> 学校の部活動方針について理解しているか。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><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。<br><input type="checkbox"/> 連絡通報体制、救急体制は整備されているか。<br><input type="checkbox"/> 救助用具が適切に配置されているか。<br><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。<br><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。 |
| 2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導 | <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。<br><input type="checkbox"/> 競技等に適した準備運動や補助を行っているか。<br><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。<br><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）<br><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。<br><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。                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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) | <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区分けや時間帯をずらすなどの工夫がされているか。<br><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。<br><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。<br><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。 |
| 4 施設・設備・用具等の安全点検と指導                | <input type="checkbox"/> 定期的に点検を実施しているか。<br><input type="checkbox"/> 活動場所に危険物を置いていないか。<br><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。<br><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。<br><input type="checkbox"/> 用具管理の指導を徹底しているか。             |

令和7年10月28日 改訂