

運動部活動安全対策マニュアル

(令和7年8月20日更新)

北桜高等学校

1 基本的な安全対策の考え方

運動部活動については、部顧問・部活動指導者・外部指導者（以下、指導者という）、生徒が部活動の意義や本校部活動方針を理解するとともに、部活動におけるルールづくりや情報共有など、関わるすべての者の協力体制のもと、組織的に取り組むことが重要である。

2 事故防止・安全確保に配慮した適切な指導を徹底すること

- (1) 運動部活動中においては、指導者は生徒の活動に立ち会い、直接指導することを原則とするが、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の部の指導者と連携、協力し、あらかじめ指導者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。
- (2) 日常の活動については「部活動日誌」等を活用し、活動内容の把握に努めることとする。
- (3) 生徒が練習内容や方法、安全確保のための取り組みを考えたり理解しておくことが出来るように事前に指導すること。

3 事故発生の未然防止

(1) 運動・スポーツにおける事故の要因

運動やスポーツには、楽しさや爽やかさを味わうことが出来る反面、それぞれの種目特性において、用具を用いたり、激しい身体接触が伴うなど危険と隣り合わせになる場合もある。

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（初心者）にとって危険を予測したりすることは困難であることから、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を育成することが大切である。

(2) 健康管理

健康管理については、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況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、教員・家庭・医師との連携を図ることが大切である。

また、生活リズム、栄養及び睡眠などの基本的生活習慣を望ましいものにするよう健康管理の指導を行う必要があり、生徒に対し日頃から自分の健康状態を把握し、身体の調子を自覚し、決して無理をしないことを心がけるよう指導することが必要である。

(3) 部活動間の危険性の共通理解

日常的に繰り返される練習については、危険に対しての意識が低くなることが考えられる。複数の部が活動場所を共有して使用する場合は、安全対策について共通理解をすることが必要である。約束事や活動の制限事項等については、練習の開始前に確認し、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ことが大切である。

(4) 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・用具等の事前の安全点検が必要である。活動にあたっては指導者と生徒がともに施設・設備の安全確認をすることが大切である。

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現場の変更、立入禁止、使用禁止などの対応を速やかに行い、危険の程度や状態によっては危険表示の明示、修繕または取り替え、危険物の撤去などが早い段階で行われるようにすること。

(5) 安全配慮

部活動を実施する現在の環境や条件等を踏まえ、安全配慮義務を履行する必要がある。

(6) 生徒の危険予見・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、安全についての適切な意思決定や行動選択が出来るようにすること。

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ことが必要である。それらの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・回避することが出来るように指導することが重要である。

4 複数の部活動で共用する体育館やグラウンドにおける安全対策に関するルール

(1) 練習場所の区分け

防護ネットやカラーコーンを使用して、各部活動の練習エリアを明確に区分けすること。

練習時間帯をずらすことで、同一場所での混雑を避ける工夫をすること。

(2) ルールの明確化

体育館やグラウンドを共用する際のルールを事前に明確にし、関係する部活動間で共有すること。

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を確認しあうこと。

(3) ヒヤリハット事例の情報共有:

練習後にケアレスミスや危険を感じた事例を顧問や生徒同士で報告し合い、次の練習に生かすこと。

他の部活動とも情報を共有し、安全対策を強化すること。

(4) 施設・設備・用具の安全点検:

定期的に施設や設備、用具の安全点検を行うこと。

活動前には、床板のささくれやネットの破損などの安全確認を徹底すること。

5 熱中症予防について

(1) 実際の活動の場では、熱中症予防情報サイト等の推定値とは異なることを理解した上で、実際の活動の場において、活動前や活動中に暑さ指数（WBGT）の情報を収集するとともに気温や湿度を確認し、熱中症事故の危険度の把握に努めること。活動の際には、服装にも気をつけること。

(2) 活動前に体調不良者はいないかを確認すること。その際に気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成すること。

(3) 環境条件を把握し、それに応じた運動を行うこと。個人の条件を考慮しながら暑さに徐々に慣らししていくこと。また、具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること。

(4) 状況に応じた水分・塩分補給については、環境条件、運動量及び運動強度等を把握し、水分補給をこまめに行うこと。

【参考】運動中の水分補給には、冷やした水が 良いとされています。

- ・冷たい水は深部体温を下げる効果があること。

- ・胃にとどまる 時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動する。また、運動前（ウォーミングアップ時）に水分補給をすることにより、発汗や高体温を避けることができる。その際、冷たい飲料を摂取することにより、運動中の深部体温の上昇を抑え、発汗を抑えることができる。人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じないので、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分を補給しておくこと。

(5) 具合が悪くなった場合には、熱中症を疑い、ただちに活動を中止し、風通しのよい日陰や、できればクーラーの効いている室内に避難すること。水が飲むことができない、応答がない、言動がおかしい等、重症の熱中症が疑われる場合には、ただちに救急車を呼ぶこと。それと同時に、現場でなるべく早く体を冷やし、体温を下げること。

(6) 部活動は体育よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着になれないこと等、よりきめ細かな配慮が必要となること。

(7) 熱中症予防運動指針

ア 環境省熱中症予防情報サイト・熱中症警戒アラートにより、活動を判断すること。くれぐれも個人の見解で実施の有無を判断しないこと。

- 危険（暑さ指数 31℃以上）

運動は原則中止する。

- 厳重警戒（暑さ指数 28～31℃）

激しい運動や持久走など体が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動を中止すること。

- 警戒（暑さ指数 25～28℃）

WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30 分おきくらいに休息をとる。

- 注意（暑さ指数 25℃未満）

WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、

運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

イ 「黒球計」(第一体育館設置)及び「環境管理温度計」(第一、第二体育館設置)を活用すること。

6 落雷事故防止対策

(1) 活動前(朝や活動実施前)

ア 雷注意報の有無を確認

イ 気象情報の確認(雷ナウキャスト)

※ 注意報がある場合は、原則中止すること。

(2) 活動中

ア 屋外での体育活動等において、指導者は、落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認するとともに、天候の急変などの場合にはためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずること。特に、指導体制が変わった場合等にも対応に遺漏の無いよう十分留意すること。

イ 生徒等においても、落雷の危険を感知した際には、ためらうことなく指導者に申し出るよう、生徒の発達段階等を踏まえつつ指導すること。また、登下校中の対応についても留意すること。

なお、落雷の兆候やそれに係る対応等としては以下が考えられる。

(f) 真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。

(g) 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。

(h) ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。

(e) 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

※ これらの状況がある場合は、活動を中止すぐに安全な場所へ避難する。

(3) 落雷の兆候やそれに係る対応等

ア 建物や屋根付きの乗り物へ避難する。

イ 木や電柱から、4m以上離れる。(高い木の近くは危険であることから、最低でも、木の全ての幹、枝、葉から2メートル以上は離れる。

ウ 近くに避難する場所がない場合は、姿勢を低くする。

7 ヒヤリハット事例

(1) グラウンドに置いてあるバッティング用ゲージが、強風によって移動しあとに倒れてしまった。バッティング用ゲージの下部にあるタイヤ部分を固定する必要があった。

(2) バスケットボールの練習中に、ボールをジャンプしながらキャッチして着地する際に、両足のスタンスが狭いまま着地をしていた選手がいた。身幅程度の広いスタンスで着地することにより、捻挫等の怪我のリスクが低くなることを指導していた。

8 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) ゴール型競技(バスケットボール・サッカー)

予想される危険	・コンタクトプレーによる負傷、脳しんとう等 ・給水不足による熱中症や脱水症状 ・周囲の確認不足による生徒同士の接触等による負傷 ・ストレッチやウォーミングアップ不足等による負傷 ・雷雨による落雷や負傷(サッカー) ・サッカーゴールの転倒による事故(サッカー) ・グラウンドの整備不良による負傷(サッカー)
事故防止対策	・危険なプレーを防止するための指導(コンタクトの仕方、ルールの確認) ・適度な水分補給の機会確保 ・活動前の体調把握 ・活動前の周囲の安全確認 ・十分な準備運動とストレッチ ・天候の把握と適切な活動中止の判断(サッカー) ・サッカーゴールの固定と使用用具の管理(サッカー) ・グラウンドの整備、管理(サッカー) ・指導者の応急処置手順や、指導者不在時の生徒への緊急時の対応確認の徹底

(2) ネット型競技（バレーボール・卓球・ソフトテニス・テニス）

予想される危険	・コンタクトプレーによる負傷、脳しんとう等 ・選手交代時の選手交錯 ・給水不足による熱中症や脱水症状 ・周囲の確認不足による生徒同士の接触等による負傷 ・ストレッチやウォーミングアップ不足等による負傷
事故防止対策	・危険なプレーを防止するための指導（コンタクトの仕方、ルール、戦術の確認） ・適度な水分補給の機会確保 ・活動前の体調把握 ・活動前の周囲の安全確認 ・十分な準備運動とストレッチ ・指導者、生徒が応急手当手順や緊急時の対応を把握、確認

(3) 硬式野球・ソフトボール

予想される危険	・バットスイング時に周りの他の選手にぶつかる危険 ・バッティング練習時、ピッチャーやボール拾いの選手に打球がぶつかる危険 ・バッティング練習時、ファールゾーンで別の練習をしている選手に打球が当たる ・ノック中のイレギュラーバウンドが当たる危険 ・落ちていたボールを踏み足を捻る危険 ・フライ捕球時、外野後方ネットやファールゾーンのネットに激突する危険。 ・守備時の野手と野手の交錯やプレー中における死球などの不慮の怪我 ・雷雨による落雷や負傷
事故防止対策	・バットを振る際の安全確認の徹底。 ・ボール拾いの選手は必ずバッティング練習を注視させる。 ・バッティングピッチャーは「行きます」と発声してから投球する。 ・グラウンド整備を徹底し、イレギュラーバウンドを減らす。 ・ボールや用具などがグラウンド上に落ちていないか、足下を確認する。 ・選手同士の交錯やネット・フェンスへの衝突を避ける為、「危ない」の声を徹底する。 ・天候の把握と適切な活動中止の判断 ・グラウンドの整備、管理 ・事故や怪我が発生しやすいスポーツであることを踏まえ、指導者間で緊急対応の手順などを予め確認しておく。

(4) 柔道

予想される危険	・コンタクトプレーによる負傷、脳しんとう等 ・給水不足による熱中症や脱水症状 ・周囲の確認不足による生徒同士の接触等による負傷 ・ストレッチやウォーミングアップ不足等による負傷
事故防止対策	・危険なプレーを防止するための指導（コンタクトの仕方、ルールの確認） ・適度な水分補給の機会確保 ・活動前の体調把握 ・活動前の周囲の安全確認 ・十分な準備運動とストレッチ ・指導者の応急処置手順や、指導者不在時の生徒への緊急時の対応確認の徹底

(5) 剣道・なぎなた

予想される危険	・素振り時に周りの他の選手にぶつかる危険 ・コンタクトプレーによる負傷、脳しんとう等 ・給水不足による熱中症や脱水症状 ・周囲の確認不足による生徒同士の接触等による負傷 ・ストレッチやウォーミングアップ不足等による負傷
事故防止対策	・危険なプレーを防止するための指導（コンタクトの仕方、ルールの確認） ・適度な水分補給の機会確保 ・活動前の体調把握 ・活動前の周囲の安全確認 ・十分な準備運動とストレッチ ・指導者の応急処置手順や、指導者不在時の生徒への緊急時の対応確認の徹底

(6) 弓道

予想される危険	・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。 ・矢に傷があつて、引き分けた際に裂けて射手がけがをする危険性が高い。 ・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。 ・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。 ・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。
事故防止対策	・定期的な施設・用具の安全点検の徹底 ・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。 ・安全な場所以外では絶対に弓を引かない。 ・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。 ・巻き藁練習を行う際には、巻き藁とのことと、前後左右の近い所に人がいないことを確認する。 ・一人一人の上達に応じた練習メニューの提示。 ・自己の技能に応じた強度の弓具等を使用する。

(7) ウェイトトレーニング

予想される危険	・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）。 ・用具の破損や器具の整備不良。 ・個々の能力以上による練習、誤ったフォームによる練習。 ・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足。 ・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠り。
事故防止対策	・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。 ・ストレッチ等を練習の前後に必ず行う。 ・軽い重量からウォーミングアップを行う。 ・使用する器具の安全確認を怠らない。 ・外したバーベルの整理整頓を行う。 ・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。

(8) 学校外の施設を利用するなどの活動の場合

その他	・交通ルール、交通マナーの厳守。 ・自転車には所定のステッカーを貼る。 ・防犯登録・自転車保険への加入。
-----	--

1 活動の方針

- (1) 部活動は学校教育の一環であり、生徒の自主的、自発的な活動を推進する。
- (2) スポーツや芸術文化等に親しむ中で、責任感や連帯感を涵養する。
- (3) 生徒同士や生徒と部顧問等との好ましい人間関係を構築し、自己有用感を育むとともに、体罰やいじめなどを学校はもちろん社会においても許さない態度を育てる。
- (4) 部顧問は効率的・効果的な練習・活動等について積極的に研鑽すると共に、技術や競技力の向上に偏るのではなく、部活動と学習とのバランス、心身の健康や栄養など幅広い視野を持たせるよう指導する。
- (5) 部顧問は、練習時間や参加大会を精査し、生徒が部活動のみならず学校内外の様々な活動に参加することで一人ひとりの個性を伸長できるよう配慮する。
- (6) 部顧問は、ワークライフバランスの適正化に努め、授業や学校運営に係る業務の時間を確保しつつ心身の疲労回復ができるよう、部活動時間(練習試合や大会参加含む)と休養日を設定する。

2 活動のきまり

- (1) 部顧問は、年間の活動計画(活動日、休養日及び参加予定大会日程等)並びに月ごとの活動計画及び活動実績を作成し校長に提出するとともに、当該部の生徒・保護者に明示する。
- (2) 活動時間以外の活動や遠征・大会参加、合宿等については所定の手続きを経て行う。
- (3) 生徒は、部顧問の指導に基づき、役割や分担について十分に理解して行動する。
- (4) 生徒は、心身に不調あるとき、または、保護者の同意が得られないときは、部顧問に申し出て部活動に参加しないこととする。
- (5) 部顧問は部室及び施設や器具等について危険が無いか確認し、不具合がある場合には、校長、事務長に報告し改善等につとめる。
- (6) 部活動中に事故等が発生した場合は、顧問は家庭、校長等と連絡を取り適切に対処する。
- (7) 部顧問は、絶対に体罰をしてはいけない。また、いじめに繋がるような言動をしてはいけない。

3 活動時間・休養日

- (1) 部活動は、原則として部顧問が直接指導することとする。会議や出張等で顧問が立ち会えない場合は、副顧問その他の職員など責任の所在を明確にする。
- (2) 活動時間は、授業日は19時まで、休日等は8時30分から17時の間で適切な時間とする。
- (3) 原則として週1日の休養日を設定する。お盆や年末年始の学校閉庁期間、定期考査1週間前から考査終了までの部活動禁止期間等を合わせて、年間平均で週2日以上以上の休養日となるよう設定する。

4 その他

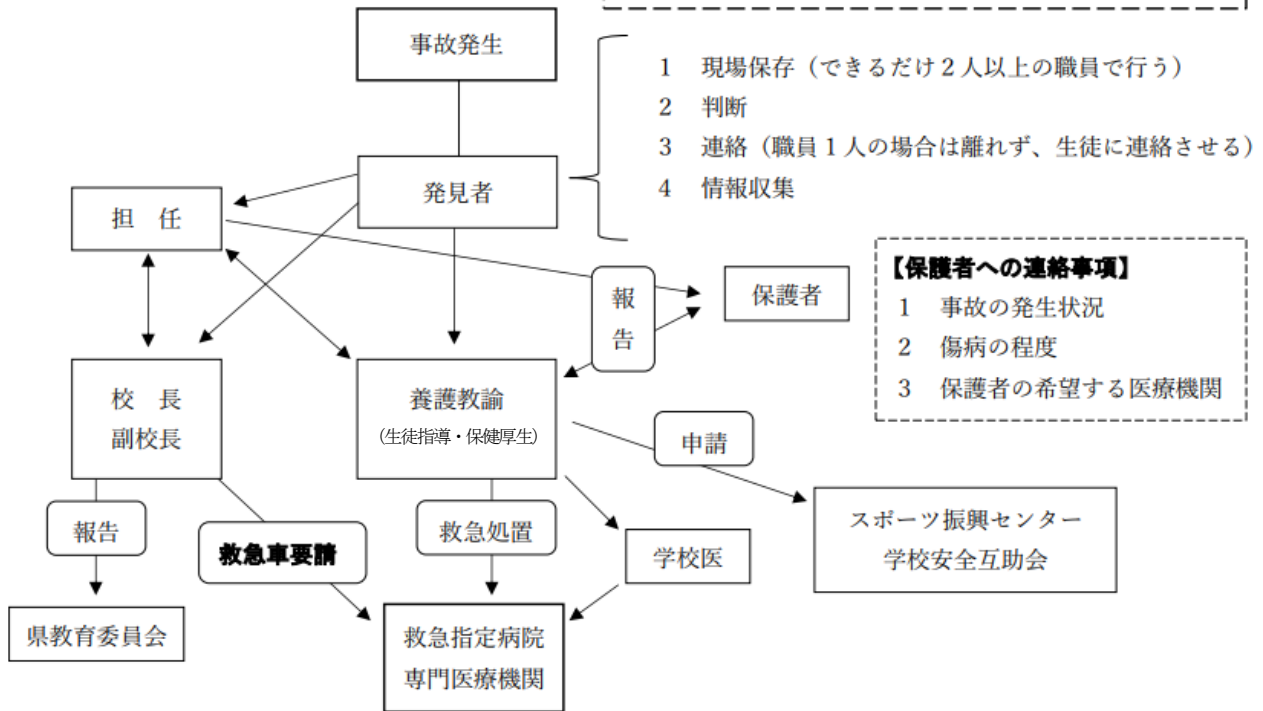
- (1) 部活動の実施に当たっては生徒の健康状態の把握に努めるとともに、体調が不安な部員や参加を希望しない部員は活動に参加させない。また校外活動については事前に保護者の同意を得ることとする。
- (2) 気象情報等にも留意し適切に対応する。

通常事故における救急車要請

◎救急車を要請する場合

【救急車（119）を要請する際の連絡事項】

- 1 「救急です（火事です）」（場所の目標も伝える）
- 2 「病気です（〇〇で怪我をしました。交通事故です）」
- 3 人数・性別・年齢・傷病部位・症状意識や呼吸の有無
- 4 通報者の名前
- 5 通報時の電話番号



【職員の役割分担】

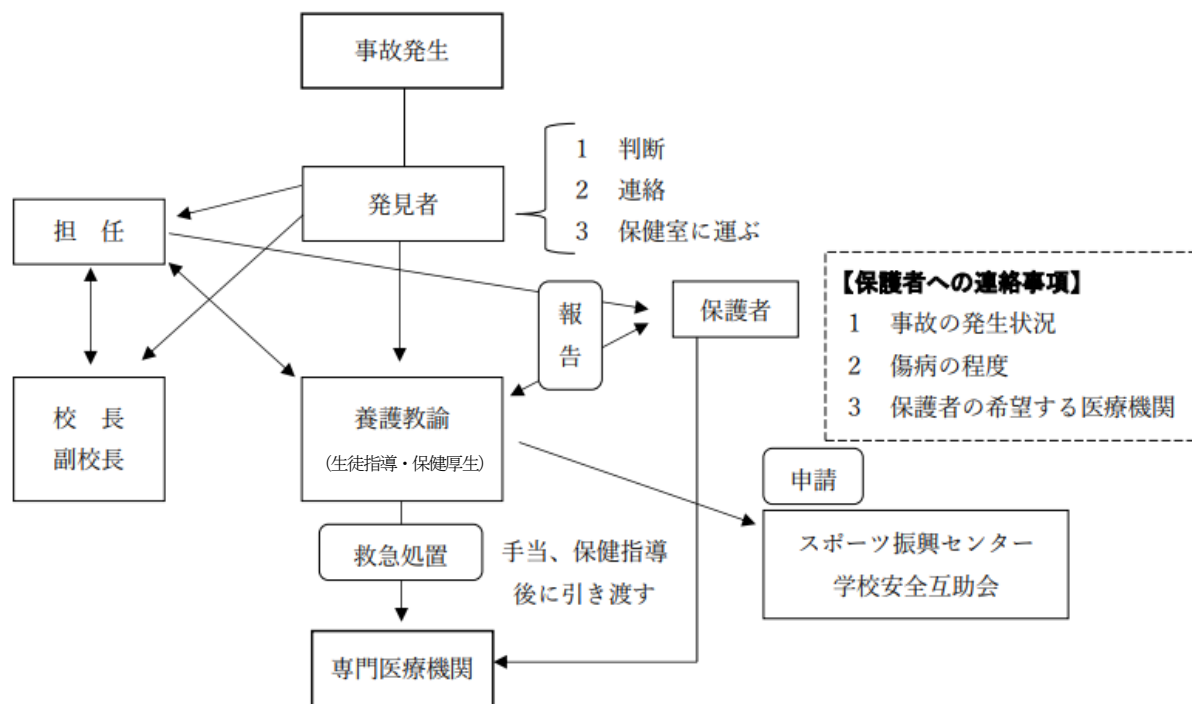
現 場 監 督 者	・校長や養護教諭と連絡を取り合いながら、保護者に連絡をする。 ・事故の発生状況を学年など他職員の協力を得て調査し、生徒を指導する。
養 護 教 諭	・職員や生徒の協力を得て、救急処置を行う。 ・担任や校長へ傷病の程度について連絡する。 ・担任と連絡を取りながら、保護者に傷病の程度・災害給付について連絡をしてもらう。
校 長・副校長	・救急体制の指揮を取る。 ・報告を受けて、救急車を要請する。
職 員	・担任や養護教諭に協力して、救急処置や生徒指導にあたる。

※担任不在時 → 副担任、学年主任、学年職員、部顧問があたる。

※養護教諭不在時 → 生徒指導課・保健厚生課職員がその任にあたる。

※放課後など → 該当学年、部顧問など

通常事故における病院移送（救急車を要請しない場合）



【職員の役割分担】

担 任	・養護教諭と連絡を取り合いながら、保護者に連絡をする。 ・管理職に報告をする。 ・事故発生について生徒指導上の問題があると思われる場合は、よく事情を調べて生徒を指導し養護教諭と連携して病院へ移送する。
養 護 教 諭	・救急処置を行い、医療機関を受診させるかどうか、どこで受診させるか判断をする。 ・保健指導を行う。 ・担任に連絡を取りながら、保護者に傷病の程度・災害給付申請について連絡してもらう。

※生徒の引き渡し → 医療機関に移送した場合、保護者に引き渡すまで学校職員が生徒に付き添う。

※担任不在時 → 副担任、学年主任、学年職員、部顧問が当たる。

※養護教諭不在時 → 生徒指導課・保健厚生課職員がその任にあたる。

※放課後など → 該当学年、部顧問など残っている職員でこれにたる。

【連絡先一覧】

- 警察・事件・事故 1 1 0
消防署・火事・援助・事故 1 1 9

●岩手県関係

岩手県教育委員会事務局（県庁代表） 0 1 9－6 5 1－3 1 1 1
・教育企画室 0 1 9－6 2 9－6 1 2 9 [直通・企画担当] 019-629-6119 (FAX)
・学校教育室 0 1 9－6 2 9－6 1 4 5 [直通・生徒指導担当] 019-629-6144 (FAX)
・学校教育室 0 1 9－6 2 9－6 1 4 1 [直通・高校教育担当] 019-629-6119 (FAX)
・教職員課 0 1 9－6 2 9－6 1 3 0 [直通・県立学校人事担当] 019-629-6134 (FAX)
・保健体育課 0 1 9－6 2 9－6 1 8 8 [直通・健康安全担当] 019-629-6199 (FAX)

●警察署

二戸警察署 0 1 9 5－2 9－0 1 1 0
一戸交番 0 1 9 4－6 5－2 1 3 3

●消防署

二戸消防署 0 1 9 5－2 6－8 1 1 9
一戸分署 0 1 9 5－3 3－3 1 1 9

●主な医療機関

県立一戸病院 0 1 9 5－3 3－3 1 0 1
県立二戸病院 0 1 9 5－2 3－2 1 9 1
高次救急センター 0 1 9－6 5 1－5 1 1 1
県立中央病院 0 1 9－6 5 3－1 1 5 1

●学校医

（内 科）小野寺内科医院 0 1 9 5－3 3－2 5 0 5
（耳鼻科）千葉耳鼻咽喉科医院 0 1 9 5－2 6－8 1 3 3
（歯 科）森川歯科医院 0 1 9 5－2 3－6 3 6 1
（眼 科）よこもり眼科クリニック 0 1 9 5－2 2－2 2 3 0
（薬剤師）ウメダドラッグストア 0 1 9 5－2 3－3 3 0 1

●二戸地域振興センター総務課〔県災害本部二戸地方支部 0 1 9 5－2 3－9 2 0 1〕

●管内教育委員会

一戸町教育委員会 0 1 9 5－3 3－2 1 1 1／弾道ミサイル：町総務課消防交通係
二戸市教育委員会 0 1 9 5－2 3－3 1 1 1
九戸村教育委員会 0 1 9 5－4 2－2 1 1 1
軽米町教育委員会 0 1 9 5－4 6－2 1 1 1

●校内関係

寿広警備 0 1 9－6 2 4－7 3 1 7
寿広警備二戸〔夜間〕 0 1 9 5－2 3－0 5 5 0

●電気

東北電力コールセンター 0 1 2 0－1 7 5－3 6 6