

# 岩手県立一関第二高等学校「運動部活動安全対策マニュアル」

## はじめに

部活動の実施に当たっては、事故等を未然に防ぐために常に危機管理意識を高め、危険予測・安全確保に努めることが大切である。

## I 基本的な安全対策の考え方

### 1 安全管理体制の構築

#### (1) 学校の部活動に係る活動方針の理解

部活動については、「部活動に係る活動方針」を理解するとともに、ルールづくりや情報共有など、関わる全ての者の協力体制の下、組織的に取り組む。

#### (2) 安全対策マニュアル等の整備

安全対策マニュアルを整備し、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う。

#### (3) 救急法・AEDなどの職員研修の実施

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し、事故発生時の対応力を高め、安全管理体制を構築する。

### 2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

#### (1) 生徒の健康観察、健康状態を把握

生徒の健康観察を行い、健康状態を把握した上で、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。

#### (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）

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。また、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。

#### (3) 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携

やむを得ず顧問が直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問教員と連携、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。

#### (4) 顧問等不在時の練習内容の徹底（基本練習に限るなどの危険性の低い内容等）

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する。

#### (5) 熱中症防止の対応

夏季の高温下におけるスポーツ活動では、通常の活動より生徒の身体への負荷が増加することを認識し、顧問は、生徒の体調等を把握し、生徒一人一人の状況に応じた適切な計画を立て、活動する。

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、活動を判断する。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。

## 【暑さ指数に対する運動指針】

暑さ指数	運動指針
WBGT 3.1 以上 危険レベル (運動は原則中止)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特別の場合以外運動を中止とする。</li> <li>・ 15分の運動後、5分以上の休息をとる。</li> <li>・ 積極的に水分と塩分の補給を行う。</li> <li>・ 長時間の活動は行わない。</li> <li>・ 熱中症の兆候がある生徒が出たら活動を中止する。</li> </ul>
WBGT 2.8 以上 嚴重警戒レベル (激しい運動は中止)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 30分の運動後、10分以上の休息をとる。</li> <li>・ 積極的に水分と塩分の補給を行う。</li> <li>・ 熱中症の兆候がある生徒が出たら活動を中止する。</li> </ul>
WBGT 2.5 以上 警戒レベル (積極的に休息)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 激しい運動の時は30分の活動後、10分以上の休息をとる。</li> <li>・ 積極的に水分と塩分の補給を行う。</li> </ul>
WBGT 2.1 以上 注意レベル (積極的に水分補給)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の兆候に注意する。</li> <li>・ 積極的に水分と塩分の補給を行う。</li> </ul>
WBGT 2.1 未満 ほぼ安全レベル (適宜水分補給)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適宜水分と塩分の補給を行う。</li> </ul>

### (6) グラウンドや体育館において、複数の部が共用する場合のルール

グラウンド	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 他の部の活動状況を確認する。</li> <li>・ 活動場所の整備や整理整頓を徹底する。(不要なものを置かない)</li> <li>・ 大飛球が予見される練習は行わない</li> <li>・ 打球等が予期しない方向から来ることに留意し、声かけや指示を徹底する。</li> <li>・ 投擲練習は必ず顧問立会いの下行い、投げる際は「行きます」などの掛け声をかけてから行う。</li> </ul>
体育館	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 他の部の活動状況を確認する。</li> <li>・ 体育館内の他の部活動の活動区域に入り込まないよう防球ネットを使用する。</li> <li>・ 活動場所の整備や整理整頓を徹底する。(不要なものを置かない)</li> </ul>

## 3 安全対策のポイント

### 競技名【陸上競技】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自然環境下での練習における熱中症や低体温症</li> <li>・ 不整地箇所での転倒や捻挫</li> <li>・ 投擲物による接触などの事故</li> <li>・ 現在の練習場所である職員駐車場での事故</li> <li>・ 長距離練習での野外走やロード走の際の車などとの接触事故</li> <li>・ 熱中症</li> <li>・ 落雷による事故</li> </ul>
---------	--

事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習前に常に水分補給用のドリンク、氷嚢などを用意しておく。</li> <li>・投擲練習は必ず顧問立会いの下行い、投げる際は「行きます」などの掛け声をかけてから行う。</li> <li>・車の運転者に十分気をつけてもらう</li> <li>・極力車道には近づかず、冬季は必ず反射板を装着する。</li> </ul>
--------	---

#### 競技名【バスケットボール】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着地や方向転換等の動作が原因で発生するけが。打撲、捻挫、骨折、靭帯損傷や半月板損傷等</li> <li>・相手の肘や膝が当たったり、転倒したりする等の相手との接触が原因で発生するけが。筋挫傷や歯牙損傷等</li> <li>・汗でフロアが濡れることによる転倒</li> <li>・バスケットボールコート外のエリアが十分に確保できないことによる体育館の壁への激突。頭部打撲や脳挫傷等</li> <li>・バスケットボールのリング等の固定金具が外れることによる事故</li> <li>・体育館内の他の部活動の活動区域で起こるけが</li> <li>・熱中症</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力トレーニング、体幹トレーニング、柔軟性のある体づくりによるけがの防止。</li> <li>・審判役を配置する。身体接触が基本的には禁止されていることや、危険な接触プレーやフェアプレーについて理解させる。危険なプレーは必ず注意する。特にジャンプして空中にいる選手に対する接触や着地点に入るようなプレーは重大なけがを招く可能性があることを十分理解させ、絶対に行わないように指導する。</li> <li>・汗拭き用モップや雑巾を用意する。</li> <li>・設備について定期的に安全点検を行う。設備の破損や不安定な姿勢からの落下の防止のため、バスケットリングをつかむことができる生徒に対してはリングにぶら下がらないよう注意する。</li> <li>・体育館内の他の部活動の活動区域にバスケットボールが入り込まないよう既存の防球ネットの安全点検を行う。</li> <li>・活動中の生徒に常に目を配り、熱中症等の緊急事態が発生した際に速やかに対処できるように、応急処置や心肺蘇生法について確認する。</li> </ul>

#### 競技名【バレーボール】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットを張る際の事故（アンダーロープが切れて転倒など）</li> <li>・汗などでフロアが濡れての転倒</li> <li>・熱中症</li> <li>・コート外エリアが十分に確保できない体育館での壁への衝突</li> <li>・フロアに滑り込んだ際、フロアがささくれ状になっている、支柱カバーなどの突起物よっての切創・挫創</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用する器具の劣化状況を確認する。</li> <li>・フロア用汗拭きタオルを準備する。</li> <li>・こまめな休憩と水分・塩分補給をする。</li> <li>・練習環境の整備（不要な物品を置かない）</li> <li>・練習前にフロア状況を複数人で確認する。</li> </ul>

### 競技名【ソフトテニス】

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラケットを振った際の事故 (特にも周囲に右利きと左利きが同時に練習している時)</li> <li>・熱中症</li> <li>・落雷による事故</li> <li>・ボールがコート内に散乱していると捻挫を起こしやすい。</li> <li>・コートで転倒した際の擦過傷等</li> <li>・テニスコートが未整備であると、表面の砂の状況、コートの状況により、プレー中の選手の安全性が損なわれる。また、ネットのワイヤーのささくれ、支柱や審判台の破損などにより怪我をしやすくなる。</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手の立ち位置、選手間の適度な距離を保つ。(人の動きやボールの動きなど、周囲の状況に注意を向け、プレー時には声を掛け合い、プレーする人を確認し合う。)</li> <li>・こまめに水分補給を行う。休憩時には日陰を確保し休ませる。</li> <li>・患部を冷やす。(氷嚢を適宜使用する。)</li> <li>・帽子を着用する。</li> <li>・テニスコートの整備 (オムニコート、クレールコート、ネットを含む)</li> <li>・天候によるコートコンディションの変化により、コート上の滑りやすさ等も日々変わることから、指導者には常にコンディションに対応した練習内容等をコントロールすることが必要である。</li> <li>・練習場所の施設、設備、用具を点検・確認する。</li> </ul>

### 競技名【ソフトボール部】

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バッティング練習中に打球が直撃する。</li> <li>・イレギュラーバウンドにより打球が直撃する。</li> <li>・走者と野手の交錯</li> <li>・走塁中のベースタッチ時にベースを踏み外すことによる怪我</li> <li>・移動式ネットの転倒による怪我</li> <li>・熱中症</li> <li>・落雷による事故</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バッティングは間隔を開け、スイング時に打つことを宣言させる</li> <li>・イレギュラーバウンドは避けられないことではあるが、起こらないようにグラウンド整備を心がける</li> <li>・走者と野手の交錯はゲーム時に希に起こる。避けられない状況であるが、事前の練習等で危険なケースを練習しておくことで対処する</li> <li>・ベースタッチやスライディングミスによる怪我也希に起こるが、事前に走塁練習を繰り返すことにより防ぐことができる。</li> <li>・移動式ネットはこまめな点検を心がけ、確実に自立できるように調整する。</li> <li>・強風が予想される場合は使用を中止し、フェンス等に固定して倒れないようにする。</li> </ul>

### 競技名【卓球】

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卓球台の開閉時に転倒する。</li> <li>・転がっているボールを踏んで、滑って転倒する。(裸足の場合は足裏に切り傷の可能性)</li> <li>・プレー中、ラケットを振るとき、手が卓球台と衝突し、裂傷を負う。</li> <li>・熱中症 (体育館を閉めきって、練習を行うため、熱がこもりやすい)</li> </ul>
----------------	--

事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球台の準備を複数名（特に体育ではできれば4名以上）で行う。</li> <li>卓球をやっている周辺では足元に注意して、ゆっくり移動する。</li> <li>（体育では）きわどいボールを無理に打とうとしない。</li> <li>水分補給・換気・休憩回数を多めにとる。</li> </ul>
--------	---

#### 競技名【バドミントン部】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>トレーニング中や競技中の生徒同士の接触・衝突による怪我</li> <li>振ったラケットが他生徒に当たることによる怪我</li> <li>誤ってシャトルなどを踏むことによる怪我</li> <li>競技中にシャトルが目当たることによる目の損傷</li> <li>夏季を中心に締め切った体育館での活動による熱中症、脱水症状</li> <li>体育館や校地外での走り込みによる熱中症、脱水症状</li> <li>支柱やネットなどのバドミントン用具に関わる自己や怪我</li> <li>熱中症</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動中に生徒同士の距離を保つことの徹底</li> <li>ラケットやシャトルなど部活動用具の整理整頓</li> <li>ネットや支柱など備品の丁寧な取り扱い</li> <li>清掃の徹底</li> <li>練習中のこまめな水分・塩分補給</li> <li>休憩時間に自然風や扇風機の風にこまめに当たる。</li> </ul>

#### 競技名【柔道】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲、捻挫、靭帯損傷、脱臼、骨折といったケガ</li> <li>設備・用具が原因となるケガ</li> <li>ウエイトトレーニング時のケガ</li> <li>熱中症 過呼吸</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>受身をしっかりと身につける。</li> <li>ストレッチをしっかりとムキにならないことを心がける。</li> <li>事前にテーピングを巻き、関節を保護する。</li> <li>乱取りで投げられる時は素直に投げられること。練習は試合とは違うので無理をしないこと。投げられるのも受身の練習にもなる。</li> <li>活動場所の整備や清掃を入念に行う。</li> <li>ベンチプレス等、危険を伴うトレーニングは、顧問の監督のもとで行う。</li> <li>気温、湿度等の確認、練習前後、練習中の体調確認を徹底する。</li> <li>こまめな水分補給を行う。</li> </ul>

#### 競技名【弓道】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>弓具の破損による事故</li> <li>外れた矢のはね返りによる事故</li> <li>弓弦による左腕・耳・頬・メガネ等の払い</li> <li>矢取り、巻き藁での事故</li> <li>熱中症</li> </ul>
---------	---

事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 弓具点検</li> <li>・ 周辺に人がいないことを確認</li> <li>・ 技術指導</li> <li>・ 射手と矢取りの相互確認</li> </ul>
--------	--

#### 競技名【サッカー】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症</li> <li>・ 落雷による事故</li> <li>・ 競技特性上のケガ（打撲、捻挫、挫傷、骨折、脳震盪等）</li> <li>・ 強風時のゴールポストの転倒</li> <li>・ ロードランニングでの交通事故</li> <li>・ トレーニング室利用時のケガ</li> <li>・ グラウンド外への 飛球によるケガ、物品破損</li> </ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 簡易テントの活用。水分補給。熱中症警戒アラートの数値が高い場合は練習を中止する。</li> <li>・ 落雷 予見時は活動を行わない。</li> <li>・ 技術的指導に加えて行う。注意力散漫となる薄暮時は練習を行わない。頭部打撲時は軽度であっても休ませる。骨折が疑われる場合は救急車をためらわない。</li> <li>・ 転倒しないようおもりを利用する。強風時、練習は行わない。</li> <li>・ ロードランニング時、顧問も帯同する。</li> <li>・ トレーニング室利用時、原則顧問が帯同する。一時的な不在時は連絡体制を確立しておく。</li> <li>・ 大飛球が予見される練習は行わない。</li> </ul>

#### 競技名【水泳】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備運動不足やオーバーワークによる怪我や事故</li> <li>・ 体調不良や水温・気温の低い場合の事故</li> <li>・ レーンロープの破損等による身体の擦過傷等の危険</li> <li>・ 排水溝の鉄蓋や留めネジの不備による事故</li> <li>・ 監視体制や救助用具の不備による事故</li> <li>・ 泳ぐ方向の不統一による衝突事故</li> <li>・ 練習用具（パドル等）の不具合による事故や怪我</li> <li>・ 無理な息こたえや深呼吸によるノーパニック症候群（水中での意識喪失）による溺水</li> <li>・ 飛込（スタート練習）による怪我（頸椎損傷等）</li> <li>・ 熱中症</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>・ 健康状態の把握や練習環境の確認</li> <li>・ 監視体制の徹底</li> <li>・ 活動内容の精査</li> <li>・ 安全指導の徹底、救急措置等の啓発徹底</li> <li>・ 顧問管理下でのみ活動を許可。生徒だけでの使用を禁止</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>

### 競技名【フェンシング】

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・折れた剣を放置するなど、用具の管理による事故</li> <li>・用具の修理や組み立てなどに使う工具による事故</li> <li>・濡れたピスト（コート）で転倒するなど、施設環境に起因する事故</li> <li>・ピストで転倒するなど、自身に起因する事故</li> <li>・他の部員と接触するなど、自分以外の要因による事故</li> <li>・熱中症</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具点検や安全点検を練習前後に行い、安全を最優先に考えた部活動をする。</li> <li>・工具の整理整頓を毎日行い、使用する際は適切に使用し、すぐに片付けをする。</li> <li>・練習前後に掃除をする。また、湿気で床が滑りやすくなった時などにモップ掛けをするなど、環境の変化に対応した行動をする。</li> <li>・選手に注意喚起を呼びかける。選手も自身と周囲に気を配り、声掛けをする。</li> <li>・ピスト及びその周辺の整理整頓、並びにピスト周辺への立ち入りを制限し、接触転倒事故を防止する。</li> <li>・気温や天候を考慮した練習内容・時間を心掛ける。また、飲み物を用意する。クーラーボックスを活用する。学校備品の扇風機を使用するなどの準備をする。</li> <li>・練習前後のアップやダウンを確実に行う。また、体に痛みがあるときや体調がすぐれないときは無理に練習をしないようにする。</li> <li>・AEDの場所や使用方法を確認する。</li> <li>・顧問と部員で事故防止のための話し合いの機会を定期的に設ける。</li> </ul>

### 競技名【野球】

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・硬球を同時に複数使用して練習することによる事故や怪我</li> <li>・バットを使用した素振りやバッティング時における接触事故</li> <li>・打球等の不規則バウンドや不注意による事故や怪我</li> <li>・塁上時における接触事故や故障</li> <li>・バッティングケージおよび防球ネットの転倒による事故</li> <li>・熱中症</li> <li>・落雷による事故</li> <li>・活動中の他部の生徒への飛球による事故</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打球等が予期しない方向から来ることに留意し、声掛けや指示を徹底する。</li> <li>・活動前、活動中の練習内容等の確認を徹底し、意思の疎通を図る。</li> <li>・グラウンド等、活動場所の整備や整理整頓</li> <li>・電子ホイッスルや声による指示を行う。</li> <li>・日常的（定期的）に、使用用具や設備の点検を実施する。</li> <li>・他の部の活動状況の確認</li> <li>・こまめな水分補給と、適度な休養（休憩時間の設定）</li> <li>・雷鳴が聞こえた場合は、活動を中断もしくは中止する。</li> </ul>

#### 4 日常の活動に潜む危険性

##### (1) ヒヤリハット事例の情報共有

ケアレスミスや危険を感じたような出来事(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。

硬式野球部	・バッティング練習の最中に足がつり、休息・水分補給・身体の冷却等の措置をとった。いったんはつった足の状態が落ち着いたが、その後両足が激しくつり、起き上がれない状態となった。引き続き水分補給や冷却を行ったが、症状が改善せず、手のけいれん等も時折見えるようになったため、救急車を要請した。搬送後、熱中症と診断された。
改善策	・事故(熱中症)を踏まえ、暑さ指数についても明確に把握する、練習時間や休憩時間に配慮するなど、今後の事故防止に向けて、改善していく。 ・体調不良の訴えをしやすいするため、生徒相互の情報交換、情報提供のできる環境づくりを進める。(マネージャーやチームリーダーを中心とした組織的対応) ・緊急時の対応として、複数のスタッフでの指導が望ましいことから、指導体制について保護者を含めて検討、対応する。

#### 5 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

##### (1) 定期的に点検日を設ける

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。

##### (2) 活動前の用具等の安全確認

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、多くの部活動が共有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。



## 部活動における事故防止のためのチェックリスト

<p>1 安全管理体制の構築</p>	<p><input type="checkbox"/>学校の部活動方針について理解しているか。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p><input type="checkbox"/>連絡通報体制、救急体制は整備されているか。</p> <p><input type="checkbox"/>救助用具が適切に配置されているか。</p> <p><input type="checkbox"/>A E Dの使用を含む救急法等の職員及び生徒の研修（講習）を実施しているか。</p> <p><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。</p>
<p>2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導</p>	<p><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。</p> <p><input type="checkbox"/>競技等に適した準備運動や補助を行っているか。</p> <p><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。</p> <p><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）</p> <p><input type="checkbox"/>休憩や水分補給など、適切に行っているか。</p> <p><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。</p>
<p>3 日常の活動に潜む危険性</p>	<p><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。</p> <p><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。</p>
<p>4 施設・設備・用具等の安全点検と指導（部室を含む）</p>	<p><input type="checkbox"/>定期的に点検を実施しているか。</p> <p><input type="checkbox"/>活動場所に危険物をおいていないか。</p> <p><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。</p> <p><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。</p> <p style="padding-left: 2em;">※部室にロッカーを設置している場合は、地震等によるロッカーの転倒防止のために固定されているか、ロッカー上部に物が置かれていないか。</p> <p><input type="checkbox"/>用具管理の指導を徹底しているか。</p>