

運動部活動における安全対策マニュアル

(2025.08.25 更新)

岩手県立岩谷堂高等学校

1. 基本方針

- (1) 部活動は、学校教育の一環として教育課程との関連を図りながら生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであり、参加を義務づけたり、活動を強制したりしないよう留意し、健全で適切な部活動体制を推進する。
- (2) 生徒の心身のバランスに考慮し、健全な成長の確保の観点から休養日や活動時間を適切に設定する。
- (3) 過度の練習が生徒の心身に負担を与えること等を正しく理解するとともに、合理的でかつ効率的・効果的な練習・活動を積極的に取り入れ、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られるような指導を行う。
- (4) 部顧問・部活動指導者・外部指導者（以下、指導者という）は生徒とコミュニケーションを十分に図りながら、目標が達成できるよう指導方法を工夫するとともに、生徒の健康・安全を第一に考えた活動を行う。

2. 事故防止・安全確保

- (1) 指導者および生徒は活動にあたって使用する施設・設備の点検（体育館、グラウンド、器具など）、活動場所の危険箇所の把握と適切な対策、非常口や避難経路の確認等の安全確認を行う。
- (2) 指導者は各部員の健康状態や既往歴の把握、活動前の体調確認（体温測定、自己申告など）等、健康管理に留意する。
- (3) 熱中症予防のため、別添の熱中症対策ガイドラインに沿って指導者は活動場所の気温、湿度、熱中症警戒指数（WBGT 値）を確認・予測し、高い場合は活動内容、活動時間の変更や中止を検討する。
- (4) 部顧問が、活動の場につけない場合の練習については、練習の内容を考慮するとともに、事故発生時の対応などを生徒に周知する。
- (5) 万一事故が発生した場合に備え、迅速な対応の仕方を心得ておく。連絡体制、役割分担を定め、全員が理解しておくとともに、掲示により、対応が確実にできるようにする。

3. 活動中の安全対策

- (1) 活動前、中、後に適切なタイミングで水分（スポーツドリンクや経口補水液といった、塩分やミネラルを摂取できるもの）補給を行う。
- (2) 定期的な休憩を挟むとともに高温多湿時には日陰や涼しい場所で休むよう指導する。
- (3) 休養日・活動時間について

- (ア) 休養日は週 1 日以上、休養日を徹底しながら、年間平均で週当たり 2 日以上、休養日の設定に努める。
- (イ) 1 日の活動時間は、平日 2 時間程度、休日及び長期休業中は 3 時間程度を目安とするが、競技種目の特色を考慮する。
- (ウ) 定期考査の 1 週間前から考査終了までは、原則として部活動を停止する。大会等がある場合は特別活動願いを申請する。

4. 事故・危機発生時の対応

① 救急（応急）措置

- ・ 担当教員は、生徒の意識の有無・顔色・呼吸・脈拍などを確認し、負傷した生徒への応急処置を行う。
- ・ 担当教員は、周囲にいる者（教職員・生徒）に救急車（119 番）の出動要請、校長への連絡、他の教職員への応援を依頼する。状況に応じ、担当教員（発見者）が直接通報する。
- ・ 担当教員は、他の生徒を、救急活動の妨げにならない場所に移動させる。
- ・ 養護教諭等（状況に応じて担任や年次長）は、負傷した生徒の応急処置を引き継ぐとともに、速やかに保護者に事故の概要を報告し、希望する医療機関があるか、搬送される医療機関に向かうことができるかなどを確認する。
- ・ 救急車到着までの間、AED（自動体外式除細動器）の使用や心肺蘇生法などの手当が必要と認められる場合は、的確に実施する。
- ・ 救急車の進入路を確保し、救急車が到着したら、速やかに、救急隊員を負傷者まで誘導する。
- ・ 担当教員等は、救急隊員に事故発生時の状況や応急措置の状況等を説明する。
- ・ 担当教員等は、救急隊員の指示により、救急車に同乗又は別途、搬送先の医療機関に向かう。
- ・ 状況により学校医へ連絡し、対応等の助言をいただく。

② 状況把握

- ・ 担当教員等は、医師に事故発生時の状況等を報告する。
- ・ 医師から負傷の状況、診断、治療内容等を聞き、校長へ連絡する。
- ・ 校長の指示のもと、負傷した生徒に付き添うなどの対応をするほか、負傷の状況により校長、副校長又は他の教職員を病院に派遣する。
- ・ 他の生徒の動揺を抑えるとともに、状況を説明する。

③ 関係機関との連携

校長の迅速な指示のもと、分担して次の対応を行う。

- | | | |
|----------------|---|--|
| 消 防（ 1 1 9 番 ） | — | 救急車の要請を行う。救急車には、隊員の許可を得て、その指示により教職員が同乗し、状況説明を行う。 |
| 医 療 機 関 | — | 負傷者の治療のため、医師に状況説明を行う。 |
| 警 察（ 1 1 0 番 ） | — | 校長は、状況に応じて事故が発生したことを連絡する。 |

保 護 者 — 負傷した生徒の保護者へ連絡する。事故への対応の経過や本人の状況、搬送先など、事実のみ（見込みの話は混乱のもと）を伝える。

教 育 委 員 会 — 校長は、事故の概要を速やかに所管する教育委員会に報告し、後日、文書で提出する。

④ 情報の収集と一元化（報道機関への対応）

- ・ 生徒の動揺を静めながら事情を聞き、情報を集めるとともに、医師から診断、治療内容等を聞き、事故の経緯を正確に把握し、記録する。
- ・ 関係機関や報道機関等外部へ情報を提供する場合は、校長に窓口を一本化し、混乱を避ける。

5. 事故・危機終息後の対応

① 原因の究明

- ・ 校長は、事故に関わる情報を整理・記録するとともに、事故原因や問題点を調査・究明し、その反省と改善について全職員の共通理解を図る。
- ・ 練習内容に無理がなかったか、生徒の健康状態の把握が十分だったかなど、事故につながる要因について調査し、再発防止に取り組む。

② 支援・援助

- ・ 校長と関係教員は、負傷した生徒を見舞うとともに、保護者に事故の経緯を説明し、独立行政法人日本スポーツ振興センター等の手続き及び給付等について説明を行う。
- ・ 事故に遭遇した他の生徒について、事故の経過を説明し、混乱を招かないよう配慮する。

③ 心のサポート・ケア

負傷した生徒及び周囲の生徒でショックを受けている者がいる場合は、精神科医やスクールカウンセ

ラー等の専門家に依頼するなど、連携を図りながら心のサポート・ケアを行う。

④ 再発防止

教職員や生徒に対する事故防止策や安全点検等の見直しを行い、事故の再発防止に取り組む。

⑤ 報告

事後措置の状況を所管する教育委員会に報告する。

6. 関係法令等

① 国家賠償法第 1 条（公権力の行使に基づく損害の賠償責任、求償権）、第 3 条（賠償責任者）

② 民法第 709 条（不法行為による損害賠償）、第 714 条（責任無能力者の監督義務者等の責任）、第

715 条（使用者等の責任）、第 722 条（損害賠償の方法及び過失相殺）

③ 学校保健安全法第 5 条（学校保健計画の策定等）、第 26 条（学校安全に関する学校の設置者の責

務）、第 27 条（学校安全計画の策定等）

④ 独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行令第 5 条（学校の管理下における災害の範囲）

7. 落雷対策

① 予防的対応

- (1) 部活動・屋外学習・校外学習・体育授業にあたっては事前に気象庁や自治体の「雷注意報」「雷ナウキャスト」等を確認する事。
- (2) 学校舎内（鉄筋コンクリート建物）が最も安全であるため、グラウンドや屋外活動時には避難経路を事前に共有。

② 活動中の対応

(1) 授業・部活動

- (ア) 活動中であつても落雷の危険兆候（積乱雲・雷鳴・稲光）を把握した場合避難指示を行い、安全を確保する事。
- (イ) 屋外で避難が間に合わない場合は、高木や電柱、金属フェンスから 4m 以上離れ、身を低くし、両足をそろえてしゃがむ（伏せない）こと。

(2) 校外学習・遠足

- (ア) バス・建物・トンネルなどの避難可能場所を事前確認。
- (イ) 野外活動（キャンプ・登山）は、主催者と連携して安全判断を優先。

③ 緊急時対応

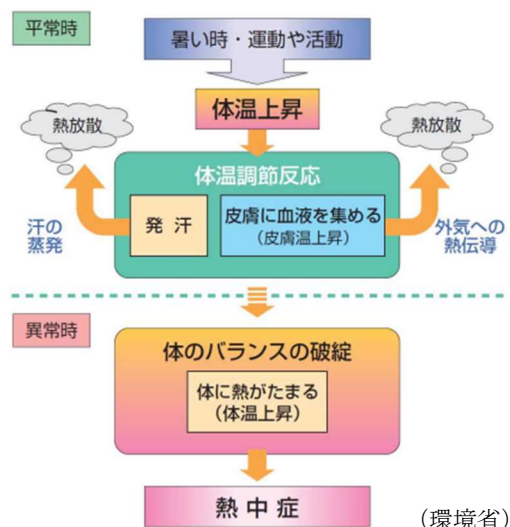
落雷による負傷者が出た場合は、心肺停止の可能性あるため心肺蘇生法（CPR）と AED の迅速使用が必須である。また、救急搬送時に「落雷による可能性あり」と伝える事。

岩谷堂高等学校 熱中症対策ガイドライン

1 熱中症とは

暑熱環境下において、熱の産生と熱の放散とのバランスが崩れ、体温が急激に上昇した状態。

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、輻射熱、気流等）及び体（体調、年齢、暑熱順化の程度等）と行動（活動強度、持続時間、水分補給等）の条件が複雑に関係している。



2 熱中症の症状と重症度分類

軽症の場合「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などを生じるが、意識ははっきりしている。中等症では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等の症状が見られる。このような症状が現れた場合には、直ちに医療機関へ搬送する必要がある。重症では高体温に加え意識障害がみられ、けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には死亡する場合もある。

熱中症の症状には、典型的な症状が存在しない。暑さの中にいて具合が悪くなった場合には、まず、熱中症を疑い、応急処置あるいは医療機関へ搬送するなどの措置を講じる必要がある。

分類 重症度	症状からみた 診断	症 状	対 応
I 度 軽症 【現場の応急処置で対応できる】	熱失神 熱けいれん	めまい・立ちくらみ・一時的な失神 筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り) 手足のしびれ・気分の不快	・風通しの良い涼しい場所で、足を高くして寝かせる。 ・0.2%食塩水、スポーツドリンク等で水分・塩分を補給する。
II 度 中等症 【病院への搬送が必要】	熱疲労	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	・体を冷やす。 ・生理食塩水(0.9%食塩水)などの補給や点滴。
III 度 重症 【入院し集中治療が必要】	熱射病	II 度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 高体温	・ 救急要請し 、速やかに冷却措置を行なう。

（参考引用文献：日本救急医学会分類 2015 より）

3 熱中症予防策

日常生活における予防は、体温の上昇と脱水を抑えることが基本。そのため、暑い環境下に長時間いることを避けることが大切。学校生活の中では体育・スポーツ活動において熱中症を発症することが多く、スポーツなどの体を動かす状況では、それほど気温の高くない環境下でも熱中症を引き起こすことがある。暑くないから大丈夫と思うのではなく、活動中の生徒の状態をよく観察して、異常がないかを確認することが大切。

<熱中症予防の原則>

1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
2. 暑さに徐々に慣らしていくこと
3. 個人の条件を考慮すること
4. 服装に気を付けること
5. 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 暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

（1）暑さ指数

暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）は、熱中症の危険度を判断する環境条件の指標。この WBGT は、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目し、熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、風（気流）の要素を取り入れた指標で、単位は、気温と同じ「°C」を用いる

暑さ指数(WBGT 数値)		熱中症予防のための運動指針 ((公財)日本スポーツ協会)	日常生活における注意事項 (日本生気象学会)
31℃以上 気温 35℃以上	【 危険 】 運動は原則禁止	特別な場合以外は運動を中止する。	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31℃ 気温 31～35℃	【 厳重警戒 】 激しい運動は中止	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行なう。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。	外出時は炎天下を避け、室内では、室温の上昇に注意する。
25～28℃ 気温 28～31℃	【 警戒 】 積極的に休息	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では 30 分おきくらいに休憩をとる。	運動や激しい作業をする際は、定期的に充分に休憩を取り入れる。
21～25℃ 気温 24～28℃	【 注意 】 積極的に水分補給	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。	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には、発生する危険性がある。
21 度未満 気温 24 未満	【 ほぼ安全 】 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。	

(2) 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、環境省・気象庁が新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報提供のこと。

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
発表の基準	県予報地区の <u>どこかの地点で暑さ指数(WBGT) が 33 以上</u> になると予測した場合に発表	県予報地区の <u>全ての地点で暑さ指数(WBGT) が 35 以上</u> になると予測した場合に発表
発表のタイミング	前日の 17 時頃及び当日の朝 5 時頃に最新の予測値をもとに発表	前日の 14 時頃に最新の予測値をもとに発表

5 岩谷堂高校の熱中症予防措置

(1) 通常授業日

- ・副校長が朝会前の時点での最高暑さ指数予測を確認し、朝会時に職員に周知する。また、生徒下足箱側面に、当日の最高気温と最高暑さ指数を表示する。1日のうちに暑さ指数 31 以上（危険）を超える時間があつた場合、もしくは気温が 35℃以上の場合は、原則運動は中止とする。
- ・危険な日は、再度正午に暑さ指数を測定して、数値が変わっていた場合は、表示を訂正する。
- ・体育の授業の際は、授業開始前に暑さ指数を確認し、31 以上の「危険」の場合もしくは気温が 35℃以上の場合は活動場所及び内容の変更をする。
- ・熱中症の危険がある日に、特別な理由により部活動を行う際は、副校長または生徒指導課長に申し出る。活動にあたっては、必ず顧問がついて暑さ指数や生徒の体調を確認し、こまめに休憩、水分補給を行う。また、運動時間を短縮するなど、運動量を軽減する。
- ・体育館や教室等の暑さ指数を 1 時間ごとに確認し、暑さ指数に応じた予防対策を行う。

(2) 土日・長期休業

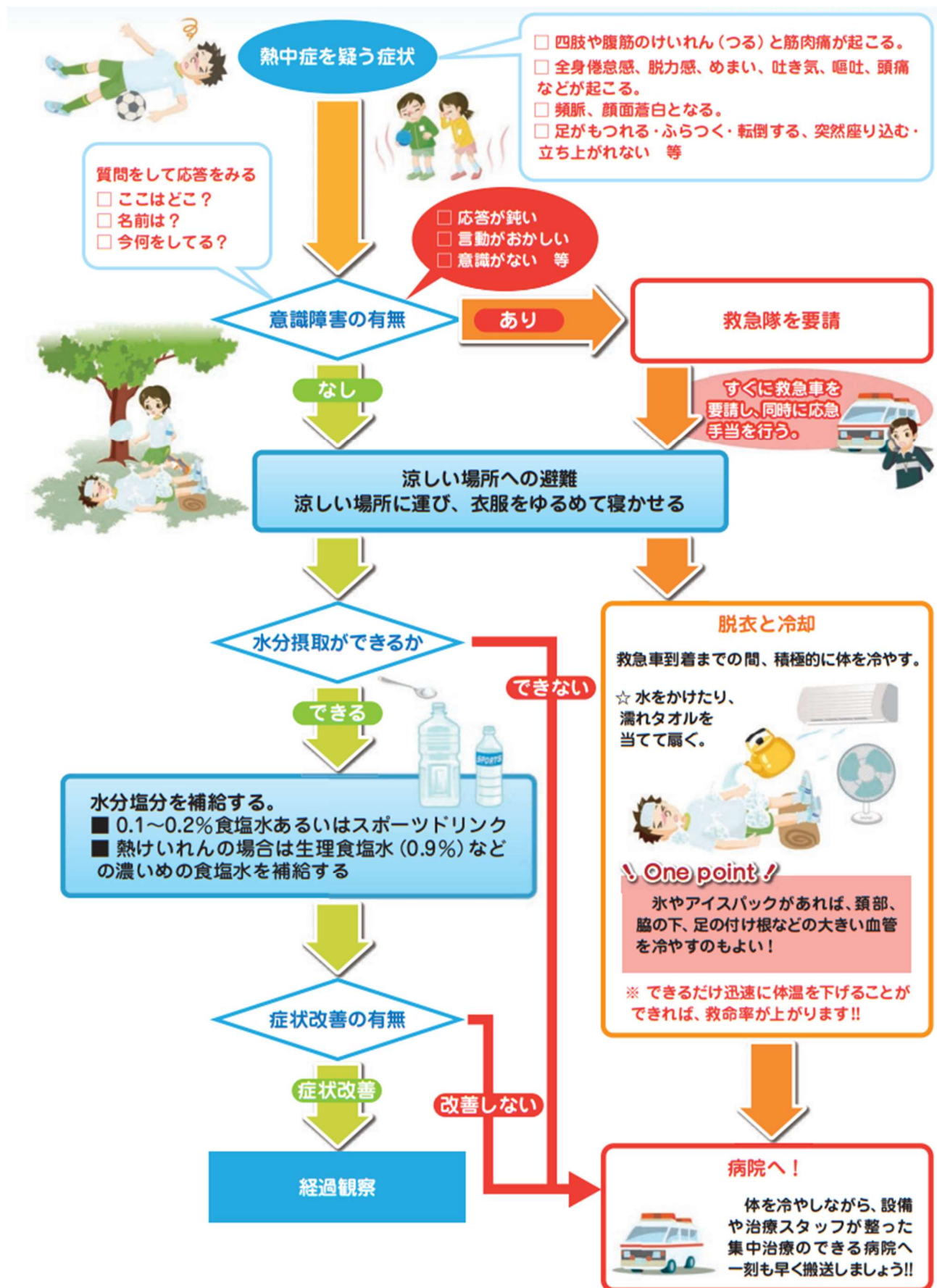
- ・顧問は、部活動開始前に暑さ指数計または環境省 HP 熱中症予防情報サイト（江刺地域）から暑さ指数を確認し、部活動の可否の判断を行う。
- ・部活動開始後も適宜暑さ指数の確認などを行う。

※暑さ指数測定方法 （暑さ指数計は職員室養護教諭机上に保管）

- ・屋外の場合は黒球を日射に当てる
- ・地上から 1.1m の高さで測定
- ・可能な限り壁等の近くを避ける
- ・値が安定してから計測値を読み取る
- ・黒球に触れないようにする
- ・通気口をふさがないようにする



6 熱中症発生時の対応



7 熱中症事故対策チェックリスト

☐	特に運動時、その前後も含めてこまめに水分を補給し休憩をとるよう指導する (運動時以外も、暑い日はこまめな水分摂取・休憩に気を付けるようにする)
☐	自分の体調に気を配り、不調が感じられる場合にはためらうことなく教職員等に申し出るよう指導する
☐	暑い日には帽子等により日差しを遮るとともに通気性・透湿性の良い服装を選ぶよう指導する
☐	生徒等のマスク着用に当たっても熱中症事故の防止に留意する
☐	運動等を行った後は十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえでその後の活動（登下校を含む）を行うよう指導する
☐	運動の際には、気象情報や活動場所の暑さ指数（WBGT）を確認し、無理のない活動計画を立てるよう指導する
☐	生徒等同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導する
☐	校外学習や部活動の遠征など、普段と異なる場所等で活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に教職員等と共通認識を図る
☐	登下校中は特に体調不良時の対応が難しい場合もあることを認識させ、発達段階等によってはできるだけ単独行動は短時間にしてリスクを避けること等を指導する

(1) 生徒への指導等

☐	暑さ指数等により活動の危険度を把握するとともに、生徒等の様子をよく観察し体調の把握に努める
☐	体調に違和感等がある際には申し出やすい環境づくりに留意する
☐	生徒等の発達段階によっては、熱中症を起こしていても「疲れた」等の単純な表現のみで表すこともあることに注意する
☐	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる指導体制とする (重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却（全身に水をかけることも有効）・状況により AED の使用も視野に入れる)
☐	活動（運動）の指導者は、生徒等の様子やその他状況に応じて活動計画を柔軟に変更する（運動強度の調節も考えられる）
☐	運動強度・活動内容・継続時間の調節は生徒等の自己管理のみとせず、指導者等が把握し適切に指導する
☐	生徒等が分散している場合、緊急事態の発見が遅れることもあるため、特に熱中症リスクが高い状況での行動には注意する
☐	運動を行った後は体が熱い状態となっているため、クールダウンしてから移動したり、次の活動（登下校を含む）を行うことに注意する

(2) 活動中・活動直後の留意点

熱中症対策記録表

部

年 月 日 ()		天候		【屋内の部活】 扇風機使用	有	無	熱中症予防運動指針 WBGT℃ 値	
活動時間 : ~ :			測定時刻	WBGT値	気温	湿度	↑ 運動禁止	
参加人数	1年 名	活動前	:	℃	℃	%	30℃ 厳重注意 ↓ 10~20分おきに休憩・水分塩分補給	
	2年 名		:	℃	℃	%	28℃ 警戒 ↓ 30分おきに休憩・水分塩分補給	
	3年 名		:	℃	℃	%	25℃ 注意 ↓ 積極的に水分・塩分補給	
欠席者名	*欠席者名・理由を記入		活動中	:	℃	℃	%	21℃ ほぼ安全 ↓ 適宜水分・塩分補給
			:	℃	℃	%		
		活動後	:	℃	℃	%		

項目	☐ 活動前、体調不良者はいないか。
	☐ 救急箱（応急薬品等）や氷、水分・塩分補給等の準備はしてあるか。
	☐ 活動中、必要に応じて、休憩し、水分補給の時間をとったか。
	☐ 活動後、体調不良者はいたか。

年 月 日 ()		天候		【屋内の部活】 扇風機使用	有	無	熱中症予防運動指針 WBGT℃ 値	
活動時間 : ~ :			測定時刻	WBGT値	気温	湿度	↑ 運動禁止	
参加人数	1年 名	活動前	:	℃	℃	%	30℃ 厳重注意 ↓ 10~20分おきに休憩・水分塩分補給	
	2年 名		:	℃	℃	%	28℃ 警戒 ↓ 30分おきに休憩・水分塩分補給	
	3年 名		:	℃	℃	%	25℃ 注意 ↓ 積極的に水分・塩分補給	
欠席者名	*欠席者名・理由を記入		活動中	:	℃	℃	%	21℃ ほぼ安全 ↓ 適宜水分・塩分補給
			:	℃	℃	%		
		活動後	:	℃	℃	%		

項目	☐ 活動前、体調不良者はいないか。
	☐ 救急箱（応急薬品等）や氷、水分・塩分補給等の準備はしてあるか。
	☐ 活動中、必要に応じて、休憩し、水分補給の時間をとったか。
	☐ 活動後、体調不良者はいたか。