

運動部活動における安全対策マニュアル

釜石商工高等学校

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、学習指導要領の総則において教育課程との関連により行われる学校教育の一環として明確に位置付けられており、スポーツや文化等に親しみ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、生徒の多様な学びの場として、大きな意義をもつ活動です。

学校における運動部活動は、スポーツに興味・関心のある生徒が参加し、顧問の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国の運動やスポーツの普及・発展の基盤を担ってきました。また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢者との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、「する、みる、支える、知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学んだり、その教育的意義は高く、重要な教育活動となっています。

本校では、全校生徒の約7割が運動部活動に所属しており、それぞれの目的や目標を持ち意欲的に活動しています。このような中、生徒が安心してスポーツに打ち込むことの出来る安全管理体制のとれた環境づくりは極めて重要であり、本校では、部活動を安全に行うための安全対策ガイドラインを作成することといたしました。危機管理意識を高め、より充実した安全管理体制を構築するとともに、従来からの安全対策を再確認し、安心して安全な部活動を行います。

○文部科学省「運動部活動での指導のガイドライン」(平成25年5月)抜粋

〈事故防止、安全確保に注意した指導〉

運動部活動中、顧問の教員は生徒の活動に立ち会い直接指導することが原則ですが、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、協力したり、予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す。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たり、理解しておくことが望まれます。

○岩手県教育委員会「岩手県における部活動の在り方に関する方針(改訂版)」抜粋

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、生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであり、スポーツや芸術文化等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものである。異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒や教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、生徒の多様な学びの場として、また、

部活動の様子の観察を通じた生徒の状況理解等、その教育的意義は高い。

○本校の「部活動に係る活動方針」抜粋

1 活動の方針

部活動は、生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであることを踏まえ、以下の活動方針とする。

- (1) 生徒の心身の健全な育成と豊かな人間形成を図る
- (2) 生涯にわたるスポーツ・文化芸術に親しむ基盤づくり
- (3) スポーツ・文化芸術に関する資質を生かし、その能力を伸ばす

2 休養日・活動時間について

(1) 休養日

原則として、週1日以上以上の休養日を徹底しながら、年平均で週当たり2日以上以上の休養日の設定に努める。

(2) 活動時間

平日は2時間30分程度、休日は3時間30分程度とする。(大会・練習試合・合宿を除く)

1 事故防止を未然に防ぐための配慮等

(1) 健康状態の把握

- ・生徒の日常生活や学校生活における生活リズム、栄養、休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に努める。
- ・部活動中は、生徒に常に声をかけ、その日の健康状態を把握する。
- ・生徒に、日頃から自分の健康管理について関心や意識をもたせ、適度な休養や栄養の補給に留意させる。
- ・生徒の健康観察を適切に行い、体調が優れない生徒に対しては、無理をさせず、活動内容を制限するか、休ませるかを適切に判断する。
- ・健康診断結果を正確に把握するとともに、保護者や生徒からの健康相談などにより生徒の身体の状態や健康状態を理解しておく。
- ・健康診断や心電図検査等で異常が認められた生徒に対しては、医師の指示に従うとともに養護教諭、学級担任、保護者等との連携を密にし健康状態について常に把握しておく。

(2) 個人の能力に応じた指導

- ・学年差や個人差に十分配慮した活動内容と方法を工夫し、段階的、計画的な指導を行う。
- ・新しい内容(技)や難易度の高い技術の練習は、必ず顧問の指導の下で実施するとともに、個人や集団の能力に応じた練習方法で行わせる。
- ・新入生については、特別な時間を別途設けて説明するなど安全に対する意識の向上に努める。また、新入生用の練習メニューを計画し、入学当初は30分以上終了時刻を早めて

学校生活に慣れるようにするなどの配慮をする。

(3) 運動の特性を踏まえた合理的な指導

- ・運動の特性を踏まえた準備運動及び基礎的、基本的な技能を大切に練習を行うことで事故を未然に防ぐ。
- ・練習の目的及び内容や効果的な練習方法を、生徒に科学的に理解させる。
- ・安全上、特に配慮が必要な競技種目及び練習内容については、段階的な指導をより徹底するとともに、必ず顧問の指導の下で実施する。
- ・同一場所で複数が活動している場合には、常に周囲の状況を確認し安全確保に努める。
- ・活動場所が複数の部活動が共有して練習するような場合、防護ネットやラバーコーンなどにより明確に区別して混在しないようにすることや、ボールなどが飛んでいった場合の合図の確認を双方で行うこと。
- ・部員同士の決まりや約束事、禁止事項や活動の制限事項などについては、練習開始時には必ず確認すること。
- ・練習後にはケアレスミスや危険を感じたような出来事について、顧問と生徒同士で報告し合い、次の練習に反映させること。

(4) 施設・設備・用具の安全点検と安全指導

- ・定期点検日を設けるなど学校全体で安全意識を高めるとともに、使用前には必ず、練習場所、使用器具の整備・点検を実施し、生徒にも安全確認をする習慣を身に付けさせる。
- ・サッカーゴールやバッティングマシン等の施設・設備・用具は、使用方法に従って正しく使用するとともに、内在する危険性を生徒に理解させ事故が起きないように常に注意する。サッカーゴール等の固定については、確実な方法で行うことが大切である。
- ・使用後の用具等の保管場所や収納の仕方を決めて整理・整頓に努め、安全管理の徹底を図るよう指導する。

(5) 天候や気象を考慮した指導

- ・活動時の天候条件に留意する。特に高温・多湿の状況では、熱中症にならないよう水分や塩分を十分補給し、健康観察を行う。
- ・暴風や雷等に対して、練習の中止や中断の判断が的確に行えるよう、情報の収集に努めるとともに、判断基準を明確にしておく。
- ・日没時間や気温から考えると、春から秋にかけての季節は、活動時間が多くなり、暑さで体力の消耗が激しいことを考慮する。反対に冬は、日が短いことから効率のいい練習内容が必要であるとともに、日没後に帰宅することになるため、下校時の安全確保についても指導する。

2 公務等の都合で顧問不在時の対応

(1) 他の顧問又は外部指導者との連携

- ・安全に練習を進めさせるためには、活動場所が見える他の部の顧問や外部指導者を活用している場合は、その指導者に監督を依頼する。

- ・事前に練習開始時間・終了時間の連絡や練習内容・練習場所等について明確にしておく。

(2) 練習計画の修正と内容の事前連絡

- ・練習に立ち会えない場合は、事前に練習内容を詳細に指示し、部員同士で安全に練習できるように適切な措置を講じる。

- ・危険な内容の練習はしないことを一人ひとりに周知徹底する。

- ・日常の練習を通して、練習場所や自他の安全に留意して練習ができるように指導することも大切である。

(3) 事故発生時の緊急連絡体制は、顧問・外部指導者だけでなく、全教職員及び生徒全員に周知しておく。

3 重大事故防止のための各競技種目安全対策

【陸上競技】

- ・他の競技・種目等と時間帯や活動場所を分ける。

- ・疾走後に方向を変える（レーンを横断する）時は必ず前後左右を確認してから行動する。

- ・走者は「○○レーン走ります」等の周知を行い、安全を確認した上で疾走を開始する。

- ・グラウンドの整備状況に目を配り、不整地はこまめにならし怪我等を未然に防ぐ。

- ・冬季の暗い時間帯は、反射帯等を設置するなど、お互いの存在を気付きやすくするよう工夫する。

- ・砂場の整地や走高跳・棒高跳用マット、支柱、バーの設置を行った後、適正にできたかどうか複数人で確認する。

- ・投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「投げます」等と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。すべて安全が確認できた時に投てき動作に入る。

- ・投てき用の囲いや防護ネットが適正な位置に正しく設置されているか複数人で確認する

- ・棒高跳のポールについては、劣化による亀裂や破損などがないか、入念に点検する。

- ・通常使用している重さと異なる重さの投てき物を練習で使用する場合、通常よりもより広い活動場所を確保し、確実に安全を確保した上で投げる。

- ・スタート練習等、下を向き疾走を開始する場合、自分だけでなく、練習仲間と声を掛け合うなど、複数で前方の安全を確認する。

- ・跳躍動作に入る前に、マット・砂場に人がいないことを必ず確認してから動作に入る。仲間と声を掛け合いながら、安全確認する。

- ・投てき種目においては、後ろ向きの準備局面から投動作に入る場合、直前に必ず前方確認するとともに、練習仲間と声を掛け合うなど、複数で前方の安全を確認する。

- ・回転系の動作を行う種目の場合、投てきエリアを広く確保する。

- ・投てき練習を実施する場合、投てきエリアに生徒が絶対入らないようにコーンやバー等で区分けをする。
- ・投てき練習を実施する際、投てき物の落下地点の安全確認を行う監視生徒をおき、投てき前には声を掛け合い、安全を確認し合う。また、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する。
- ・投てき練習中に限らず、共用している部活動同士が活動中に、事故が起きそうな危険を察知した場合には、声を掛け合い、事故を未然に防止する。必要に応じて、練習を一旦止めるなど、必ず確認し合えるよう工夫する。

【バスケットボール】

- ・練習中のボールや用具等の整理整頓を徹底する。
- ・消火栓等がある場合には、可能な限り衝撃吸収用のマットで覆う等の対策をする。
- ・湿気や結露により通常のダッシュやストップ動作ができないような場合には、コートの使用を見送る。
- ・エンドラインと壁との距離が近い場合は、選手が壁に衝突してけがをしたり、壁に沿って敷かれたゴムシートに足をとられたりしないよう、事前に指導しておく。
- ・コートが滑らないよう、こまめにモップ等で床を拭き、給水はコート外でさせる。
- ・パスやシュートが同じ方向となるような安全な練習隊形をつくる。ラバーコーンなどでコースを規制して選手同士の衝突事故を防ぐ。
- ・バスケットリングやネットを掴んでぶら下がる行為を禁止する。
- ・体調不良を感じた際に、選手自ら指導者に申し出ることができるような信頼関係を日頃から築いておく。
- ・他の部活動の練習区域にバスケットボールが転がっていかないよう、また、他の運動部のボール等がバスケットコートに入ってこないよう防球ネットを設置したり、控えの選手やマネージャーを適切に配置したりする。
- ・練習環境の安全確保を行い、確保できない場合は体育館での活動を見送る。
(気温室温等の確認、コート上の湿気や結露の除去、障害物の撤去、感染症対策の換気)
- ・消火装置等の保護対策。
- ・出入り口の床面の水分やコート内の汗などモップ等で、こまめに除去し転倒を防ぐ。
- ・練習メニューは選手同士の衝突を避けるための工夫をする。
- ・転倒防止のためボールが転がっている状況を無くすボール管理を行う。
- ・体調不良者やケガを負ったものへの対応として、別メニューや自粛の対応を行う。また指導者に申し出る関係を普段から築いておく。

【ソフトテニス】

- ・パートナー同士での声掛けを徹底する。

- ・コート面の損傷の程度によって使用するコートを制限する。
- ・給水時間以外にも臨時的に給水時間を設けて、水分補給に努める。
- ・雷鳴が聞こえたり光が見えたりした場合は、ただちに競技を中止して避難する。
- ・常に周囲の状況を確認してラケットを振るように、注意を促す。
- ・顧問が、練習場所を広く見渡して危険な場所を確認し、指示を出す。
- ・練習内容を理解して、ボールの飛ぶコースに入らないように注意を促す。

【ラグビーフットボール】

- ・集団でのボール争奪やコンタクトプレーが特性であるため、個人の基本技術・技能を習得する。
- ・日頃から危険なプレー・動作について強い意識を持たせ、正しいプレー・動作の習得を心掛ける。
- ・日常・活動後における生徒の健康状態を把握する。
- ・体格・体力やレベル（経験・技術）の差を考慮した練習グループ・内容を設定する。
- ・初心者に対しては、必ず段階的指導を行う。タックル練習では、「静止したターゲット」、「決められた方向へ動くターゲット」、「ランダムに動くターゲット」というように各段階において、安全な姿勢と動作でタックルを“する”“される”ことができるようにする。
- ・コンタクト練習の場面に限らず、ヘッドギア・マウスガード・ショルダーパッド等の装着が、不意の衝突・転倒での負傷を防ぐ。
- ・校庭の状態がコンタクト練習に不向きな場合、芝生やマット上が有効的である。
- ・活動場所を共有している他の部活動との間の（施設、設備、飛来物等）安全面に問題がないか注意する。

【サッカー】

- ・フェアプレーを遵守し、安全にプレーすることを心掛ける。
- ・スペースが十分な広さを確保するとともに、スペースに応じた練習内容とする。
- ・極端な凸凹や、大きな石などの危険物がないか確認する。
- ・サッカーゴールは、しっかりと固定されており、破損箇所がないか安全を確認する。
- ・コート周辺の障害物はないか安全確認をする。
- ・技能、体力レベルに応じた練習課題を課す。
- ・練習強度、頻度が適当である練習課題を課す。
- ・ゴールの管理、場の設定、周囲の障害物等への安全管理に努める。
- ・ゴールキーパーとの接触の危険性を理解させる。
- ・活動場所を共有している他の部活動との間の（施設、設備、飛来物等）安全面に問題がないか注意する。
- ・活動場所を共有している他の部顧問と安全管理および対策について話合いの場を持つ。

【バドミントン】

- ・毎日のコート整備で異常がないか確認する。
- ・支柱の移動は周囲に気を配り、他者や設備に接触しないように配慮する。
- ・支柱にネットを張る際および片付ける際に、支柱の金具に指を挟んだり、金具の締め方が不十分とならないように留意する。
- ・素振り練習、ダッシュトレーニング等を行う際は十分な間隔をとり、接触事故の防止に努める。
- ・ノック練習やラリーでプレイヤーの打球が至近距離から顔や眼球に当たる危険性について把握し、そのような事態にならないように意識した適切なショットを心がける。

【弓 道】

- ・矢の長さは長めに作っておき、決して短い矢や他人の矢を使用しない。毎回同じ矢束で引くように練習することも必要である。
- ・巻藁は人が通らないところに設置し、古くなったものは使用しない。巻藁の後ろに矢止めの板や畳を置く。矢を抜く際は、周囲を確認する。
- ・矢取りは射手と矢取りをする人が声を掛け合い確認し、さらに赤旗を出したり、警告灯やブザーを鳴らしたりして、安全を十分確保する。
- ・安土の後方と矢道途中に防矢ネット等、大きく外れた矢を防止する設備を整えておく。
- ・弓道場と他の競技場所との間にフェンス・コーンなどの仕切りや、「立入禁止」の表示等を明示する。特に、巻藁の前や後を絶対に人が通らないようにする。
- ・道具の調整を怠らない。
- ・初心者はゴム弓、素引き、巻藁、的前のように段階を踏み、指導者の指導無しに行射をしない。
- ・顧問は練習の状況を把握し、危険な行為がないか注意する。

【空手道】

- ・生徒に適した技術レベルの練習を段階的・計画的に実施する。
- ・組手などの対人練習においては、技のコントロール、距離のとり方などをしっかりと習得してから行う。
- ・夏季の練習では、適宜休息時間を設けて水分補給する。
- ・窓を開けるなど風通しをよくし、熱がこもらないようにする。
- ・日頃から用具や施設に不備や損傷がないかを確認する。特に空手競技用マットにおいては徹底する。
- ・対人の組手練習時においては、メンホー・ボディープロテクター等を必要に応じて着用させるべきである。マットがない場所での足払いなど投げ技の練習は行わない。

- ・「その場基本」や「移動基本」では、周囲との接触がないように間隔を取る。
- ・形練習は個人及び団体の練習をするが、動作が複雑になるため、怪我等に注意する。基本練習と同様に周囲との間隔を保たせ、接触しないようにする。
- ・組手練習は、練習においても安全具の装着を徹底させる。広いスペースを確保し、有効ポイントとなる定められた体の部位を的確に狙うように指示する。
- ・眼鏡は使用禁止（ソフトコンタクトレンズは各自の責任で着用）である。
- ・競技の特性上、素足での練習となるため、常に清掃をしっかりと行いガラス片やごみ等が無いかを確認し、足下の危険性に十分注意する必要がある。

【なぎなた】

- ・長物を扱う競技なので周囲の人や物と十分な距離を確保する。特に、なぎなたを持つての移動の際、人混みや公共交通機関を利用する場合は、周囲の人への配慮に気を配る。
- ・練習前後にモップ掛けをして床の状態を確認する。
- ・なぎなたの刃部のささくれ、柄に破損がないか点検する。
- ・破損した防具は使用しない。
- ・施設内の風通しを良くして、適宜休憩やこまめに水分補給を行う。
- ・練習時には周囲のスペースを十分確保し、施設内の安全に気を配る。
- ・必ず指導者の指示の下、練習する。
- ・健康状態を掌握し、適切な休憩、衛生面の指導、救急処置の準備をしておく。
- ・練習時には周囲のスペースを十分確保し、道場内の整理整頓をする。
- ・稽古前の施設用具の管理をする。

【硬式野球】

- ・注意不足から生じる危険の回避については、常に練習メニューを確認し、お互いに声を掛け合う習慣を付け、決してボールから目を離さないことを徹底する。
- ・特にフリーバッティングでの打撃投手の事故の回避については、ヘッドギアの着用を遵守し、防球ネットの適切な配置と安全点検を毎練習前に実施する。
- ・グラウンド内の支柱やネット等の近辺でプレーする場合は周囲から注意喚起の声を掛ける習慣を作る。
- ・グラウンド外の飛球事故の可能性がある場合は、打撃練習時に天蓋ネットを使用するなどネットの整備に努める。
- ・安全点検や着用が義務付けられている用具については、日頃から適切な使用を厳守し、用具の老朽化や安全用具の不使用による事故を未然に防ぐ。
- ・バッティングマシンやマシン用ボールは定期的に点検し、不備による事故等を防ぐ。
- ・練習内容による事故では、送球、飛球等ボールによるもの、バットや他の選手との接触等が多い。複数のボールを扱う場合は、それぞれのボールの行方に十分注意し、お互いに注

意の声を掛け合うことを練習の前提として徹底する。

- ・バッティングマシンの使用にあたっては、ボールを入れる際に「行きます」の声を徹底する。