

部活動における安全対策マニュアル

令和8年4月1日

岩手県立久慈翔北高等学校

部活動の実施に当たっては、各競技種目の危険事項について共通認識を持って指導にあたるとともに、事故等を未然に防ぐためにはどのようなルールや練習の約束事、練習内容や方法に制限を加えなければならないかを理解する必要がある。

活動するにあたっては危機管理意識を高め、安全管理体制を構築するとともに、各部の取組を確認のうえ、安全・安心な部活動を実施していくことが大切である。

1 基本的な安全対策の考え方

(1) 学校における安全管理体制の構築

全教職員・外部指導者・生徒が部活動の意義や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等、関わる全ての者の協力体制の下、組織的に取り組む。

ア 学校の部活動に係る活動方針

毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」を策定し、活動の方針並びに活動の決まりを確認する。

イ 安全に関する知識・技能の習得

緊急時における心肺蘇生やAED、エピペン等の救急応対や熱中症予防に係る校内研修を実施し、事故発生時の対応力を高め、安全管理体制を構築する。

[チェック項目]

- 部活動方針の作成と理解
- 救急法・AED等職員研修の実施

2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

(1) 生徒の健康観察、健康状態の把握

部活動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、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。また、生徒の行動特性（注意力、把握力、認識力、運動能力等）や体質・既往症、常備薬・エピペン等の携帯についても把握する。

(2) 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携

毎年度、「部活動における安全対策」を策定し、安全対策並びに顧問不在時における活動の決まりを確認する。やむを得ず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、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。

(3) 顧問不在時の練習内容の徹底

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する。

[チェック項目]

- 生徒の健康観察、健康状態の把握
- 顧問不在時の対応、他の部活動との連携（会議の際の巡回指導）
- 顧問不在時の練習内容の徹底（基本練習に限る等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）

（1）活動の工夫、ルールの特明確化

日常的にグラウンドや体育館等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、関係する部の間で禁止事項や部活動の制限事項等について、事前に共通理解する。

（2）ヒヤリハット事例の情報共有

練習開始時には、禁止事項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、他の部と情報共有する。

[チェック項目]

- 活動の工夫、ルールの特明確化
- 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

（1）定期的な安全点検

毎月1回の安全点検で施設、設備の安全を確認する。

（2）活動前の用具等の安全確認

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。

[チェック項目]

- 安全点検日を設ける
- 活動前の用具等の安全点検
- 事故原因となりそうな箇所の把握と周知
(床のささくれ、畳、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、防球ネット等のほころび、支柱ネジ緩み、ロードワーク時の危険個所の把握等)

5 熱中症の予防策

（1）環境条件の把握

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなることから、それに応じた運動、水分・塩分補給を行う。

（2）運動量の調整

急に暑くなった時は、運動強度を軽くし、暑さに慣れるまでの数日間は、休憩をこまめにとりながら、軽い短時間の運動から始め、徐々に運動量（強度と時間）を増やす。

運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性は高くなることから、環境条件・体調に応じた運動量（強度と時間）で活動を行い、暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にするようにし、休憩を頻繁に入れるよう留意する。

(3) 個人の状態や体調の考慮

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながる恐れがあることから、疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をさせない。運動前、運動中、運動後の健康観察を行う。

(4) 服装・装具の配慮

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響することから、暑い時は服装は軽装とし、直射日光は帽子等で防ぐようにする。

活動時に身に着けるプロテクターや防具等の保護具は、休憩時にははずすか、緩めるなどし、体の熱を逃がすように留意する。

(5) 暑さ指数 (WBGT) と暑さ指数計による測定

暑さ指数 (WBGT) 計等により環境温度の測定を行い、環境省の「暑さ指数に応じた行動指針」を参考にするなど、熱中症事故等を防止するための対応を徹底する。

参考 1) 暑さ指数に応じた行動指針 (環境省)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)		熱中症予防運動指針
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28 以上 31 未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25 以上 28 未満	警戒 (積極的に休憩)	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。
24℃以上 28℃未満	21 以上 25 未満	注意 (積極的に水分補給)	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。
24℃未満	21 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。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生する ので注意。

(6) 具合が悪くなった場合、早めの処置

暑いときは熱中症が起こり得ることを認識し、具合が悪くなった場合には、熱中症を疑い、すぐに活動を中止し、日陰やクーラーの効いた室内に移動させる。水分を摂取できる状態であれば、冷やした水分（経口補水液やスポーツドリンク）と塩分を補給させる。水を飲むことができない、症状が重い、休んでも回復しない場合には、病院での治療が必要のため、病院へ搬送する。※現場で体温を下げることが重要であることに留意する。

ア 頸、腋下、鼠径部に氷やアイスバックをあてる。

イ 氷水に全身を浸す。

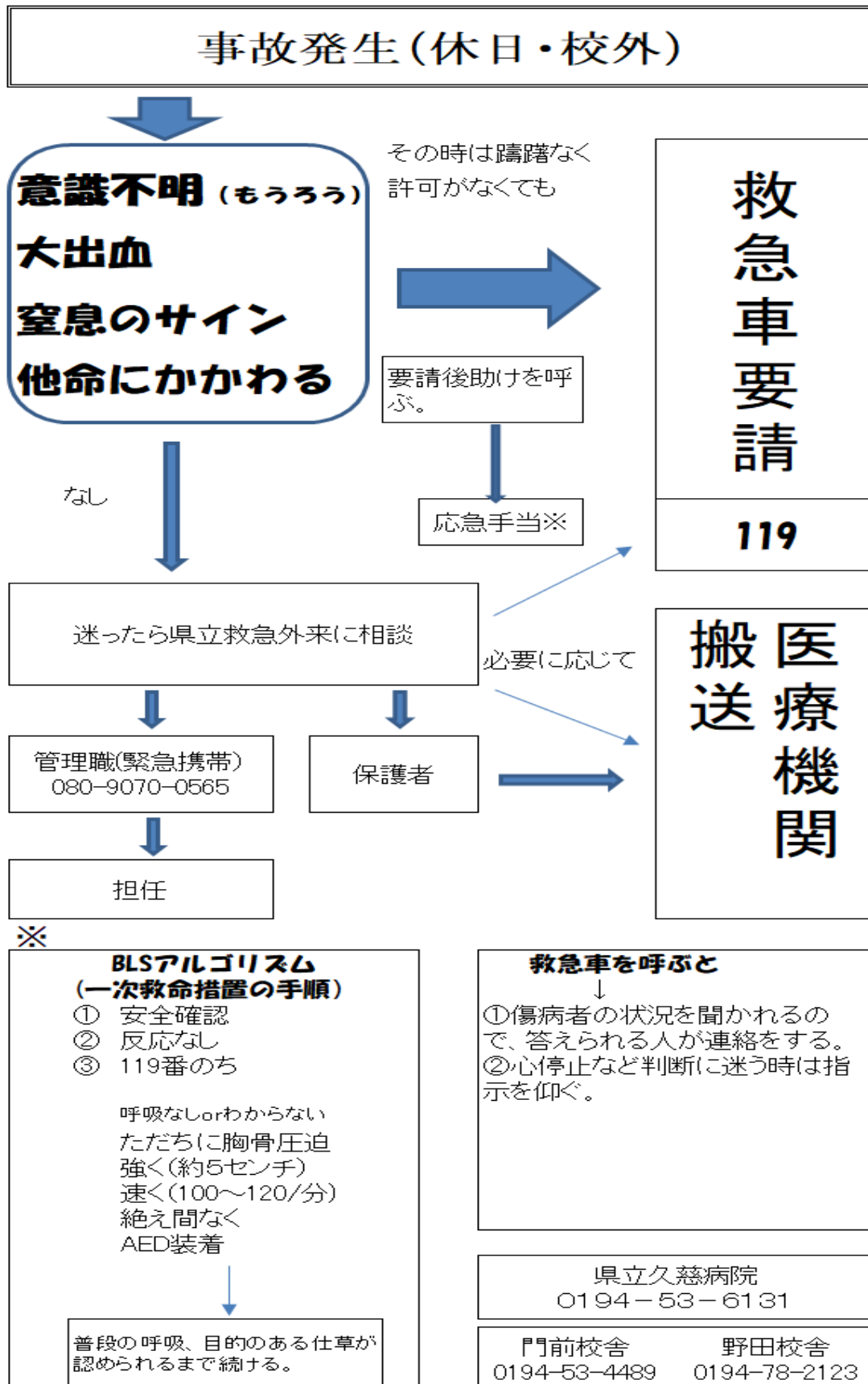
ウ 水道にホースをつなぎ、水道水を全身にかけ続ける。

[チェック項目]

- 温度・湿度の計測
- 活動時間・場所の検討
- 運動前、運動中、運動後の健康観察と健康状態の把握
- 暑さ指数（WBGT）計による測定
- 熱中症予防対策品の管理

参考2) 事故災害発生時の救急体制

4 事故災害発生時の救急体制



参考3)

令和7年度 学校の部活動に係る活動方針

学校名 岩手県立久慈翔北高等学校

校長名 三 森 健

1 活動の方針(スポーツ・芸術文化共通)

- (1) 生徒の多様な学びの場である部活動を通じて、心身の成長を図り豊かな人間性を培う。
 - ①主体的・自発的な活動を促し、その過程を評価して生徒の自己有用感を育む。
 - ②部活動の目標を実現するために周囲と協力して行動する責任感や連帯感を涵養する。
- (2) 生徒間及び生徒と教職員のよりよい人間関係を構築し、適切な部活動の運営を行う。
 - ①生徒とのコミュニケーションを十分に図りながら信頼関係の醸成に努める。
 - ②生徒個々のニーズを把握し、教育活動の一環としてバランスのとれた部活動を行う。
- (3) 生徒の心身の健康管理を徹底するとともに安全確保と事故防止に努める。
 - ①適切に休養をとりつつ、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
 - ②生徒の健康観察及び施設・設備や天候等の環境条件を確認して活動する。

2 休養日・活動時間について

- (1) 部活動休養日
 - ①週1日以上休養日を設ける。
 - ②休養日は週休日(土・日曜日)に設定するように努める。
 - ③年間平均で週当たり2日以上休養日の設定に努める。
- (2) 部活動時間
 - ①通常の練習時間は、平日は2時間30分(16:00~18:30)、休業日は4時間以内とするが、休業日にこれを超える計画を立てる場合には、事前に許可を得る。
 - ②練習試合・合宿・遠征などは、事前に計画表を提出し許可を得る。

3 活動のきまり

- (1) 各部には部顧問を置き、部長、主将、その他必要な役員を置く。
- (2) 部活動を欠席する場合は顧問に申し出る。
- (3) 定期考査開始1週間前から考査終了前日までの部活動は禁止する。ただし、考査終了3週間以内に大会及び発表会がある場合は、校長の許可を得た後、放課後1時間程度練習することを認める。(休日は原則禁止とする。)
- (4) 校外行事に参加しようとする部もしくは生徒は、顧問を通じて実施要項と対外活動参加許可願を提出し、校長の許可を得なければならない。
- (5) 部室は部活動で使用する用具の管理・保管と更衣のために使用するものであり、目的外の使用をしてはならない。また、部室の使用後は、必ず消灯、施錠する。
- (6) 部室に事故・破損が生じた場合は速やかに届け出る。

4 その他

- (1) 部活動は任意加入とするが、進路決定に向けた諸活動の一つとして、積極的な加入を推奨する。
- (2) 学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図り、事故防止、体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。
- (3) 年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成し、その周知を図る。また、地域と連携した取組を推進することによって、関係者や保護者の理解と協力を得る。

参考 4)

令和 8 年度 運動部活動における安全対策

岩手県立久慈翔北高等学校

生徒指導課

1 運動部活動を行う際の確認事項

- (1) 部顧問が学校に不在時の部活動は禁止する。
- (2) 部顧問が活動場所につかない場合の活動内容は次のとおりとする。
 - ア 危険な運動を絶対しない。
 - イ 接触の多いプレーの練習はしない。
 - ウ 器具などを使用したトレーニングはしない。
 - エ 練習メニュー毎に周囲の安全確認を全体で行う。
 - オ 部顧問は、事前に安全面に配慮した練習内容を部員に指示する。
 - カ 部顧問は、事故発生時の連絡体制等の対応を生徒に周知する。
- (3) 近隣住民や下校途中の児童生徒が運動場付近を通る際には、練習を一時中断する。
- (4) トレーニングルーム使用にあたっては、終始部顧問が活動場所にいる。
- (5) 熱中症・感染症対策を徹底する。

2 複数の部活動がグラウンドや体育館等を共用する際のルール

- (1) 活動場所を共用する部活動は相互に練習メニューを伝え合い、危険を伴う場合には練習時間をずらすなど互いに安全な環境下で練習する。
- (2) 週末や長期休業時には、活動日程や時間を確認し合い、それぞれの部活動が安全に十分な環境で練習する。
- (3) ボールなどが他の部の活動場所に入りそうな場合には、大きな声で危険を伝える。

3 危機発生時の連絡体制

- (1) 生徒は、速やかに教職員に発生状況を伝える。
- (2) 事務職員は、速やかに職員室の担当職員に連絡する。
- (3) 事務室から連絡を受けた担当教員は、複数人で直ちに現場へ向かい、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。
- (4) 担当教員は、必要に応じて救急車（119 番）の出動要請、校長又は副校長への報告、他の教職員への応援の依頼を行う。

参考5) ヒヤリハット事例 (久慈翔北高校)

部	ヒヤリハット
陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> ・トラック種目とフィールド種目が共有で練習するため、走路への飛び出しで選手同士が衝突しそうになる。 ・投てき物の落下地点の確認不足により、投てき物が選手に当たる危険性がある。 ・フィールド内で活動しているサッカー部、硬式野球部により飛んできたボールが、生徒と衝突しそうになった。
トバスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> ・選手同士の強い接触があった。 ・空中での接触により、体勢を崩して床に落ちる。 ・トレーニング器具に指を挟まれた。
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・床が滑りやすく、転倒した。 ・着地の際に、ボールに乗りかける。 ・ボールを追いかけて壁に衝突し、顔面をぶつけた。 ・ブロックの着地の際に、相手の足に乗ってしまい捻挫した。 ・オーバーハンドパスやブロックで突き指をした。 ・スパイクしたボールが顔面に当たった。 ・ボールを蹴って顔面に当たった。
卓球	<ul style="list-style-type: none"> ・練習で隣との間隔が狭いときは、生徒同士の衝突の危険がある。 ・スマッシュで体制が崩れた時、卓球台角へ接触する恐れがある。 ・夏場は体育館が暑く、熱中症の危険が常に考えられる。
ソフトテニス	<ul style="list-style-type: none"> ・強打したボールとの衝突 ・多量のボールを用いた練習メニュー中での転倒 ・スイングしたラケットが近くの生徒とぶつかりそうになる。 ・審判台から降りる際に足を踏み外す。
サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・他(陸上競技・硬式野球)競技者との衝突未遂 ・競技の特性上、衝突の危険性がある。 ・硬式野球部から飛んできたボールが、生徒に当たりそうになった。
バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> ・部員が多く、体育館の半面を使用した練習では、他の生徒と衝突しそうになる。 ・スマッシュで体制が崩れた時、卓球台角へ接触する恐れがある。 ・飛んできたシャトルが顔に当たり、怪我の危険性がある。 ・夏場は体育館が暑く、熱中症の危険が常に考えられる。
柔道	<ul style="list-style-type: none"> ・畳と畳の隙間に足の指が入り、怪我を指導になった。 ・練習前に柔道着の点検を行った際、柔道着が破れていたりすることがある。 ・狭い道場で行っているため、生徒同士が接触しそうになることがある。また、ウエイトトレーニングの器具も置いているため、生徒がぶつかる危険性がある。
ソフトボール	<p><守備練習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・イレギュラーバウンドが顔や体に当たった。 ・ダイビングキャッチで体勢が悪く、怪我につながった。 ・プレーをしていない選手にボールが当たった。 <p><打撃練習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・防球ネットからボールがすり抜けた。 ・打者に投手の投球が直撃した。 ・野手に打者の打球が直撃した。 <p><走塁></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スライディングの体勢が悪く、怪我につながった。

剣道	<ul style="list-style-type: none"> ・竹刀点検の際、竹にささくれや竹がかけてしまったものがある。 ・竹刀のささくれを踏んでしまい、身体に刺さって怪我をする。 ・限られたスペースで密集することがあり、生徒同士が衝突することがある。 ・防具を着けているため、暑い日は熱中症の危険が常に考えられる。
弓道	<ul style="list-style-type: none"> ・弓具点検の際、弓の変形、矢の曲がり等があると、狙った方向に飛ばず、予期せぬ方向に飛ぶ場合がある。 ・射手の技術不足により、弓を引く際に弦から矢が外れて、違う方向に飛ぶ場合がある。 ・屋外での練習の際は、夏場は熱中症の危険が考えられる。 ・射手が弓を引いている時、矢取りに入ろうとする生徒がいる。
硬式野球	<p><守備練習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・イレギュラーバウンドが顔や体に当たった。 ・ダイビングキャッチで体勢が悪く、怪我につながった。 ・プレーをしていない選手にボールが当たった。 <p><打撃練習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・防球ネットからボールがすり抜けた。 ・打者に投手の投球が直撃した。 ・トス打撃の際に、打球が集球ネットの外へ出た。 <p><走塁></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スライディングの体勢が悪く、怪我につながった。
ウエイトリフティング	<ul style="list-style-type: none"> ・活動場所の未整理(プレートの左右バランス、落下防止の留め具固定、ベルトやシューズ、バンテージなど)。 ・用具の破損や器具の整備不良、安全具の未装備。 ・過剰な練習、誤ったフォームでの練習。 ・周囲の安全確認、生徒同士の声掛けや意思疎通の怠り。 ・準備運動不足、基礎基本の習得不足。
チアダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・暑い日は熱中症の危険が常に考えられる。 ・野外活動の際、害虫に襲われた。 ・練習(ジャンプ等)の際、捻挫、足の攣りが考えられる。 ・ダンス中に生徒同士の衝突があり、ケガにつながる危険性がある。 ・ポンポンが身体に当たり、裂傷の危険性がある。