

部活動における安全対策について

(令和7年9月 1日改正版)

岩手県立葛巻高等学校

はじめに

部活動においては、各部特有の危険事項について生徒、教職員等が共通認識を持ち、けがや事故を未然に防止し、安全に実施することが大前提であり、事故等の未然防止に向け、各部でルールや練習での約束事などを決定し、事前に周知理解しておく必要がある。

1 基本的な考え方

(1) 学校における安全管理体制の構築

部活動については、全教職員・外部指導者・生徒が部活動の意義や本校の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など、関わる全ての者の協力体制の下、組織的に取り組むことが重要である。

部活動前には、使用施設、設備、用具等の安全点検を実施し、また、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など、事故発生時の対応力を高め、安全管理体制を構築すること。

(2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

顧問等は練習中や試合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、対象となる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こと。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ことが大切である。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こと。

また、部活動は、顧問立ち会いの下に行うことが原則であり、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、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ある。そのためにも、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る。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した上で行うこと。

【重点項目】 ア 生徒の健康観察、健康状態を把握
イ 個人の能力に十分配慮した練習計画・指導（段階的な指導）
ウ 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携
エ 顧問等不在時の練習内容の徹底
（基本練習に限るなど危険性の低い内容 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）

日常的にグラウンドや体育館など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、他の部活動の練習や生徒に対して注意を払う意識が薄れたり、配慮すべき安全対策を怠ったりすることがある。そこで、練習場所を防護（防球）ネットやカラーコーンなどにより明確に活動場所を区分して混在しないようにしたり、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の確認を双方で行ったりする必要がある。

複数の部が施設を共用する場合は、関係する部間で禁止事項や活動の制限事項などについて、事前に共通理解すること。練習開始時には、禁止事項等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（ヒヤリハット事例）等について、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こと。

- 【重点項目】ア 同一場所で複数部活動が活動する場合には、練習場所の分けや時間帯をずらすなど工夫して実施
- イ 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際はルールを明確化
- ウ 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

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ことが大切である。

顧問等は、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・点検を徹底すること。

- 【重点項目】ア 定期的に点検日を設定
- イ 活動前の用具等の安全確認
(床板のささくれ、畳、サッカーゴール等の固定、防球ネット等の破損、支柱ネジ緩み等)

(5) 学校事故の対応

校内で事故等が発生した場合には、原則として、その場に居合わせた教職員が速やかに応急手当を行い、必要に応じて救急車等を手配する。また、直ちに他の教職員の応援を求め、役割を分担して、周囲の状況を整え、生徒等の安全を確保し動揺を抑える。

- 【重点項目】ア 被害生徒の生命に関わる緊急事案については、管理職への報告よりも救命処置を優先させ迅速に対応する。
- イ 教職員は事故等の状況や被害生徒の様子に動揺せず、またその他の生徒の不安を軽減するように対応する。

【応急手当を行う際の留意点】

突然倒れた場合などは「119番」に通報し救急車が到着するまでの間、その場で心肺蘇生等の一次救命処置が求められる。事故等の態様によっては救命処置が一刻を争うことを理解し、行動しなければならない。

(6) 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することが重要である。

顧問等は、トレーニング負荷には限界があり、それを越えると身体機能の破綻が起こることや、高温下では身体への負担が一層大きくなり、トレーニング負荷の限界が早まったり、低くなったりすることを理解した上で、気象条件や環境要因に応じたトレーニング計画を立てる必要がある。

また、トレーニングによる心身の機能の向上は、トレーニング後に休養をとり、疲労回

復することで得られることから、夏季の高温下におけるトレーニングでは、生徒のコンディションに応じ、定めている曜日以外にも休養日を設けるなどの配慮が必要である。

部活動顧問等には、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かつ綿密な計画を立て、活動を実施することや、水分補給や日頃の健康管理の必要性を、生徒にも十分指導することが求められる。

【熱中症対策の留意点】

ア 生徒自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動ができるように指導する。

イ 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を醸成する。

ウ 暑さ情報(気温、暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラート情報など)を、誰もが見やすい場所に設置し、暑さ情報を生徒等も含め学校全体で共有する。

エ 熱中症警戒アラートの意味及び熱中症警戒アラート発表時の対応を保護者とも共有する。

気温	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動方針	本校の対応
35℃以上	31以上	運動は原則中止 特別の場合以外運動中止	
31～35℃	28～31	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(体力の低い人、暑さに慣れていない人など)は運動を軽減または中止	
28～31℃	25～28	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、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取る。	
24～28℃	21～25	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・塩分補給をする。	
24℃以下	21以下	ほぼ安全（適宜水分補給）	

(7) 落雷時の対応

ア 雷注意報発令時の対応

屋外活動の前の時点で天気予報等を確認する

注意報が発令されている場合は、空の様子に注意し、各メディアを通して一定時間ごとに情報を確認し、最新の情報把握に努める。

落雷のおそれがある場合は、事前に気象情報と避難場所を確認し、早めに安全な場所に避難させる。

イ 雷が鳴った場合の危険回避方法

屋外活動はただちに活動を中断し、速やかに校舎内（屋内）に避難する。

下校に際しては、最新の情報を収集し、必要に応じて学校に生徒を待機させる。その際、学校の対応を保護者に連絡する。

2 安全対策のポイント

(1) 共通

ア 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、安全具の未装備による事故 ・用具の破損や器具の整備不良による事故 ・個々の能力以上による練習や誤ったフォームによる練習で起こる事故 ・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足して起こる事故 ・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠りから発生する事故
事故防止対策	・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。 ・軽い重量からウォーミングアップを行う。 ・正しいフォームを身につける。 ・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きまりを守り、安全を最優先する。 ・顧問またはコーチの監視・指導の下でのみ使用許可する。 ・3名以上で使用するとし、トレーニング時には補助をつける。 ・重量が重いプレートの脱着やラックを使わずにシャフトを肩にかつぐ場合は必ず複数人で行う。 ・プレートを落とさないようにストッパーをつける。 ・動作時の声出しによる確認と補助をする。

(2) 陸上競技

予想される危険	・他の部活動や種目と練習場を共用で使用する際の、投てき物の他選手への衝突、他競技選手との衝突、他の部活動のコート外に飛んだボールとの衝突 ・投てき方向の確認不足による投てき物の衝突（後ろ向きの準備局面からの投てき動作、回転系は前後左右 360 度に大きく失投する可能性があり） ・網状の防護ネット等の整備不良（「たわみ」がある場合、投てき物が当たった場合に 1 ～ 2 m ほど伸びるので、ネット間近にいることは危険） ・不整地箇所やカーブが急な箇所での転倒や捻挫 ・長距離種目の野外走やロード走の際の車等との接触事故 ・自然環境下での練習における熱中症や低体温症 ・落雷による事故
事故防止対策	・他の部活動や種目等と時間帯や練習場を分けるなどの対策を講じる。 ・スピード練習時は他部活のボールが飛んでこない様、協力を求める。 ・投てき練習は顧問またはコーチがつかない場合は実施しない。 ・特にも飛距離がでる投てき練習は、周囲に人がいない十分なスペースを確保してから実施する。 ・投てき者は確実に周囲の安全を確認し、投てき前に大声で「行きます」又は「投げます」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。すべての安全が確認できた時に初めて投てき動作に入る。 ・周囲の者は投てき物が落下するまで投てき物から目を離さない。 ・練習場所を共用している場合、「グラウンド使用ルールの策定」「投てき方向の工夫」などの対策を講じ実施する。 ・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。 ・投てき物が落下する可能性のある場所に、生徒が立ち入らないようにコーンやネット等で明確に練習場所を区分する。 ・砂場を利用しての跳躍練習は、必ず砂を掘り起こし柔らかくして実施する。 ・走路の整地に努め、陥没や落下物に注意を払う。 ・薄暮時の野外走やロード走では反射材を身につける。 ・気温や湿度に応じて、練習時間帯をかえたり、室内練習に切り替える。 ・夏場のトレーニングの際は、熱中症対策として経口補水液を常備する。 ・練習開始前に体調の確認をし、体調不良や睡眠不足の際には練習をしない。 ・落雷のおそれがある場合は、事前に気象情報と避難場所を確認し、早めに安全な場所に避難させる。

(3) バスケットボール

予想される危険	・コート外エリアが十分に確保できない体育館壁への激突（頭部打撲、脳挫傷） ・汗でフロアが濡れたことによる転倒 ・対人練習時の相手との接触による怪我（バランスを崩して転倒や相手の肘等の接触等） ※ リバウンドプレー時において、肘で顔面を打つことや振り回した手などが口にあたって歯牙を損傷する。 ・着地やストップ、方向転換といった動作が原因で発生する膝・足首のケガ（靱帯損傷、半月板損傷等） ・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
---------	---

事故防止対策	・練習場所の環境を整備する。(不要な物品を置かない等) ・汗拭き用タオルを準備する。 ・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り怪我を防止する。 ・審判役を配置し危険な接触プレーを理解させる。(フェアプレーの理解) ・こまめな水分補給及び気温・室温に応じた練習内容への変更を適切に行う。(練習量や練習強度を調整) ・身体接触が禁止されていることを理解させ、ルールを守り、身体接触を避けてプレーする態度を身に付けさせる。危険なプレーに対しては必ず注意する。 ※ 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。 ・設備の破損や不安定な体勢からの落下を防ぐため、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に注意する。 ・生徒に常に目を配り、事故が発生した際に速やかに対処できるように適切な応急処置や心肺蘇生法を確認しておく。 ・体育館などで、他の部活動の練習区域にボールが入り込まないよう防球ネットの設置を確認する。
--------	--

(4) バレーボール

予想される危険	・ネット張りの際の事故(支柱転倒等) ・コート外エリアが十分に確保できない体育館の壁への激突 ・汗でフロアが濡れたことによる転倒 ・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、または、くぎ等の突起物によっての切創・挫創
事故防止対策	・練習場所の環境を整備する。(不要な物品を置かないなど) ・フロアを使う前に数人でモップ掛け等を行い、複数の目でフロアの状況を確認する。 ・汗拭き用タオルを準備する。 ・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。 ・防球ネットを活用する。

(5) 卓球

予想される危険	・卓球台開閉時の転倒による事故 ・熱中症(競技の特性上、暗幕や窓を閉めることが求められるため)
事故防止対策	・卓球台の準備は複数名で行う。 ・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。

(6) ソフトテニス

予想される危険	・ラケットを振った際の事故 ・熱中症 ・コートで転倒した際の擦過傷・捻挫打撲等 ・落雷による事故
---------	---

事故防止対策	・周囲の安全確認と声を出しての確認を行う。 ・こまめに水分補給をおこなう。 ・帽子を着用する。 ・メディカルバッグを常備する。 ・落雷のおそれがある場合は、事前に気象情報と避難場所を確認し、早めに安全な場所に避難させる。
--------	--

(7) サッカー

予想される危険	・ゴールポストへの衝突 ・ゴールの転倒による事故や怪我 ・落雷による事故 ・他の部活動（野球等）の飛球による怪我 ・対人練習時の接触による怪我（バランスを崩して転倒）（相手の肘等の接触） ・気温及び湿度上昇による熱中症
事故防止対策	・練習場所を共用する場合、「グラウンド使用ルールの策定」するなどの対策を講じ実施する。 ・照度が不足した環境での練習を行わない。 ・審判役を配置し危険な接触プレーを理解させる。（フェアプレーの理解） ・トレーニング等（筋力、体幹、柔軟性等）により怪我を防止する。 ・転倒時の正しい受け身等、基本的技術を繰り返し丁寧に指導する。 ・複数のボールを使う練習では、スペースの確保や練習隊形を工夫する。（シュート練習では、蹴る側と受ける側双方にボールが当たらないよう注意する。） ・落雷のおそれがある場合は、事前に気象情報と避難場所を確認し、早めに安全な場所に避難させる。 ・重大な事故や怪我に発展するような危険なプレーが見受けられたときは、練習を中断し、安全なプレーを行うよう指導する。 ・ゴールは適切な場所に設置し固定する。移動させる場合は、十分に注意する。 ・プレーヤーと指導者は、J F Aのサッカー行動規範を遵守する。

(8) 剣道

予想される危険	・道具・竹刀の劣化による怪我 ・竹刀での打撃による怪我 ・熱中症
事故防止対策	・活動前の道具点検や手入れを徹底する。（道場床の掃除や点検を含む） ・練習環境の確認を徹底する。（気温、湿度等）

(9) 野球

予想される危険	・複数のボールを使用する際、予期しない方向からの飛球による事故や怪我 ・狭い場所での素振りによる怪我 ・落雷による事故 ・他の部活動（サッカー等）の飛球による怪我 ・バッティング用ゲージ転倒による事故 ・熱中症
---------	--

事故防止対策	・接触が起きにくい球技での予期しない接触が重大事故につながりやすいことを留意する。 ・活動中の部員との意思確認、事前の確認、声掛け等の徹底を行う。 ・他の部活動や種目等と時間帯や練習場を分けるなどの対策を講じる。 ・練習場所を共用する場合、「グラウンド使用ルールの策定」するなどの対策を講じ実施する。 ・照度が不足した環境では、練習を中止する。 ・適度な休憩とこまめな水分補給の喚起及びアイシング及びメディカルバッグを常備する。 ・落雷のおそれがある場合は、事前に気象情報と避難場所を確認し、早めに安全な場所に避難させる。
--------	---

(10) 郷土芸能部

予想される危険	・激しい舞による身体のけが等の事故 ・道具劣化によるけが等の事故 ・狭い場所での激しい動きによるけが等の事故 ・熱中症
事故防止対策	・準備運動やトレーニングを必ず行う。 ・活動開始時・終了時の道具の点検整備。 ・練習環境の確認。 ・こまめな休憩と水分補給。

おわりに

安全を確保することは、すべての部活動実施の前提条件であり、安全が確保できることにより、生徒が安心して自主的・自発的に活動し、充実した部活動につながるものである。

本校教職員は、過去の事故事例の把握や発生原因、防止方法の理解と必要な指導や危機管理を実践し、安心安全な部活動体制の構築に努めるもの。