

「運動部活動安全対策マニュアル」

令和7年1月6日
盛岡第二高等学校

1 基本的な考え方

(1) 学校における安全管理体制の構築

運動部活動については、部顧問・部活動指導者・外部指導者（以下、指導者という）、生徒が部活動の意義や本校部活動方針を理解するとともに、部活動におけるルールづくりや情報共有など、全教職員はじめ関わるすべての者の協力体制のもと、組織的に取り組むことが重要である。

(2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

ア 指導者は生徒の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活動することが大切である。

イ 指導者は、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。

ウ 部活動は、指導者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、他の指導者間や教員と連携、協力し、あらかじめ指導者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。

エ 部活動日誌等により活動内容を把握することに努める。

(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）

日常的に体育館やグラウンド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、指導者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。

(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、指導者と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切である。

指導者は、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。

(5) 学校事故の対応

事故の要因や危険を早期に発見し、速やかに除去するとともに、万が一、事故等が発生した場合に、適切な応急手当や安全措置ができるよう体制を確立して、生徒等の安全の確保することが大切である。

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。

(6) 熱中症防止の対応

夏季の高温多湿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。

指導者は、練習内容には制限があり、高温多湿下では身体への負担が一層大きくなることを理解した上で、気象条件や環境要因に応じた練習計画を立てる必要がある。また、生徒の体調等を把握し、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。

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	<ul style="list-style-type: none"> ・練習場所の未整理、安全具の未装備（プレートの左右のバランス確認、プレートが落下しないように留め具でしっかりと固定されているか） ・用具の破損や器具の老朽化、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、生徒同士の声掛け、意思疎通の怠りから発生する事故
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。 ・ストレッチ等を練習の前後に必ず行う。 ・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決まりを守り、安全を最優先する。 ・指導者監視・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員をつける。 ・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。

イ 学校外の施設を利用するなどの活動の場合

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・移動中の事故 ・不慣れな設備への対応 ・指導者不在時での活動における怪我等 ・緊急時の対応
---------	---

事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・校外で活動する際には常に顧問または部活動指導員が帯同（引率）する。 ・施設使用条件等を厳守する。 <p>【その他・自転車での移動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 交通ルール、交通マナーの厳守。 ※ 自転車には所定のステッカーを貼る。 ※ 防犯登録・自転車保険への加入。
--------	---

(2) 陸上競技

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動や種目と練習場を共用で使用する際の、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 ・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
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・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よう協力する。 ・本校には投てき種目に適した設備がないため、活動に支障がある場合、投てき種目の環境が充実した近隣校や公共施設を利用する。 ・練習場所を共用している場合、当該部間で連携し「グラウンド使用ルールの」を理解し必要な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。 ・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、練習時間帯を変えたり、室内練習に切り替えたりする。 ・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。

(3) 体操競技

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・難易度の高い技による着地時における損傷や捻挫 ・頭部からの落下による頭部、頸椎、脊髄の損傷 ・熱中症
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・段階を経た練習を行う。 ・練習は指導者立ち会いの下実施することを原則とする。指導者が不在の時には、難易度の高い技は行わない。 ・柔軟性・筋力トレーニング・体幹等の体づくりをしっかりと行う。 ・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。

(4) バスケットボール

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・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）（相手の肘等の接触） ・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。 ・熱中症 ・他の部活動の練習区域で起こる怪我
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・練習場所の環境を整備する。（不要な物品を置かない等） ・汗拭き用雑巾を準備する。 ・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。 ・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に防球ネットの設置を確認する。

(5) バレーボール

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット張りの際の事故（支柱転倒等） ・支柱及び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つての切創・挫創 ・熱中症 ・他の部活動の飛球等による怪我（生徒同士の衝突等）
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・複数でのネット張りをする。 ・練習場所の環境を整備する。（不要な物品を置かないなど） ・衝突の可能性があるがスペースの都合上、整理できないものについては、クッション材等で覆う。 ・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。 ・汗拭き用雑巾・タオルを準備する。 ・練習中にフロアの汗拭き係を常に配置する。 ・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。

(6) 卓球

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・卓球台開閉時の事故・他の部活動の飛球によるけが（生徒同士の衝突、ラケットによるけが）・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	<ul style="list-style-type: none">・卓球台の準備は複数名で行う。・他の部活動との距離を確保する。（各活動場所の距離感、卓球台の向きの工夫）・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。・他の部活動の飛球の際には練習相手や周囲の者が声かけを行う。

(7) ソフトテニス

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・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
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・周囲の安全確認と声を出しての確認を行う。・練習メニューの事前計画とコントロールを行う。・こまめに水分補給をおこなう。・患部を水で冷やす。・帽子を着用する。・メディカルバッグを常備する。

(8) ハンドボール

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・設備や用具が要因となるけが（フロア、防球ネット）・体育館入退館時のボール衝突・ゴール転倒やゴール移動時の怪我・選手同士のプレー中の接触による怪我・グラウンド練習時の不整地箇所による転倒や捻挫・他の部活動や種目と練習場を共用で使用する際の、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・熱中症
---------	---

事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・施設の清掃をする。(床、活動場所周辺の不要物撤去) ・ゴール移動は、複数名で行い、ゴールの固定と確認を徹底する。 ・ゴール裏周辺の安全確認を行う。(人がいないことを確認) ・他の部活動と練習場所を共用する場合には、防球ネットを使用し、練習場所を明確に区分するとともに、ボールが他の部活動の練習場所に入り込まないように、あるいは他の部活動の生徒やボールが練習場所に入り込ませないようにする。 ・転がっているボールに注意し、シュート後のボールはすぐに拾う、ボールを拾う生徒を配置する、「危ない。」と声を掛ける、ボールケースを使う、などにより安全確保する。 ・ゴールキーパーの正面、特に頭部に向けてシュートを打たない。 ・コンタクト時のルールを決める。後方・側方からつかむ、押すなどの危険な行為は行わせない。 ・練習メニューの事前計画とコントロールを行う。 ・こまめな水分補給を行い、患部を水で冷やす。 ・応急手当の知識を事前に確認する。 ・グラウンドの整地に努め、陥没や落下物に注意を払う。
--------	--

(9) バドミントン

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動の飛球による怪我（生徒同士の衝突、ラケットによるけが） ・ラケットを振った際のお生徒の怪我 ・シャトル等を踏むことによる怪我 ・締め切った体育館での練習による脱水症状や熱中症 ・破損したラインテープによる転倒 ・ネット設置（支柱、ネット固定器具等）における事故や怪我
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動との距離を確保する。(各活動場所の距離感、卓球台の設置方向の工夫) ・周囲の安全確認を徹底する。 ・活動前及び活動中、こまめにフロアの整備を行う。(モップ掛け等) ・使用用具の安全確認を徹底する。(ラケットの破損等) ・練習中はこまめに水分補給する。

(10) なぎなた

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・道具の劣化による怪我 ・打突による怪我（難聴、外傷性耳小骨離断など） ・熱中症
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・なぎなたの取り扱いや保管を安全に留意する。 ・活動前後の道具点検や手入れを徹底する。(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)

(11) その他

上記(1)～(10)以外の活動について

- ・他の人と接触を伴う活動に留意すること。
- ・種目の特性や活動内容に応じた安全対策を講じて行うこと。
- ・気象状況の変化に応じた適切な活動を行うこと。

3 本校部活動の在り方に関する方針

(1) 活動方針

- | | |
|---|---|
| ア | 生徒の自主的、自発的な参加により、部活動をとおしてスポーツ・文化に親しみ、その資質・能力の向上を図る。 |
| イ | 健全な心と身体を養い、豊かな人間性を育む基礎とする。 |
| ウ | 生涯にわたって豊かなスポーツライフ及び文化・芸術活動を継続する基盤をつくる。 |

(2) 休養日及び活動時間

(1) 休養日

- | | |
|---|------------------------------|
| ア | 週1日以上 of 休養日の設定を徹底する。 |
| イ | 年間平均で週あたり2日以上 of 休養日の設定に努める。 |

(2) 活動時間

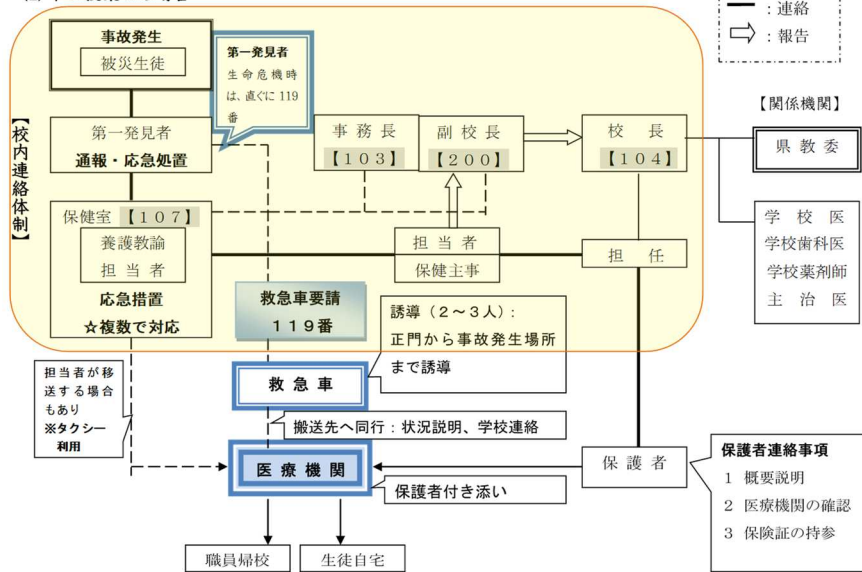
- | | |
|---|--|
| ア | 平日の活動時間は、2時間程度とする。 |
| イ | 休日・長期休業中の活動時間は、4時間程度とする。(大会、練習試合、合宿等の対外的活動は除く) |

4 部活動における事故防止のためのチェックリスト

1 学校における安全管理体制の構築	<input type="checkbox"/> 学校の部活動方針について理解しているか。 <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。 <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。 <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。 <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。 <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。 <input type="checkbox"/> 連絡通報体制、救急体制は整備されているか。 <input type="checkbox"/> 救助用具が適切に配置されているか。 <input type="checkbox"/> A E Dの使用を含む救急法等の職員及び児童生徒の研修（講習）を実施しているか。 <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。
2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導	<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。 <input type="checkbox"/> 競技等に適した準備運動や補助を行っているか。 <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。 <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） <input type="checkbox"/> 休憩や水分及び塩分補給など、適切に行っているか。 <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。
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）	<input type="checkbox"/> 同一場所で複数の部活動が活動する場合の練習場所の区分けや時間帯をずらすなどの工夫がされているか。 <input type="checkbox"/> 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のルールを明確にしているか。 <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。 <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。
4 施設・設備・用具等の安全点検と指導	<input type="checkbox"/> 定期的に点検を実施しているか。 <input type="checkbox"/> 活動場所に危険物を置いていないか。 <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。 <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。 <input type="checkbox"/> 用具管理の指導を徹底しているか。

医療機関に移送を要する救急体制

(1) 平日授業日の場合



【救急対応】

救急車 (119番) 要請の判断基準

- 意識喪失・混濁の持続
- 心拍・呼吸の停止
- 大出血を伴う
- ショック状態
- 骨の変形がみられる
- 激痛の持続
- 大きな開放創がみられる
- 広範囲の火傷を受けたもの
- 10~15分以上続くけいれん など

一次救命処置

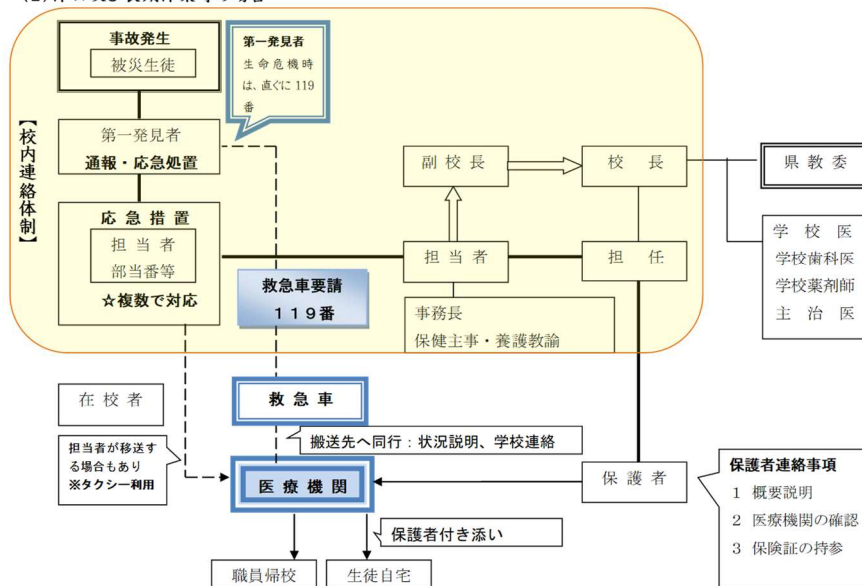
◎AEDの準備: 保健室前、体育館廊下

- 意識 (反応) の有無確認
- 呼吸の確認
- ※自発呼吸がない場合
- 胸骨圧迫
- 気道確保、人工呼吸 (できれば)
- AED装着 など

外線可能な校内電話

事務室、職員室、応接室、進路指導室、保健室、休憩室 (市内)、体育教室 (市内)

(2) 休日及び長期休業等の場合



救急車の呼び方 (例)

<局番なし 119番>

↓

<相手に伝えること>

- 1 学校名 (所在地)
 - ・学校名 岩手県立盛岡第二高等学校
 - ・所在地 盛岡市上ノ橋町7-57
 - ・電話 019-622-5101
- 2 状況
 - ・事故者の人数、氏名、性別、年齢
 - ・事故発生状況 (簡潔に報告)
- 3 その他
 - ・救急車到着までの健康観察、処置を記録 (時間、様子) し、救急隊に引き継ぐ。
 - ・到着までの時間に「何をしたらよいか」指示を仰ぐ。
 - ・搬送時、健康手帳 (保健室) を持参

- *盛岡東警察署 606-0110
- *盛岡中央消防署 622-2175

(3) 報告先

岩手県立盛岡第二高等学校
電話 019-622-5101・5102
FAX 019-622-7952

校 長

副校長

事務長

救急時必要な物品について

- 1 健康手帳 : 保健室
- 2 救急物品
 - ・AED: 保健室前、体育館入り口
 - ・担架: 保健室前、西階段4階踊り場付近、体育館入り口
 - ・車いす: 保健室、体育館倉庫
 - ・救急箱 : 保健室 (入って左側の棚)、職員室
 - ・レスキューシート: 保健室 (入って左側の棚)
 - ・嘔吐物処理セット: 保健室 (入って左側の棚)
- 3 医療機関連絡先
 - ・別紙救急体制に伴う医療機関関係一覧を参照

救急病院

- 県立盛岡中央病院
019-653-1151
- 岩手医大高度救命救急センター
019-651-5111
- 盛岡市夜間救急診療所 (神明町)
019-654-1080
(受付時間 19:00~23:30)

タクシー

- 富士タクシー
019-623-9111