

盛岡第四高等学校 部活動安全対策マニュアル

令和7年9月18日更新

1 運用面に関する内容

(1) 本校において運動部活動を行う際の確認事項

【全ての運動部に共通する内容】

- ・部活動中は、定期的な水分補給と休息をとる等、生徒の体調、安全面に最大限配慮する。
- ・活動場所の安全点検を定期的に行い、生徒の活動場所の安全を確保する。

【陸上競技部】

- ・走り出す前、走路に人がいないか確認し、「行きます」などの声出しをする。
- ・長距離走で日暮れ時に学校外を走る際は、「反射材付たすき」を着用する。
- ・「投てき種目（砲丸投げ、やり投げ、円盤投げ等）」の練習を行う際は、投てき物が落下する範囲にコーンを置き、立ち入りを制限する。また、周囲に人がいないことを必ず確認した上で、「行きます」などの声出しをする。

【水泳部】

- ・体調不良時は部活動への参加を控える。
- ・飛び込みは原則禁止とする。
- ・雷雨の危険がある場合は速やかにプールから上がり屋内に避難する。

【バスケットボール部】

- ・原則練習には顧問が付くが、顧問不在時に怪我等があった場合、速やかに職員室に報告する。
- ・顧問不在の場合には、第1体育館を利用している他の部活動の顧問に対応をお願いし、緊急時の対応に備える。

【バレーボール部】

- ・生徒は体調不良時は部活動に参加しない。
- ・顧問不在の場合は、同時間に活動している部の顧問に対応を依頼する。
- ・卓球台などがバレーコートに干渉しないように注意する。

【卓球部】

- ・卓球台の準備や後片付けを1台につき必ず2人以上で行う。
- ・卓球台の間隔を十分に確保し、練習や試合で衝突しないよう配慮する。

【サッカー部】

- ・部活動欠席（通院等）の連絡を徹底する。
- ・事前に顧問が不在になる日や時間を連絡して、練習内容や事故防止について確認する。
- ・日頃からグラウンド整備を徹底する。

【ハンドボール部】

- ・フロアの水拭き等によるスリップ事故予防。プレイ中のボールの管理や声がけを行い、事故防止の徹底を図る。
- ・事前に顧問が不在になる日や時間を主将に連絡して、練習内容や事故防止について確認する。可能な限りコーチや男女顧問で連絡を取り、指導者が不在の時間をなくす。
- ・部活動中は定期的に水分補給と休息をとる。
- ・他の部顧問や学校技術員と情報共有して施設整備を行う。

【バドミントン部】

- ・顧問不在時に何かあった場合、職員室に報告することの徹底。
- ・コートに入る人数や床に落ちたシャトルの取扱いなど、安全な練習環境づくりに留意する。

【剣道部】

- ・開始前の栄養補給、準備運動の徹底を図る。
- ・器具の配置を工夫し、足に物が当たらないようにする。
- ・顧問、副顧問不在時は原則休養日にする。
- ・竹刀、剣道具等のチェック（練習1時間中に2～3回実施）。氷嚢を必ず準備する。

【登山部】

- ・登山の装備点検、救急医療の学習、読図、気象に関する知識の習得を顧問立ち会いの下、指導する。
- ・様々な事態に備えた計画書を作成し、学校長の決済を得る。
- ・登山行動にあたっては生徒の体力や技術に応じたルートとし、計画書を県教育委員会へ提出し、確認会議構成員（県教育委員会、山岳協会、高体連登山専門部等）で情報共有する。

【テニス部】

- ・コート整備を行う（砂の量、落ち葉除去、除草等）。
- ・声かけを行う（コート内のボールに留意する。強打する際に、安全な場所へ移動等）。

【硬式野球部】

- ・防球ネットの配置や破損等を確認する。
- ・バッティングピッチャーはヘルメットもしくはヘッドギアを着用する。
- ・周囲の安全を必ず確認し活動する。

【ソフトボール部】

- ・投球練習時、キャッチャーは必ず防具を着ける。
- ・試合時、ネクストバッターは打者の背中側のネクストサークルに待機する。
- ・投手が投げた球を打つ練習では、打者は必ずヘルメットをかぶる。

（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

【グラウンド】（陸上競技部、サッカー部、野球部、ソフトボール部）

- ・グラウンドは陸上競技部、サッカー部、野球部、ソフトボール部の４部で共用であるため、休日の練習試合を４つの部で確認し実施する。

【第１体育館】（バドミントン部、バスケットボール部、ハンドボール部、バトントワリング部）

- ・第一体育館は、バドミントン部、バスケットボール部、ハンドボール部、バトントワリング部の４部で共用であり、活動場所が重ならないよう、曜日毎や午前・午後に分ける等工夫する。

【第２体育館】（バレーボール部、卓球部）

- ・バレー男女、卓球の３部で活動場所のローテーション表を作成し、活動する。
- ・バレー部と卓球部の間のネットに隙間ができないように留意する。

【テニスコート】（テニス部）

- ・専用のコートで活動。

【剣道場・柔道場】（剣道部）

- ・剣道場、柔道場では土足禁止。
- ・基本的に剣道競技以外使用しない。

**(3) 各競技の特性や活動状況、複数の部活動がグラウンドや体育館等を共用する際の安全対策
及びヒヤリ・ハット事例**

【陸上競技部】

- ・隣接で活動するソフトボール部のボールが走路に転がってくることがある。

(改善策)・防球ネットの設置や練習メニューの工夫。声を掛け合う。

【バレーボール部】

- ・コート外が狭く、整頓している卓球台に突っ込まないように注意が必要。

(改善策)・練習試合の時など、ボールを追う可能性の高い場合は、卓球台をベランダ（通路）に移動する。

【卓球部】

- ・防球ネットに隙間や穴があり、卓球のボールが隣のバレーボールコートに入ったり、バレーボールが卓球コートに入ったりすることがある。

(改善策)・フェンスやネットの整備をする。

【サッカー部】

- ・サッカーコートと野球部の外野スペースが重なるため、硬球ボールが飛んでくることがある。
- ・排水施設（あんきょ）の不具合から、降雨後グラウンドが波打つ状態となり注意が必要である。

(改善策)・野球部との連携を図り、練習メニューを工夫する。グラウンド整備を適切に行う。

【バドミントン部】

- ・バスケットボール、ハンドボールが防球ネットのない端からバドミントンコートに転がってくる。
- ・体育館が老朽化していることに加え使用頻度が高いため、ワックスの効果が短期間で低下することから、年間4回のワックス塗布が必要である。

(改善策)・ボールが転がらないように防球ネットを張る。

- ・ワックス塗布費用の予算化。

【テニス部】

- ・テニスコートの老朽化が顕著で、亀裂が入っており、つまずいて怪我につながる恐れがある。
- ・照明の照度が低い。

(改善策)・修繕要求の提出。

【硬式野球部】

- ・防球ネットの老朽化を考慮し、日常的な点検、事故防止への留意を要する。

(改善策)・防球ネットの穴を修繕したり、骨組みを溶接して使用している。

【ソフトボール部】

- ・ソフトボール部のバックネットの老朽化。
- ・ソフトボールフィールドと陸上部のタータンが隣接しており、打球が飛んでいくことがある。

(改善策)・バックネットの新規購入・予算化。

- ・タータンの脇に防球ネットもしくはフェンスの設置・予算化。

2 熱中症に対する安全対策

熱中症対策については、岩手県立学校熱中症対策ガイドライン（令和 6 年 5 月）に準じて対策を講じる。授業及び部活動等特別活動中は、定期的に水分補給と休息をとり、生徒の体調、安全面に最大限配慮する。

（１）予防措置

① 環境条件

体育館、グラウンド等活動場所において、暑さ指数（WBGT）計で測定し、環境条件の把握に努める。

② 運動量の調整

環境条件・体調に応じた運動量、運動強度で実施する。強制的で過度な運動とならないよう注意する。

③ 状況に応じた水分・塩分補給

運動中及び休憩中に水分等をこまめに摂取する。

④ 暑熱順化

軽い強度の運動から徐々に強度を高めていくとともに、休憩を十分にとるなど、体を暑さに慣れさせるよう配慮する。

⑤ 個人の状態や体調の考慮

体調がすぐれないときには無理に運動しないなど、運動前、運動中、運動後の健康観察を行う。

⑥ 服装・装具の配慮

暑いときは、服装を軽装にするなどの配慮を行う。マスクを外すよう指導するなど適切な対応を行う。

⑦ 具合が悪くなった場合の早めの処置

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、直ちに必要な処置をとる。

（２）授業日の対応

① 体育、スポーツ活動以外の対策

ア 教室内の授業

教室内の室温、湿度等環境条件に気を配り、必要に応じて空調設備を利用するなど適切に管理する。

イ 各種行事

行事の計画段階、行事前日、当日に分けて対策を講じ、熱中症特別警戒アラートを参考に、安全・安心して行事を実施できる準備に努める。

ウ 登下校時

登下校中の熱中症にも注意喚起を行い、軽装や帽子を着用するなど工夫に努める。

② 体育、スポーツ時の対策

ア グラウンド・体育館での活動

活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断するなど暑さ指数の変化に十分留意する。

イ プールでの活動

プールサイドが高湿いになりがちなことに留意する。具体的な対策は「学校野外プールにおける熱中症対策」（2018）を参照する。

ウ 部活動での対策

グラウンド・体育館など活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断する。体育の授業同様にきめ細やかな配慮を行う。

エ 校外活動での対策

校外の施設を使用する場合にも、日陰の有無や冷房設備設置の有無を事前に把握するなど、対策に努める。

(3) 本校における暑さ指数 (WBGT) ごとの教員の判断や行動の目安

本校の対応として、原則下記の基準に準じて判断する。

● 指数 3.5 以上 (熱中症特別警戒アラート)	} →原則活動中止、延期 (体育授業は、活動場所及び内容の変更) →原則活動中止、延期、形式・内容変更、短縮等
● 指数 3.3・3.4 (熱中症警戒アラート)	
● 指数 3.1・3.2	

WBGT ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃	分類	校長 (副校長)	学校行事等責任者	担当職員
31	27	35	(ア) 屋内外で身体を動かす活動 体育祭・校外活動・部活動・体育授業等 (イ) 屋内の活動 始業式・終業式・全校集会・講演会等	○原則中止 (休止、延期、内容変更等含む)を検討し、指示 ○原則実施形式の変更又は中止を検討し、指示 (例)短縮、放送による実施	① 生徒等の健康状態の情報収集 ② 会場の環境状態の把握 ③ 行事の中止・形式変更について管理職に判断を仰ぐ	① 活動の一旦停止を指示 ② 生徒等の健康状態の把握 ③ 会場の環境状況の把握 ④ 行事等の責任者に報告
28	24	31	(ア) 屋内外で身体を動かす活動 (イ) 屋内の活動	○原則活動時間の短縮等を検討し適宜必要な指示	上記①②に同じ 活動時間の短縮等について管理職に判断を仰ぐ	① 生徒への体調把握・管理指示 ② 生徒等の健康状態の観察
21	18	24	(ア) 屋内外で身体を動かす活動 (イ) 屋内の活動	○状況把握に努め適宜必要な指示	① 暑さによる体調不良の生徒等いれば状況を把握 ② 会場の環境状態を把握 ③ 状況を管理職に伝える	③ 会場の環境状態の確認 ④ 行事等の責任者に報告

◆暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項(出典:環境省 夏季イベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020)

暑さ指数(WBGT)

WBGT と各団体の指針は、屋外行動のための目安であり、WBGT そのものが低い場合でも、周囲の環境、当日の体調、屋外での作業内容などに十分に注意して、熱中症による事故が起こらないよう十分に注意して行動して下さい。

暑さ指数	湿球温度	乾球温度	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項 (日本生気象学会)	熱中症予防のための運動指針 (日本スポーツ協会)
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28℃ ～ 31℃	24℃ ～ 27℃	31℃ ～ 35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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分おきに休憩を取り水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。
25℃ ～ 28℃	21℃ ～ 24℃	28℃ ～ 31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	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。	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とる。
21℃ ～ 25℃	18℃ ～ 21℃	24℃ ～ 28℃	強い生活活動でおこる危険性	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。	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。

3 落雷事故防止対策

落雷事故防止については、生徒の生命・健康を守るため、教職員・部活動指導者・生徒が一体となり、以下の安全対策を徹底する。

(1) 雷注意報発令時の対応

- ① 気象庁または防災アプリ等で雷注意報が発令された場合、屋外での活動は原則中止とする。
- ② 活動開始前に必ず天気予報・注意報を確認し、雷注意報が出ている場合は屋内活動に切り替える。
- ③ 雷注意報が解除されるまでは、屋外活動の再開を控える。

(2) 雷が鳴った場合の危険回避方法

- ① 雷鳴が確認された時点で、直ちに活動を中止し、安全な屋内（校舎、体育館など）へ避難する。
- ② 木の下、金属製のフェンス、照明塔、ベンチ、自転車などの近くには絶対に近づかない。
- ③ 屋外に避難場所がない場合は、低い姿勢で両足を揃えてしゃがみ、地面との接触面積を最小限にする。
- ④ 雷が鳴り止んでから 30 分以上経過するまでは、屋外活動を再開しない。