

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、安全具の未装備による事故・用具の破損や器具の整備不良による事故・準備運動や基礎基本の習得が不足して起こる事故・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・利用人数過多による室内の混雑、周囲の安全確認、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">・使用する器具、用具の点検、安全確認（プレートの左右のバランス、留め具、ベルト、シューズ装着）をおこなう。・練習の前後にストレッチ等を必ず行い、正しいフォームで軽い重量からはじめる。・トレーニング時には3名以上で使用するごとし補助員をつける。 （動作時は、十分なスペースを確保し、周囲への声かけをする）・重量の重いプレートの脱着等は必ず複数人で行う。・外したバーベルの整理整頓を行う。

イ グラウンド・体育館以外の校地内（歩道・階段・廊下等）で活動する場合

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・体育用施設でないことから起こる可能性がある事故 （床が滑りやすい、周囲に置かれている物品によるスペースが不足している等）・練習している部員と通行人との接触による事故
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・事前に練習する場所の環境、危険性の有無を入念にチェックする。・限られたスペースで行うことができる練習メニューを工夫し、計画する。・顧問・マネージャーが練習するスペースの端に立ち、通行人が近づいた場合に知らせる。

ウ 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">・交通ルール、交通マナーの厳守。・自転車乗車時のヘルメット着用、自転車保険加入の推奨。・利用する施設の使用条件等を厳守する。・校外で活動する際には顧問・部活動指導員が引率する。・緊急車両（顧問の私用車等）に生徒が同乗する可能性を考慮し、予め保護者に承諾を得ておく。

エ 部活動時間以外の活動（朝、職員会議時）の場合

予 想 さ れ る 危 険	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問不在時の事故や怪我
事 故 防 止 対 策	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず複数名で活動することを徹底。 ・怪我のリスクが低い練習メニューで活動する。 ・緊急時の対応マニュアルを事前に確認する。 ・部活動指導員や外部コーチを積極的に活用する。

(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、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 ・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 ・運動公園で練習する際、小学生・中学生との接触
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様、協力を求める。 ・投てき練習は顧問がつけない場合は実施しない。 ・特に飛距離がでる（円盤・ハンマー・槍）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、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。 ・設備がない場合や活動に支障があるなどの理由で、投てき種目の環境が充実 ・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。 ・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。 ・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。 ・マネージャーや顧問、選手が走行前に必ず大きな声で合図してから走る習慣を、小中高で共有する。

(3) 水泳

予 想 さ れ る 危 険	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良や水温・気温の低い場合の事故 ・プールサイドの破損や水苔などによるスリップによる事故 ・レーンロープフロートの破損やフックのカバーの不備による、身体の擦過傷等の危険。 ・排水溝の鉄蓋や留めネジの不備による事故 ・監視体制や救助用具の不備による事故 ・泳ぐ方向の不統一による衝突事故 ・練習用具使用時（パドル等）や練習用具の不具合による事故や怪我 ・準備運動不足やオーバーワークによるけがや事故 ・飛込（スタート練習）による怪我（頸椎損傷等） ・無理な息こらえや深呼吸によるノーマニック症候群（水中での意識喪失）による溺水
--	--

事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な施設・設備、用具、水質等の管理や安全点検を徹底する。 ・健康状態の把握や練習環境を確認する。 ・監視体制を徹底する。 ・活動内容を検討する。 ・安全指導の徹底、救急処置等の啓発を徹底する。 ・プールサイドの水苔などによるスリップの危険性がある場所へのコーンの設置と注意喚起をおこなう。 ・顧問管理下での活動を許可し、生徒だけでの使用を禁止する。 ・各レーンの同時利用を2名以内とする。 ・飛び込みを禁止する。
---------------	---

(4) 体操

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・競技中の器具からの落下 ・器具の設置不備によるけが ・着地ミス ・練習中の他の選手との接触 ・移動中の事故 ・不慣れな設備への対応
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者の管理下で練習を行う。 ・定期的な施設・設備、用具、水質等の管理や安全点検を徹底する。 ・安全指導及び救急処置等の啓発を徹底する。 ・安全確認を行い、適度な距離を保って練習を行う。 ・交通ルール、交通マナーの厳守。 ・防犯登録・自転車保険への加入。 ・施設使用条件等を厳守する。

(5) 新体操

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動に道具が飛んでいく危険性 ・アクロバティックな回転系による転倒 ・硬い道具の投げ受けによるキャッチミス ・ジャンプやステップ中の着地ミス
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・難易度の高い技は指導者がいるときのみ行う ・段階的な練習を経て、高度な技を習得させる ・不安定な投げ受けは、周りの環境に配慮した場所で行う ・筋力トレーニングや柔軟性を高め、普段から体づくりを行う ・食生活や睡眠の確保を徹底し、体調がすぐれないときは練習を休ませる

(6) バasketボール

<p>予想される危険</p>	<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） ※ 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当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（靭帯損傷、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。 ・移動式ゴールの転倒や支柱への衝突等による事故。 ・熱中症 ・他の部活動の練習区域で起こる怪我
<p>事故防止対策</p>	<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。 ※ 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。

(7) バレーボール

<p>予想される危険</p>	<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）
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・複数でのネット張り、テンションをかけ過ぎない。 ・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し、必要に応じてささくれをマスキングする。 ・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。

(8) 卓球部

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・卓球台開閉時の卓球台転倒による事故。・生徒同士の衝突、卓球スクリーンとの衝突、ラケットによる怪我。・暗幕や窓を閉めることによる、熱中症。
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。・余裕を持った卓球台の配置。・こまめな休憩と水分・塩分の補給。

(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・ラケットを振った際の他生徒の怪我・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">・ネットで活動場所を区切る。・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) 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・コートで転倒した際の擦過傷、捻挫、打撲等・熱中症
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・周囲の安全確認と、声を出しての確認の徹底・救急箱の常備・十分な準備運動、こまめな休憩と水分、ミネラル補給

(11) テニス

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・ボールが当たる事故・ラケットを振った際の事故・コートで転倒した際の擦過傷・ネット支柱への衝突・熱中症
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徹底する。・練習環境の確認を徹底する。（気温、湿度等）・水分補給の準備を行う。・のどが渇く前の水分、ミネラル補給を励行する。

(12) サッカー

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・練習時の怪我（ゴールポストの転倒、ゴールポストへの衝突、対人接触、ボールの直撃、脳震盪等）・気象状況（気温及び湿度上昇による熱中症、落雷による事故）に起因する事故・他の部活動（野球等）の飛球による怪我
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・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。・グラウンドの整地、薄暮時の照明点灯など事故や傷害のおこりにくい練習環境を整る。・練習内容や目的を理解させ、互いの安全や行動に配慮させる。・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。・天候条件(温度、湿度、落雷等)等の情報収集に努め、練習の継続等を適切に判断する。・練習場所を共用する場合、当該顧問と情報共有し安全対策を講じる。・プレーヤーと指導者は、JFAのサッカー行動規範を遵守する。

(13) 野球

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・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・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	<ul style="list-style-type: none">・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。・照度が不足した環境では、練習を中止する。・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。

(14) ソフトボール

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・硬式野球部からの硬式ボールが当たる。・強風によりネットが倒れる。・グラウンドのぬかるみや凸凹で転倒や捻挫の危険性がある。・天候による危険（落雷・大雨・猛暑）・バッティングマシンのボールが当たる。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・硬式野球部と練習内容を共有してボールの当たりそうな場所では練習しない。・強風が吹いている時には事前にネットを倒しておく。・グラウンド整備を丁寧にを行う。・落雷時や大雨、強風時は室内練習にするまたはオフにする。猛暑時はこまめに水分を補給する。・バッティングマシンでボールを放つ時は事前に声を掛ける習慣をつける。他にも送球時やノック時バッティング時にもボールの行方を共有し声を掛け合う。

(15) ラグビー

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・プレーヤーどうしのコンタクト（タックル、スクラム）から生じる怪我（脳震盪、靱帯損傷、骨折）・体格差、スキルの差があるプレーヤーが混在して練習することから生じる怪我（コンタクトスキルの強度、危険回避能力の差など）・ルールと負傷の発生要因の理解不足による危険性・ボールの不規則なバウンドが及ぼす他競技練習区域に対する危険性・熱中症
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・筋力トレーニングや体幹トレーニングの強化により基礎体力を養成し、怪我を防止する。・基本的技術（スクラム、タックル等のフォーム）、転倒時の受け身等の指導の徹底。・プレーヤーの身体の安全を守るヘッドキャップ、マウスガード、ショルダーパット等の着用。・体格・スキルの差を考慮したグループ・内容の設定し、段階的な練習を計画。・ボールが飛ぶ、転がる可能性がある区域に人が居る場合、事前に必ず声がけをする。・熱中症対策：練習間に十分な休憩とアイシング、テント等を利用し日陰を作る、こまめな水分補給

(16) 柔道

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・施設・設備の安全性欠如による怪我・攻撃・防御の基礎的な技術の不足による怪我・熱中症・その他「柔道の未来ためにー柔道の安全指導ー」2023年第6版 全日本柔道連盟 参照
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・活動場所の掃除、整備、点検を怠らない。・基礎的な体力作りと受け身等の基本練習の徹底。・練習前に気温、湿度等の確認し、練習中はこまめな水分補給を行う。・その他「柔道の未来ためにー柔道の安全指導ー」2023年第6版 全日本柔道連盟 参照

(17) 剣道

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・道具の劣化による怪我・竹刀での打撃による怪我・熱中症
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・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）・こまめな休憩、水分補給の確保

ヒヤリハット事例

(1) 猛暑日の活動における事例

- ・気温の上昇により、屋内外を問わず部活動中の熱中症の危険性が増した。

(対策1) 部活動開始前に、部顧問(職員)間で部活動の実施について注意点の共通理解を図り、全校放送で生徒に対して注意(時間短縮・禁止の指示を含む)を呼びかけた。

(対策2) 練習時間の短縮、アイシング用の氷やスポーツドリンクの準備、テントで日陰を作るなど熱中症予防に努めた。

(2) 隣接した部活動による事例

- ・陸上トラックの中でサッカー部・ラグビー部が活動しているため、陸上部員が走っている際にボールが走行コースに進入してくるケースがある。走っている選手がボールに乗って転倒。ボールが直接体にぶつかる可能性がある。また、ボールを追っている選手(サッカー部・ラグビー部)がボールだけを目で追った場合、他の部の選手に衝突してしまう可能性がある。

(対策) 陸上部員が走行する際はサッカー部・ラグビー部顧問と連携し、相互に邪魔にならないような練習メニューにしたり、部分的に場所を変えるなど安全確保に努めている。

- ・体育館をバスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントン、新体操で曜日・時間帯で割当して使用。各部のボールや練習用具(新体操のリボン、フープなど)が他部の活動スペースに侵入した際、事故が起こる可能性がある。

(対策) ボール・用具が他部の活動スペースにいつてもしまう可能性のある練習内容の際は、他部に対して事前に知らせた上で、選手・マネージャー等を境界に配置し、ボール等が侵入しそうな場合は知らせて危険を防いでいる。