

# 部活動における安全対策マニュアル

【 第2版：令和6年10月1日 】

岩手県立宮古水産高等学校

## はじめに

人々が健康的な生活を送る上で、運動やスポーツを行うことには大きな意義と役割がある。一方、運動やスポーツは、その快適さや高度な技術を追い求めて活発に身体活動を行うほど、けがや事故の発生と無縁ではなくなる。運動やスポーツには、それぞれ特有の技術・道具や練習内容・方法があり、固有の危険性が内在しているが、経験の少ない生徒にはそれらを予見し、未然に回避する知識と能力が備わっているとは言い難い。学校においては、経験の豊富な指導者が繰り返し安全指導や注意喚起を行い、部活動を通して生徒に安全な活動を行うための判断力や身体能力等を育成していくことが求められる。

本マニュアルは、本校部活動における今後の事故防止を図ることを目的として策定する。安全管理体制を構築するとともに、必要に応じて活動内容を見直し、安全・安心な部活動の実現を目指すものである。

## 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など、関わるすべての者の協力体制の下、組織的に取り組む。

### (1) 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きまりを確認する。

### (2) 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、エピペン等の救急対応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。

## 2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

### (1) 生徒の健康観察と健康状態の把握

顧問等は練習中や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。また、生徒の行動特性や体質、既往症、常備薬、エピペン等の所持についても把握する。

### (2) 無理のない指導計画の立案

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。顧問等は指導する種目にどのような危険性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指導する。

### (3) 顧問不在時の対応

部活動は、顧問立ち会いの下で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、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配慮した内容や方法で活動する。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。

### 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) 活動場所の区分とルールの特明確化

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、関係する部間で禁止事項や制限事項について、事前に共通理解をする。

#### (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、他の部と情報共有をする。

### 4 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

#### (1) 定期的な安全点検と安全意識の醸成

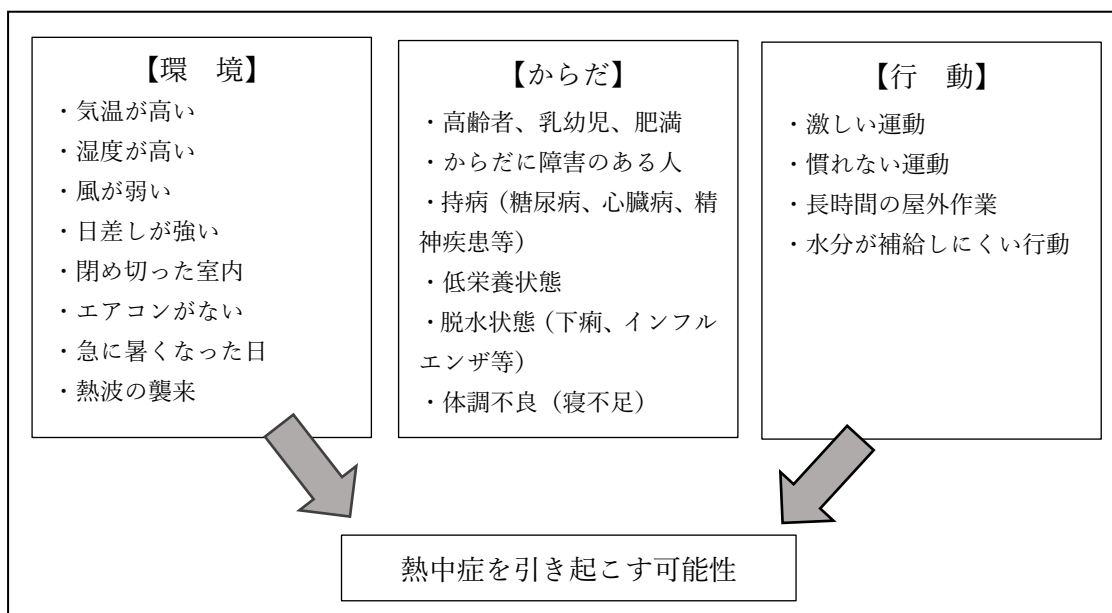
毎月1回の安全点検で施設・設備・用具の安全を確認する。顧問等は、生徒に、施設・設備・用具の適切な使用や点検、確認の徹底が事故の未然防止につながることを認識させる。

#### (2) 部活動前の点検

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。

### 5 熱中症について

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、輻射熱、気流等）及び体（体調、年齢、暑熱順化の程度等）と行動（活動強度、持続時間水分補給等）の条件が複雑に関係している。



### (1) 熱中症の症状及び重病度分類

熱中症は、「暑熱環境にさらされた」状況下での体調不良である。軽症の場合「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などを生じるが、意識ははっきりしている。中等症では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等の症状が見られる。このような症状が現れた場合には、直ちに医療機関へ搬送する必要がある。重症では高体温に加え意識障害がみられる。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には死亡する場合もある。

### (2) 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数 (WBGT : Wet Globe Temperature : 湿球黒球湿度)は、熱中症の危険度を判断する環境条件の指標である。この WBGT は、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、風 (気流) の要素を取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用いる。

### (3) 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

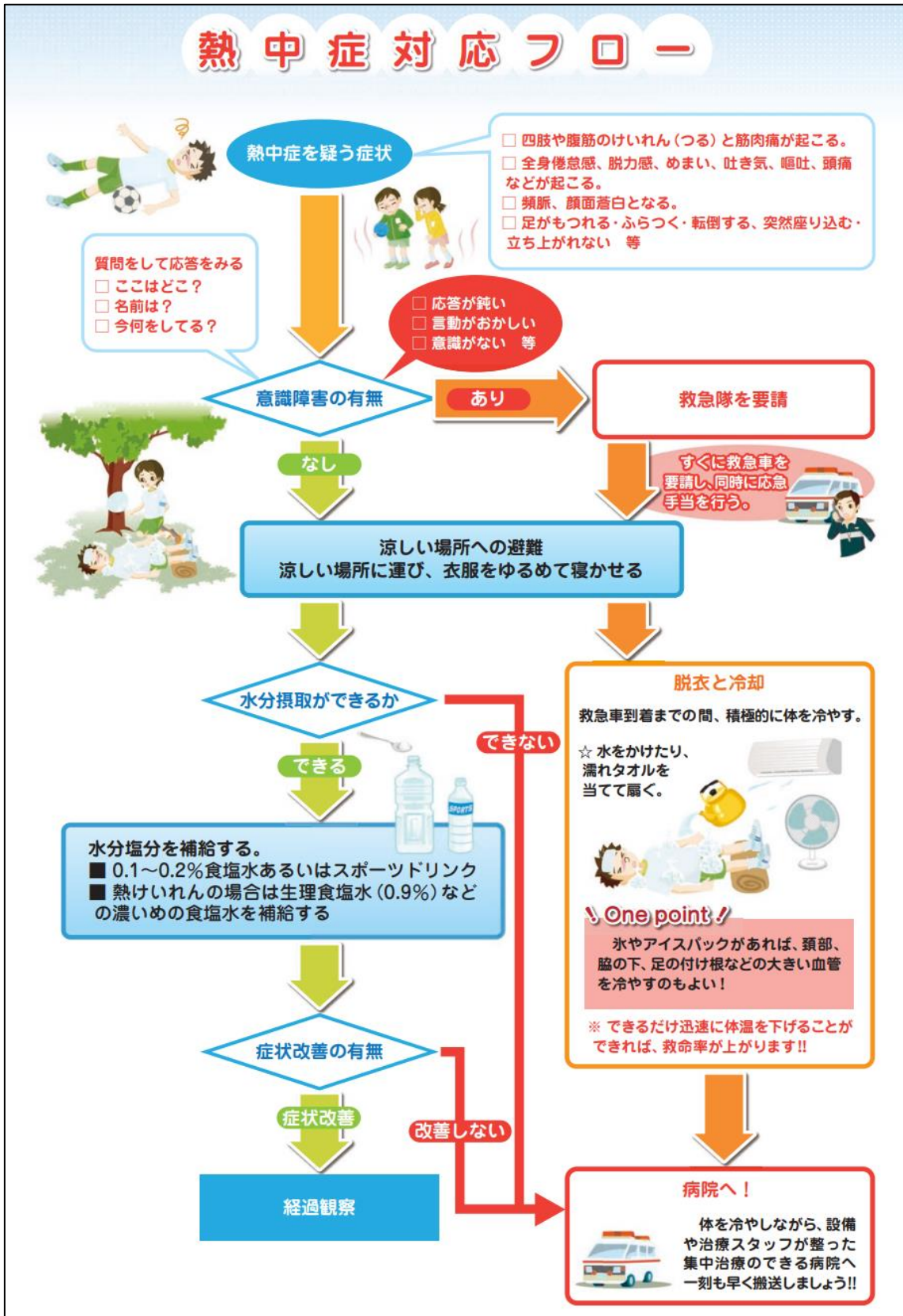
暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度	日常生活における注意事項 (日本生気象学会)	熱中症予防のための運動指針 (日本スポーツ協会)
31℃以上	27℃以上	35℃以上	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>嚴重警戒(激しい運動は中止)</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・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℃	運動や激しい作業をする際には定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒(積極的に休息)</b> 熱中症の危険が増すので、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℃	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。	<b>注意(積極的に水分補給)</b> 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。

### (4) 熱中症への対応

熱中症が疑われる時には、放置すれば死に至る緊急事態であることをまず認識しなければならない。重症の場合には救急車を呼び、現場ですぐに体を冷やす必要がある。

以下の「熱中症対応フロー」により迅速に対応する。

# 熱中症対応フロー



『熱中症を予防しよう～知って防ごう熱中症～』日本スポーツ振興センター

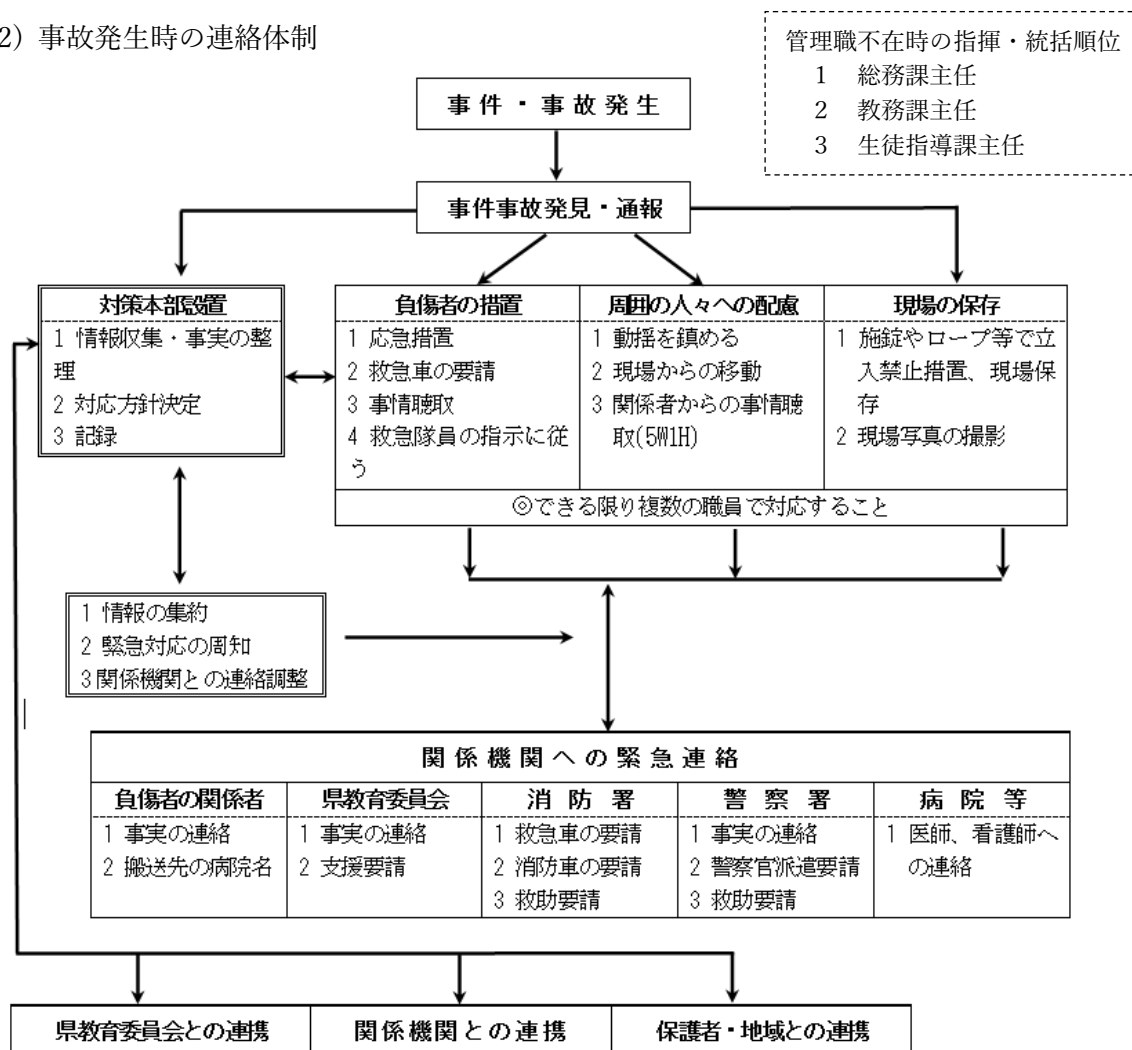
## 6 事故発生時の窓口と連絡体制

### (1) 事故発生時の窓口

ア 総合窓口は副校長とする。ただし、個別の連絡体制が定められているものについては、それによる。

イ 日本スポーツ振興センター及び学校安全互助会に関わる事項については、保健・教育相談課とする。

### (2) 事故発生時の連絡体制



### (3) 学校医等連絡先

学校内科医	木澤医院	0193-67-2212
学校眼科医	山下眼科医院	0193-63-7080
学校耳鼻科医	吉田耳鼻咽喉科医院	019-636-1187
学校歯科医	くらた歯科医院	0193-64-5088
学校薬剤師	宮古調剤薬局	0193-71-1289

## 7 予想される危険と事故防止対策・本校におけるヒヤリハット

### (1) バスケットボール【主な活動場所：第一体育館】

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・選手が狭いコートで入り交じってボールを奪い合うことが多いため、リバウンドプレーのときなど、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ことがある。</li> <li>・ボールは比較的サイズが大きく重量もあるので、捕球に不慣れな初心者等は、通常のパス練習などでボールが顔や目に当たることによるけがや指の脱臼・骨折等の負傷をすることがある。</li> <li>・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・足首の靭帯損傷はバスケットボール選手にとって最も多いけがである。</li> <li>・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、床の破損や突起物による事故、汗、飲料及び雨天時に通気口や窓から入った雨で床面が濡れることによるスリップ事故などの危険が予想される。</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な施設・用具の安全点検の徹底。</li> <li>・生徒に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。</li> <li>・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に理解させる。</li> <li>・練習量や練習強度を調整して適切な運動処方を行い、栄養・睡眠・運動などの生活リズムの重要性を指導する。</li> </ul>
<p>本校ヒヤリハット</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館内の温度が高くなりやすく、熱中症を起こしやすい。</li> <li>・コート上の埃や結露を原因としたスリップの危険。</li> <li>・体育館外へのボールが出て行くときの危険性。(器物破損、人へ当たるなど)</li> </ul>

(2) 弓道【主な活動場所：弓道場】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・道場の安全管理が不十分で、矢が道場外に飛び出して、人に当たる危険性が高い。</li><li>・弓に傷があると、引き分けた際に裂けて射手がけがをする危険性が高い。</li><li>・矢が短く引き分けた際に弓の中に入り込み飛び出したり、折れて射手に当たったりする危険性が高い。</li><li>・矢取りの際に射手との連絡が不十分で、矢取りに入った者に矢が当たる危険性が高い。</li><li>・巻き藁に放った矢が跳ね返り、射手に当たる危険や外れて周囲の者に当たる危険性が高い。</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的な施設・用具の安全点検の徹底。</li><li>・指導者の許可無しに行射をしないルールとマナーの徹底。</li><li>・安全な場所以外では絶対に弓を引かない。</li><li>・たとえ矢がつがえていなくても、人のいる方向に弓を引かない。</li><li>・巻き藁練習を行う際には、的前に立たないことと、前後左右の近いところに人がいないことを確認する。</li><li>・一人一人の上達に応じた練習メニューを提示する。</li><li>・自己の技能に応じた強度の弓具等を使用する。</li></ul>
本校ヒヤリハット	<ul style="list-style-type: none"><li>・弓を引いている選手の前に、それに気づいていない人が現れる。</li><li>・劣化した巻き藁に引き、矢が貫通する。</li></ul>



(3) 柔道【主な活動場所：柔剣道場】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・競技の特性上、相手を投げる行為自体、身体にダメージを与えることになるため、受け身はもとより安全に関する指導に万全を期す。</li><li>・頭部、頸部を損傷した場合には重大事故につながる危険性がある。</li><li>・生徒の習熟度が上がってくると、自由練習で無理な動作をすることもあり、予想しきれない事故が起きる可能性が高まる。</li><li>・投げられないように過度にこらえる場合大きな事故に結びつきやすい。</li><li>・気温が上がる季節の活動では、柔道着が体温調節を阻害し、熱中症を引き起こすことがある。</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・周囲の壁への衝突防止設備も含め、可能であれば衝撃吸収性の高い柔道畳を使用する。</li><li>・むき出しの柱、鉄骨、壁の角には防護マットを巻くなどの事故防止策を徹底し、道場が狭い場合には、壁際に赤い畳を敷くことで危険地帯を示すなどの対策を講じる。</li><li>・指導者が不在の場合は練習を行わせない、あるいは練習内容を適切に指示するなどの配慮が必要。</li><li>・絞め技や関節技については、技の効果が分かりにくく、無理に力を入れることも考えられるため、特に配慮が必要。</li><li>・重大事故を引き起こす可能性がある投げ技としては、低い体勢からの背負い投げ、頭から畳に突っ込むような内股等、相手が真後ろに勢いよく倒れ受け身を取りにくくなる大外刈や大内刈、相手の頸部を抱えて施す大外刈や払腰、無理に巻き込むことや同体で倒れること等がある。</li><li>・危険だと思われる動作が見られた場合、直ちにその動作を繰り返さないよう指導する。</li></ul>
本校ヒヤリハット	<ul style="list-style-type: none"><li>・畳と畳の間に足の指を挟む。</li><li>・稽古中に他者と接触または、投げられた相手と接触する。</li><li>・ウェイトトレーニング中に、ウェイトを落下させる。</li><li>・校外ロードワーク中の交通事故や野生動物との遭遇。</li><li>・構造上、室温や湿度が高くなりやすく熱中症を起こしやすい。</li></ul>

(4) ボクシング【主な活動場所：ボクシング練習室】

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リング内外の床の損傷箇所による捻挫、足の突き指、転倒の危険性。</li> <li>・劣化したヘッドギア、グローブによる顔面・頭部損傷、脳震盪。</li> <li>・足に合わないシューズによる、転倒、捻挫、足裏のまめ。</li> <li>・練習スペースが狭い場合、選手同士の足が絡み、転倒の危険性がある。</li> <li>・実力差による不必要な打撃を受けたことによる転倒、頭部外傷、脳震盪。</li> <li>・強打を受けたり、相手の頭が強く当たったりすることによる、顔面外傷、鼻骨骨折、眼窩底骨折、脳震盪。</li> <li>・長時間の高温、多湿下での練習や減量による熱中症。</li> <li>・長期間の練習によって起こる疲労骨折、腰痛、膝痛。</li> <li>・劣化したサンドバッグやミット、グローブを使用することによって起こる拳の打撲、中手骨頸部骨折。</li> </ul>
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な施設・用具の安全点検の徹底。</li> <li>・購入から3年を経過したグローブ及びヘッドギアは使用しないことを原則とするが、やむを得ず使用する場合は状態をよく確認する。</li> <li>・照明はできる限り明るくする。特に昼間などでも天候が悪いときは、照明を多くつける。</li> <li>・自分の足にフィットしたシューズを着用するよう指導する。</li> <li>・練習開始後、一定の期間を設け、基礎体力・筋力、技術を身に付けてから、パートナー練習をする。</li> <li>・指導者がいない場合のスパarringはさせない。</li> <li>・技術レベルに差がある選手との練習を避ける。</li> <li>・バンテージ、カップ、ヘッドギア、マウスピースは必ず着用させ、グローブも完全なものを使用させる。</li> <li>・水分、塩分の確保、水分補給をこまめにさせる。</li> <li>・練習場の温度や湿度に注意する。</li> <li>・無理な減量をさせず、計画的に行う。</li> </ul>
<p>本校ヒヤリハット</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室温や湿度が高くなりやすく、夏は熱中症を起こしやすい。</li> <li>・減量中の実戦練習は集中力が低下し、ケガをしやすい。</li> <li>・ウェイトトレーニング中に、ウェイトを落下させる。</li> </ul>

(5) バドミントン【主な活動場所：第2体育館】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・シャトルの落下地点に急な動きで移動する場面が多いため、足首の捻挫、アキレス腱の損傷、各靭帯の損傷などの傷害が起こる危険性がある。</li><li>・ダブルスでプレーする場合、パートナーと同一のシャトルを追いかけるため、ラケットや身体の接触、衝突の危険性がある。</li><li>・不十分な間隔で素振り練習を行うことにより、ラケットで他者を殴打する危険性がある。</li><li>・隣接するコートに落下したシャトルを拾う際、選手同士の衝突が起こる危険性がある。</li><li>・滑りやすいグリップを使用することにより、ラケットが相手にむかって飛び、身体に当たる危険性がある。</li><li>・シャトルのスピードが高速であるため、ノック練習やラリーの際に、至近距離から打球が顔や眼球に当たる危険性がある。</li><li>・シャトルが風の影響を受けることを避け、夏季でも締め切った室内での活動となるため熱中症の危険性がある。</li><li>・ネットを張ったり、片付けたりする際、支柱の金属が手や顔に当たったり、指を挟んだりしてけがを負う危険性がある。</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的な施設・用具の安全点検の徹底。</li><li>・ラケットに劣化やひびがないかを点検する。</li><li>・グリップが滑りやすくなっていないか確認し、定期的にグリップテープを巻き直す。</li><li>・汗やスポーツドリンクなどが床に落下すると床が滑りやすくなるため、モップやタオル等を準備し、床の水濡れに迅速に対応する。</li><li>・こまめに水分を補給させる。</li><li>・準備運動、使用部位（特に足首、膝、肩）のストレッチングを入念に行う。</li><li>・足首、膝、腰、肩、肘、手首、首回りなど、関節部に過度の負担がかかる競技であることを理解させ、日頃からのケアを行わせる。</li></ul>
本校ヒヤリハット	<ul style="list-style-type: none"><li>・室温や湿度が高くなりやすく、夏は熱中症を起こしやすい。</li><li>・ダブルスでプレーする場合、パートナー同士の衝突の危険性がある。</li><li>・照明をまぶしく感じ、照明を避けようと無理な姿勢でのプレーにより体勢を崩して転倒する危険がある。</li></ul>

(6) マリンスポーツ【主な活動場所：プール】

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"><li>・体調不良や水温・気温の低い場合は事故の危険性がある。</li><li>・プールサイドの破損や水苔等によるスリップの危険性がある。</li><li>・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って身体の擦過傷等の危険性がある。</li><li>・排水溝の鉄蓋や留めネジの不備によって事故が発生する危険性がある。</li><li>・監視体制・救助用具の不備によって事故の危険性がある。</li><li>・泳ぐ方向の不統一による衝突事故の危険性がある。</li><li>・練習用具使用時(パドル等)、用具の不具合が事故に結びつく危険性がある。</li><li>・準備運動不足やオーバーワークによるけが、事故の危険性がある。</li></ul>
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的な施設・設備、用具、水質等の管理や安全点検の徹底。</li><li>・健康状態の把握、練習環境の確認。</li><li>・監視体制の徹底。</li><li>・活動内容の検討。</li><li>・安全指導の徹底。</li><li>・応急処置等の啓発の徹底。</li></ul>
本校ヒヤリハット	<ul style="list-style-type: none"><li>・顧問監視外での飛び込み台からの飛び込み。</li><li>・顧問間での合意、確認の無い他部生徒の利用。(夏季に想定される)</li><li>・雷注意報発令の見落としと遠雷への注意欠如。</li></ul>

## 8 部活動中の事故の具体例

部活動中の事故
---------

事例：ランニング中に急に胸を抱えてうずくまるように倒れた。すぐに部活動顧問が駆けつけたが、意識を喪失しており、呼吸も脈拍もなかった。
--

### ●事故発生時の対応

#### (1) 救急(応急)措置

- ・担当教員は、生徒の意識の有無・顔色・呼吸・脈拍などを確認し、生徒への応急処置を行う。
- ・担当教員は、周囲にいる者(教職員・生徒)に救急車(119番)の出動要請、副校長への連絡、他の教職員への応援を依頼する。状況に応じ、担当教員(発見者)が直接通報する。
- ・担当教員は、他の生徒を、救急活動の妨げにならない場所に移動させる。
- ・養護教諭等(状況に応じて担任や学年長)は、倒れた生徒の応急処置を引き継ぐとともに、速やかに保護者に事故の概要を報告し、希望する医療機関があるか、搬送される医療機関に向かうことができるかなどを確認する。
- ・救急車到着までの間、AED(自動体外式除細動器)の使用や心肺蘇生法などの手当が必要と認められる場合は、的確に実施する。
- ・救急車の進入路を確保し、救急車が到着したら、速やかに、救急隊員を倒れた生徒のところまで誘導する。
- ・担当教員等は、救急隊員に事故発生時の状況や応急措置の状況等を説明する。
- ・担当教員等は、救急隊員の指示により、救急車に同乗または別途、搬送先の医療機関に向かう。
- ・状況により、学校医へ連絡し、対応等の助言をいただく。

#### (2) 状況把握

- ・担当教員は、医師に事故発生時の状況等を報告する。
- ・医師から現状、診断、治療内容等をきき、校長等へ連絡する。
- ・副校長の指示のもと、生徒に付き添うなどの対応をするほか、状況により副校長は他の教職員を医療機関に派遣する。
- ・他の生徒の動揺を抑えるとともに、状況を説明する。

#### (3) 関係機関との連携

- ・前述した関係機関の他、校長は事故の概要を速やかに岩手県教育委員会保健体育課(019-629-6118)に報告し、後日文書で提出する。
- ・状況に応じて警察(110番)に事故が発生したことを連絡する。

#### (4) 情報の収集と一元化

- ・生徒の動揺をしずめながら事情をきき、情報を集めるとともに、医師から診断、治療内容をきき、事故の経緯を正確に把握し、記録する。
- ・関係機関や報道機関等外部へ情報を提供する場合は、副校長に窓口を一本化し、混乱を避ける。

●事故の予防策

- ・生徒の健康状態の把握に努め、無理のない活動計画を立てる。
- ・生徒が、常に安全に注意して活動する能力、態度及び習慣を身に付けさせる。
- ・部顧問が、活動の場につけない場合の練習については、練習の内容を考慮するとともに、事故発生時の対応などを生徒に周知する。
- ・万一事故が発生した場合に備え、迅速な対応の仕方を心得ておく。連絡体制、役割分担を定め、全員が理解しておくとともに、掲示により確実にできるようにする。
- ・A E Dの使用方法や心肺蘇生法の訓練などにより、応急手当について職員が実践できるようにする。

## 令和6年度 学校の部活動に係る活動方針

学校名 岩手県立宮古水産高等学校

校長名 伊 東 道 夫

### 1 活動の方針

- 1 部活動は、学校教育の一環として教育課程との連携を図るとともに、地域や関係機関・団体等との連携を工夫しながら、生徒にスポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものとする。
- 2 部活動の意義を踏まえ、顧問の配置の在り方、部の適正な配置数や活動機会の確保の工夫などを通して、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る。
- 3 生徒が、学習・部活動・休養等のバランスがとれた生活を送ることができるよう、また教職員が心身の疲労回復ができるよう、適切な活動時間・休養日を設定する。
- 4 部活動への加入は任意であり、活動は強制されない。

### 2 休養日・活動時間について

- 1 休養日は、週1日以上を確保しながら、部活動の特性も考慮しつつ、年間平均で週2日以上となるよう努める。
- 2 平日の活動時間は長くとも2時間30分程度、土日等学校の休業日の活動時間は3時間程度とする。
- 3 部活動休業日に、大会参加等で活動した場合は、他の休養日に振り替える。また、学校の休業日に大会参加等で基準とする活動時間を上回った場合は、他の日の活動時間を調整する。

### 3 活動のきまり

- 1 部顧問は、年度初めに年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等を記載したもの）及び月ごとの活動計画を作成し、校長に提出するとともに、部員・保護者への情報提供を行う。
- 2 提出した活動計画は、全職員が確認できるよう、職員室内に掲示し、変更が生じた場合はその都度掲示されているものに、朱書きで変更する。
- 3 部活動中の事故対応等に備え、部顧問と保護者間の連絡体制を整えるとともに、部活動中に事故が発生した場合は、直ちに管理職に報告し、適切な対応をする。