

運動部活動における安全対策について

(令和7年9月1日)

岩手県立宮古北高等学校

岩手県立宮古北高等学校

「運動部活動安全対策マニュアル」

はじめに

運動部活動においては、各競技種目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、各部活動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学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。

- 【重点項目】ア 本校部活動方針の理解
イ 安全対策マニュアル等の整備
ウ 救急法・AEDなど職員研修の実施

(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、顧問等の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、他の顧問等と連携、協力し、あらかじめ顧問等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、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 個人の能力に充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) 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

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、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ける

イ 活動前の用具等の安全確認

(床板のささくれ、防球ネット等の破損、支柱ネジ緩み等)

(4) 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。

【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。

ア 被害児童生徒等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児童生徒等の様子に動揺せず、またその他の児童生徒等の不安を軽減するように対応する。

(5) 熱中症防止の対応

夏季の高温下における部活動では、運動部のみならず文化部も通常の活動より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。

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 熱中症予防について、全教職員の共通理解と、予防のための知識を身に付ける校内研修等を実施する。

イ 生徒自身が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。

ウ 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。

エ 暑さに応じた運動や各種行事の指針を設定する。

オ 暑さ情報（気温・湿度計、天気予報、暑さ指数（WBGT）、熱中症警戒アラートなど）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。

カ 設定した指針に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期を日々、誰が、どのタイミングで判断し、判断結果をどう伝達するか、体制を整備する。

キ 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。

【参考】公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28 以上 31 未満	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・塩分の補給を行う。
28℃以上 31℃未満	25 以上 28 未満	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 分おき位に休憩を取る。
24℃以上 28℃未満	21 以上 25 未満	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。
24℃未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(6) 落雷事故防止の対応

ア 落雷の予兆

- ・発達した入道雲は落雷の危険予兆である。
- ・厚い黒雲が広がったならば、雷雲がさらに近づいたと考えてよい。
- ・雷雲の接近時には、突風が吹くとともに気温が下がり、激しい雨を伴う場合が多い。
- ・雷鳴はかすかでも危険信号、雷鳴が聞こえなくても突然落雷が発生する場合がある。
- ・雷雲が遠ざかっても雷鳴が聞こえなくなっても、20 分くらいは落雷の危険がある。

イ 緊急避難

- ・落雷の予兆があったならば顧問（近くにいる教職員）は、生徒が屋外にいた場合、速やかに校舎内に避難させる。
- ・顧問は、普段から落雷の予兆があったならば速やかに校舎内に避難するよう生徒に指導しておく。
- ・下校前の場合、素早く情報を収集し、必要に応じて学校に生徒を待機させる。学校の対応を保護者に連絡する。（マチコミメール）

ウ 雷鳴が近くで聞こえた場合

- ・登下校時に発生した場合には、近くの安全な場所（屋内等）に避難し、無理に屋外を移動しないようにする。
- ・自転車に乗っている場合には、すぐに降りて姿勢を低くして、安全な場所に避難させる。
- ・鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、電車内は比較的安全である。

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（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、ベルトやシューズ、バンテージなど必要な安全具が装着されているか）。 ・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。 ・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付ける。 ・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。 ・顧問教員監視・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	・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	・校外で活動する際には常に顧問が帯同（引率）する。 ・施設使用条件等を厳守する。 ・自転車トレーニングの際は、ヘルメット等防具の装着を徹底する。 【その他・自転車での移動】 ※ 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。

ウ 部活動時間以外の活動（朝、職員会議時）

予想される危険	・顧問不在時の事故や怪我
事故防止対策	・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) 卓球

予想される危険	・卓球台開閉時の転倒による事故 ・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	・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。

(3) バドミントン

予想される危険	・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	・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。

(4) その他

上記（1）～（3）以外の活動について

- ・他の人と組み合うなど接触を伴う活動に留意すること。
- ・原則として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

部活動における事故防止のためのチェックリスト

1 安全管理体制の構築	☐ 学校の部活動方針について理解しているか。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 連絡通報体制、救急体制は整備されているか。 ☐ 救助用具が適切に配置されているか。 ☐ A E Dの使用を含む救急法等の職員及び生徒の研修（講習）を実施しているか。 ☐ 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	☐ 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。 ☐ 競技等に適した準備運動や補助を行っているか。 ☐ 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。 ☐ 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） ☐ 休憩や水分補給など、適切に行っているか。 ☐ 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	☐ 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。 ☐ 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	☐ 定期的に点検を実施しているか。 ☐ 活動場所に危険物をおいていないか。 ☐ 用具・器具等が正しく設置されているか。破損はないか。 ☐ 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。 ☐ 用具管理の指導を徹底しているか。

令和6年1月23日 制定

令和6年9月19日 一部改訂

令和7年9月 1日 一部改訂