

部活動安全対策マニュアル（R7.10.14改訂）

岩手県立沼宮内高等学校

チェック



1 学校における安全管理体制の構築

（１）学校の部活動に係る活動方針

「学校の部活動に係る活動方針」により、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

心肺蘇生やＡＥＤ、エピペン等の救急対応や熱中症予防に係る校内研修を実施する。

☐

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、健康状態の把握

練習中や試合中の不慮の事故を避けるため、生徒の健康状態を把握した上で安全に配慮した適切な指導を行う。また、生徒の行動特性（注意力、把握力、認識力、運動能力等）や体質・既往症、常備薬・エピペンの等の携帯についても把握する。

☐

（２）顧問不在時の対応

部活動は、顧問立ち会いの下に行うことを原則とするが、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十分留意した内容や方法で活動する。

☐

（３）顧問不在時の練習内容の徹底

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、活動は危険度の低い内容とし、練習内容や練習方法を具体的に指示する。

☐

（４）顧問は校内掲示箇所等で暑さ指数を確認し、熱中症予防（別紙１）を行い、必要な対応を講じる。

☐

（５）顧問は状況を的確に判断し、落雷の危険性を察知（別紙２）し、必要な対策を取る。

☐

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）

（１）活動の工夫、ルールの特化

日常的にグラウンドや体育館等の活動場所を複数の部が共用して練習するような場合、関係する部の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。

☐

（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、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

毎月１回の安全点検で施設、設備の安全を確認する。

☐

（２）活動前の用具等の安全確認

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。

☐

また、トレーニングルームでは器具の使用法、手順等を明確にし、動作確認を行う。

5 校内救急体制（事故発生時における職員の動き）

保健厚生課作成の緊急時フローチャート・校舎平面図（ＡＥＤ・担架）を活用し、迅速な対応をする。

☐

6 運動部活動における安全対策のポイント

(1) ホッケー部

ア 予想される危険

- ・スティックが他者に接触する危険性がある。
- ・複数のボールを使用して練習する際に怪我をすることがある。
- ・防具の破損や劣化による怪我がある。
- ・コートの状態によって怪我をすることがある。
- ・高温などによる熱中症。

イ 事故防止対策

- ・動作を行う前に、その動作に必要なスペースがあるかどうかを確認。
- ・複数のボールを使った練習では、常に周りへの声かけを忘れず、順番を決めるなどして練習
- ・防具の点検を怠らないようにする。
- ・練習前の点検を怠らない。
- ・こまめな水分補給と休憩の確保

(2) 卓球部

ア 予想される危険

- ・卓球台の設置の際、怪我をすることがある。
- ・連携不足により怪我をすることがある。
- ・特に夏季における熱中症

イ 事故防止対策

- ・卓球台は丁寧に扱い、複数で声を掛け合って作業する。
- ・声かけを常に行い、怪我を防ぐ。
- ・こまめな水分補給と休憩の確保

(3) フリースポーツ部

ア 予想される危険

- ・体育館の中で複数の競技を行う際に怪我をする危険性がある。
- ・正しく用具を使わずに怪我をする可能性がある。
- ・グラウンドでは急激な天候の変化に係る危険がある。
- ・高温などによる熱中症

イ 事故防止対策

- ・防球ネットでスペースを区切り、他のエリアにボールが飛ばないようにする。
- ・用具の安全使用、使用手順等を学び、基本的な使用方法に習熟する。
- ・気象予報を確認し、落雷等に注意する。
- ・こまめな水分補給と休憩の確保

別紙 1

○熱中症予防

熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称

軽症—「立ちくらみ」や「こむら返り」

重症—「全身の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもある。

①危機発生前の対応

ア 暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）に基づく適切な判断

- ・暑さ指数計の数値に基づき、「暑さ指数に応じた注意事項等」（表 1）に従い適切な処置を講じる。
暑さ指数計がない場合—環境省が熱中症予防情報サイトで公開している、日本各地の暑さ指数の実測値や推定値を目安の参考値として活用。
- ・熱中症警戒アラートの活用—熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日の前日又は当日に発表される。発表されたら、日頃から実施している熱中症予防対策を普段以上に徹底する。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安 ^(注1)	日常生活における 注意事項 ^(注1)	熱中症予防運動指針 ^(注2)
31℃ 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 に子どもの場合には中止すべき。
28～31℃ ^(注3)		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分おきに休憩をと り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い 人 ^(注4) は運動を軽減または中止。
25～28℃ ^(注3)	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 る際は定期的に十分に 休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休 憩をとり適宜、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℃	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。

^(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」（2013）より

^(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」（2019）より、同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

^(注3) 28～31℃は28℃以上31℃未満、25～28℃は25℃以上28℃未満を示します。

^(注4) 暑さに弱い人とは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

イ 熱中症事故防止のための具体策

- ・健康観察の重視と個人差への対応、体調不良を受け入れる文化の醸成
- ・状況に応じた水分・塩分補給と休憩を行う。
- ・暑熱順化への対応 暑さに慣れるまでは運動時間の短縮、運動強度の緩和を行い徐々に慣らす。
- ・活動環境の調整 風通しを良くし（場所、服装）、直射日光は帽子で避ける。
気温・湿度や暑さ指数が高い日にはマスクを外すが、十分な距離を保ち、大声を出さないように注意する。
- ・柔軟な活動修正 行事等は、当初の計画にとらわれず、状況に応じて柔軟に計画の修正を行う。なお、暑さ指数が 31℃以上の中で、活動をしなければならない特別の場合の判断は、管理職を中心に学校全体で行う。
- ・保護者への情報提供 熱中症対策に係る保護者の理解醸成のため、熱中症対策を保護者とも共有する。

②危機発生時の対応

危機管理マニュアルの 7 授業中・クラブ活動中等の怪我・容態急変に準じて対応

③危機終息後の対応

危機管理マニュアルの 7 授業中・クラブ活動中等の怪我・容態急変 に準じて対応

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識する。

下記のフローチャートを参考に、重症の場合は救急車を呼ぶと同時に、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要

熱中症が疑われる緊急時の応急処置

風通しの良い日陰や、
エアコンが効いている
室内等へ避難させる。

皮膚に濡らしたタオル
などをあて、うちわや
扇風機などであおぐ。
服や下着の上から少し
ずつ冷やした水をかけ
る方法もあり。
氷のうで後頭部、首の
つけ根の両脇、脇の下、
大腿のつけ根の前面を
冷やす。

意識がない場合に
は、誤って水分が
気道に流れ込む可
能性があるので無
理に飲ませない。

冷たい水を本人に持たせ、
自分で飲んでもらう。
大量発汗があった場合に
は、経口補水液やスポーツ
ドリンクなどが適してい
る。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけま
せん



氷のう等があれば、首、脇の
下、大腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう

別紙 2

○落雷事故防止対策

①【最新の正確な知識を習得】

- ア 雷は、雷雲（積乱雲）の位置次第で、海面、平野、山岳等、場所を選ばずに落ちる。近くに高いものがあると、これを通して落ちる傾向がある。
- イ グラウンドや屋外プール、堤防や砂浜、海上などの開けた場所や、山頂や尾根などの高いところなどでは、人に 落雷しやすくなる。
 - ・事前に降雨や雷鳴が聞こえるなどの予兆がないときでも落雷は発生する。（降雨がない、雷鳴が聞こえない からといって落雷はないとはいえない。）
 - ・遠くで雷鳴があったとしても、その雷は自分のいる地点に落ちる可能性があったという認識をもつ。
 - ・従来落雷を誘引すると思われていた物を何も身に付けていなくても、雷が落ちることがある。

②【活動前（活動中）】→情報の収集・把握

- ア 屋外活動の前の時点で、天気予報の雷注意報の発表の有無を確認する。
- イ 注意が発表されている時は、屋外活動中も随時、空の様子に注意し、雷ナウキャスト等の気象情報を活用しながら一定時間ごとに確認し、最新の状況把握に努める。
- ウ 事前に避難の場所と方法を確認し、参加者に周知しておく。
- エ 活動を中止した場合の代替え案を設定しておく。
- オ 積乱雲接近（落雷の予兆）
 - ・真っ黒い雲が近づいてきた。
 - ・雷鳴や雷光がある。
 - ・急に冷たい風が吹いてきた。

③【活動の停止（中止）】→避難

天候の急変等の場合には、ためらうことなく計画の変更、中止等の適切な措置を講ずる。

- ア 部活動などの屋外活動を中断し、速やかに屋内に避難する。
- イ 下校前の場合は、素早く情報を収集し、必要に応じて学校に児童生徒等を待機させる。その際は、学校の対応 を保護者等に連絡する。
- ウ 雷鳴が近くで聞こえたら・・・
 - ・登下校時に発生した場合には、近くの安全な場所に避難し、無理に屋外を移動しない。
 - ・自転車に乗っている場合は、すぐに降りて姿勢を低くし、安全な場所に避難する。
 - ・鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、電車の内部は比較的安全が確保されやすい。
 - ・木造建築の内部も基本的に安全だが、全ての電気器具、天井・壁から 1 m以上離れればさらに安全である。
- エ 安全な空間に避難できない場合
 - ・近くに避難する場所がないような場合には、低い場所を探してしゃがむなど、できるだけ姿勢を低くし、地面との接地面をできる限り少なくする。
 - ・電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを 45 度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から 4 m以上離れたところに退避する。
 - ・高い木の近くは危険のため、最低でも木の全ての幹、枝、葉から 2 m以上離れる。

④【活動の再開】→安全の確認

避難の終了及び屋外活動の再開については、雷ナウキャスト等により雷雲等の動き等に関する情報を十分に収集して落雷の危険が去ったと認められる状態になったことを確認したうえで判

断する。

ア 雷ナウキャスト及びその他の天気予報アプリ等で上空に雷雲がない。

イ 屋外活動場所の周辺で 30 分以上発雷がない。

ウ 別の雷雲の発生や接近がない。

⑤【その他留意事項】

ア 指導体制が変わった場合等にも対応に遺漏の無いよう十分留意する。

イ 児童生徒等においても、落雷の危険を感知した際には、ためらうことなく指導者に申し出るよう、子供の発達段階等を踏まえつつ指導する。また、登下校中の対応についても留意する。

岩手県立沼宮内高等学校
部活動に係る活動方針 (R7.8.20改訂)

岩手県立沼宮内高等学校長

高等学校において、部活動は生徒の主体的で多様な学びの場であり、協働して学ぶ力やコミュニケーションの力を育み、たくましく生きる力を身につけるうえで教育的意義が極めて高い。その一方で、成長期にある生徒が運動や休養・睡眠のバランスのとれた健康的な生活を送り、知・徳・体の調和した人間の形成に資するものでなければならない。その目的を達成するため、本校では以下のような方針を定める。

1 活動時間・休養日等について

(1)平日（月曜日～金曜日）の活動時間は、16時45分までとする。

ただし「部活動時間延長願」で許可を受けた場合は、18時00分までとする。

さらに活動時間の延長を希望する場合は、特別許可を受けるものとする。

(2)土曜・日曜・祝日 「土・日・祝の部活動願」で許可を受け、3時間程度の活動時間とする。

(3)定期考査1週間前から考査終了まで放課後の部活動を禁止する。

ただし特別な事情により、活動を必要とする場合は許可を得て17時00分までとする。

(4)長期休業中 顧問を通じ、あらかじめ計画書を提出して許可を得る。

合宿規定については別に定める。

(5)休養日 週1日以上休養日を設ける。（休養日は部毎に決定。）

大会等のため、設定した休養日に活動する場合には、代替日を確保する。

年間平均で週当たり2日以上休養日の設定に努める。

2 指導・運営・安全確保に係る体制について

(1)部顧問は、年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成し、校長に提出するとともに、当該部の生徒・保護者への情報提供を行う。

(2)日常の部活動について

部顧問が監督することを原則とする。

(3)長期休業中の部活動について

監督には原則として、部顧問が当たる。

部顧問が監督できない場合は、他の部の顧問が部顧問の依頼を受け、代行することができる。

3 適切な指導について

(1)生徒の自主的・自発的な活動を尊重し、コミュニケーションの充実をはかる。

(2)教職員が部活動の教育的意義を認識し、体罰・暴言、ハラスメントの根絶を徹底する。

(3)部活動に係る技術的な指導のため外部指導者等の協力を得る。

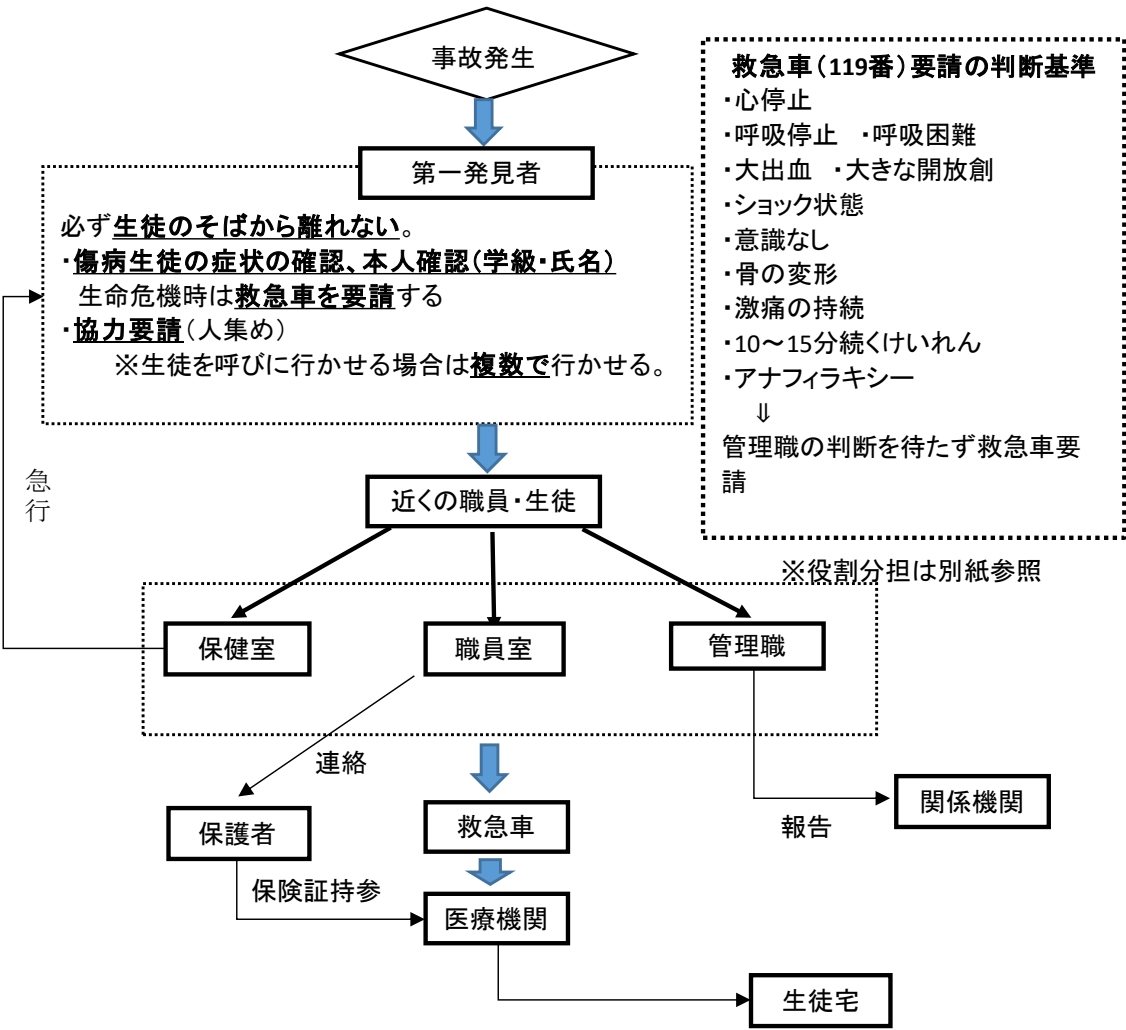
(4)生徒の健康面に十分な配慮をし、熱中症事故・落雷事故・スポーツ障害・外傷の予防に努める。

(5)全校生徒が、救急救命講習を受講し、救命についての知識と技術を習得して緊急事態に対応するとともに、日常生活に生かす。

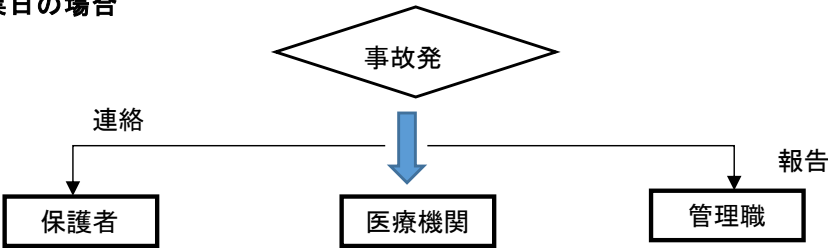
(6)学校外のスポーツ活動や文化的活動等に取り組む生徒に配慮する。

事故発生時の救急体制

岩手県立沼宮内高等学校



※学校休業日の場合



医療機関	電話番号	備考
八角病院	019-682-0201	二次救急指定病院
八幡平市立病院	0195-76-3111	二次救急指定病院
学校医(北上脳神経外科クリニック)	0195-61-3636	月火水金9:00～12:30、14:00～18:00、水±9:00～12:30
学校歯科医(宮田歯科)	0195-62-2433	月～土 9:00～13:00、14:00～18:00
学校医(金井耳鼻咽喉科)	019-694-9222	月火水金9:00～12:30、14:00～18:00、木±9:00～12:30
学校医(小豆嶋眼科クリニック)	0195-62-1117	月火水金9:30～16:00、土9:30～12:30 木休
佐藤整形外科	0195-68-7240	月火水金8:30～12:30、14:30～17:30、水±8:30～12:30

役割分担

第一発見者（その場を離れない）	
（１）傷病生徒の身体状況の確認、本人確認（学級、氏名）	→呼吸停止時、心肺蘇生法開始 ※二次被害の恐れがないか確認する（薬品散乱・ガス漏れなど）
（２）近くの職員（生徒）に協力を求める	※生徒を行かせる場合は複数で行かせる ①職員室・保健室への連絡 ②救急車の要請 ③応急処置・心肺蘇生法 ④AED要請 ⑤周りの生徒の誘導・保護
（３）救急車に同乗する	
携行品：健康手帳（保健室 養護教諭執務机から見て左側の棚） 移送先が決まったら学校に連絡する	



管理職	担任・顧問 学年団	保健主事	養護教諭	教職員
①救急車要請の判断 ②関係機関への報告（県教委学校教育室） ③報道機関等外部への情報提供（窓口は原則校長）	①保護者への連絡（予測は言わない） ②周りの生徒への対応（動揺を抑える） ③応急処置への協力 ④移送先へ赴く ⑤管理職への報告 ⑥事故報告書の作成 ⑦災害報告書の作成	①応急処置への協力 ②現場での記録（時間・症状・処置）	①現場に直行し、応急処置を行う。 ②救急隊員へ引継ぎ ③管理職への報告 ④災害給付の手続き	①救急車の誘導 ②周りの生徒への対応（動揺を抑える） ③現場での記録（時間・症状・処置） ④応急処置への協力

救急車要請の場合

- ① **119** に電話
- ② 「救急です」
- ③ 「沼宮内高校です」
- ④ 「住所は岩手町大字五日市10-4です」
- ⑤ 「電話番号は62-2388です」
- ⑥ 事故の人数、氏名、性別、年齢、事故発生状況を簡潔に報告する

保護者連絡事項

- 【第1報】※状況報告（主観、予測は禁句）
 ○○さんが△△のため、□□という状態で救急車を要請することになりました。搬送先の病院がきまりましたら、再度連絡いたします。保険証などの準備をしてお待ちください。
- 【第2報】
 搬送先は○○病院にきまりました。保険証をもって気をつけて病院に向かってください。