「運動部活動における安全対策マニュアル」

岩手県立南昌みらい高等学校

１　基本的な安全対策の考え方（学校における安全管理体制の構築）

⑴　全教職員・外部指導者・生徒の心構え

部活動の意義や各学校等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。

⑵　活動前の安全点検

各学校で作成したチェックリスト等による使用施設、設備、用具等の安全点検を実施する。

⑶　校内研修の実施

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び、事故発生時の対応力を高め、安全管理体制を構築する。

【重点項目】
- □ 本校の部活動方針の理解
- □ 運動部活動における安全対策マニュアル等の整備
- □ 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

⑴　健康観察、健康状態の把握

部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、健康状態を把握する。

⑵　段階的な指導

対象となる個々の生徒の発達段階や能力に応じた無理のない指導を計画し、安全に配慮した適切な指導を行う。

⑶　危険性の認識

部顧問等は、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心がける。

また、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。

【重点項目】
- □ 生徒の健康観察
- □ 生徒の健康状態を把握
- □ 個人の能力に十分配慮した練習計画・指導

３　事故発生の未然防止

⑴　他の部顧問等との連携

部活動は、部顧問等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、他の部顧問等と連携、協力しあい、あらかじめ部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。

⑵　顧問等不在時の対応

部顧問等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する。練習内容や練習方法を具体的に指示した上で行い、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、事故等の未然防止に向け、各競技種目（部活動）でルールや練習での約束事などを決定し、事前に周知理解する。

⑶　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）

ア　約束事や活動の制限

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は、約束事や活動の制限事項等を練習前に確認し、危険を感じたことなどについては、練習後に部活動間で安全対策について共有する。

イ　活動場所の明確な区分

日常的に繰り返される練習については、危険に対しての意識が低下してくることが考えられ、他の部活動の練習や生徒に対して注意を払う意識が薄れたり、配慮すべき安全対策を怠ったりすることがある。そこで、練習場所を防護（防球）ネットやカラーコーンなどにより明確に活動場所を区分して混在しないようにする。

(4) 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

活動に当たっては、部顧問等と生徒が共に施設・設備の安全確認を行い、また、部顧問等は、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。

【重点項目】

- □ 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携
- □ 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）
- □ 同一場所で複数部活動が活動する場合、練習場所の区分けや時間帯をずらして実施
- □ 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際はルールを明確化
- □ ヒヤリハット事例の情報共有
- □ 定期的に点検日を設ける
- □ 使用前に活動場所、用具の点検を生徒にも実施させる（床のささくれ、マットの隙間、サッカーゴール等の固定、防球ネット破損、支柱ネジ緩み等）
- □ 照明器具による活動場所の照度の状況

４　学校事故の対応

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、生徒等の安全を確保する。

副校長、部顧問等以外の職員	部顧問等
事故発生	
	1　生徒の負傷の有無等を確認し、負傷した生徒への応急措置を行う。 2　二次災害の発生の恐れがないかどうか確認し、危険がある場合は、生徒を避難させる。 3　周囲にいる者（職員・生徒等）に、部活動中に事故が発生し、負傷者が出た事を職員室に連絡、他の職員への応援を依頼する。
	職員室へ連絡
1　事故発生の状況、場所、負傷者の状態等を確認し、職員等を現場へ応援に行くよう指示する。	4　養護教諭は、負傷した生徒の応急処置に当たる。 5　救急車の出動が必要な場合は、部顧問等が職員室に連絡する。
	救急車の出動を依頼
2　負傷者の状態、事故の概略を確認し、救急車の出動を要請する。 （消防署119番）	6　養護教諭等は、救急車到着までの間、ＡＥＤの使用や心肺蘇生法等必要な手当を行う。
	救急車到着
	7　救急隊員に、事故発生時の状況や応急処置の状況を説明する。
3　保護者に事故の概要を報告する。　授業担当者から、事故発生時の状況を聞き取り、負傷の程度とともに、保護者に事実のみを連絡する。 （推測や見込み等は話さない事）	8　職員等２名（部顧問・担任等を含む）は、搬送先の病院に向かう。必要があれば、事故の状況・応急処置について医師へ説明する。 9　医師から、負傷の程度、診断・治療の内容等を聞き、学校に連絡する。
4　事故の概要を校長に報告する。	学校へ連絡
5　授業担当者・生徒から事情を聞き、事故の経緯を正確に把握し記録する。 6　重大事故の場合は、県教委に連絡する。	10　保護者が、病院に到着した場合は、負傷の程度、診断・治療の内容等を説明する。

危機終息後の対応

1　事故に関する情報を整理・記録とともに、事故原因や問題点を明らかにし改善策を講じ、全教職員の共通理解を図り、事故の再発防止に努める。

2　保護者に事故の経緯を説明する。 また、日本スポーツ振興センター等の手続き・治療費等についての説明を行う。

3　重大事故の場合は、県教委に報告書を提出する。

５　各運動部活動における事故防止のチェックリストと予想される危険（事例）とその事故防止対策のポイント

（1）部活動における事故防止のためのチェックリスト

① 学校における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。
□ ＡＥＤ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。
□ ＡＥＤの設置場所やＡＥＤ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）
□ 休憩や水分及び塩分補給など、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（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）

□ 同一場所で複数の部活動が活動する場合の練習場所の区分けや時間帯をずらすなどの工夫がされているか。
□ 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際のルールを明確にしているか。
□ 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置いていないか。
□ 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。

⑤ 熱中症予防

□ 夏季などの練習では帽子などで直射日光を防ぐ手段がなされているか。
□ 適切なタイミングで水分や塩分の補給、休憩が行われているか。
□ 選手の技術・体力以上の練習、練習量が過度になっていないか。
□ 夏季の練習時間を比較的涼しい時間帯に設定できているか。
□ 熱中症対策について、部員全員に周知しているか。
□ 体調が悪い時、気兼ねなく練習を休める雰囲気であるか。
□ 会場が常に換気できる状態に保たれているか。
□ アイスパックなど身体を冷却できる準備は整っているか。
□ 通気性の良い服装をしているか。

（2） **共通事項**

予想される危険	・十分な準備運動を怠り、身体へ急激に負荷がかかる運動を行うことによる事故 ・準備運動やクールダウン時に、緊張感の欠如による予期しない事故（転倒、交錯、接触など） ・ウエイトトレーニング用具の破損や整備不良 ・部室棟からグランドへの急な坂道での転倒による事故 ・校地外の施設へ移動する際の事故
事故防止対策	・十分な準備運動の徹底 ・準備運動やクールダウン時においても緊張感を持って行うよう指導を徹底 ・ウエイトトレーニング機器の使用時には、必ず用具の安全確認を実施 ・坂道ダッシュなどのトレーニングは、必ず複数名で実施 ・校地外施設への移動の際には十分安全確認を行うことを徹底

（3）**ウエイトトレーニング**

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 ・個々の能力以上による練習、誤ったフォームによる練習 ・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足 ・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠り。
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つける。 ・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。

（4） **陸上競技**

予想される危険	・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等との衝突 ・投方向の確認不足による投てき物の衝突（後ろ向きの準備局面からの投動作、回転系は前後左右 360 度に大きく失投する可能性があり） ・網状の防護ネット等の整備不良（「たわみ」がある場合、投てき物が当たった場合に１～２mほど伸びるので、ネット間近にいることは危険） ・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、肉離れ等 ・落雷事故
事故防止対策	・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よう、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。 ・特にも飛距離がでる（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。

	・設備等で活動に支障がある場合は、投てき種目の環境が充実した近隣校や公共施設を利用する。 ・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。 ・声が聞き取りづらい状況の場合には、ハンドマイク等を使用し、確実に伝わるよう工夫する。 ・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コーンやネット等で明確に練習場所を区分する。 ・砂場を利用しての跳躍練習は、必ず砂を掘り起こし柔らかくして実施する。 ・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たりする。 ・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と氷を常備する。 ・練習開始前に体調の確認をし、十分に準備運動を行う。体調不良や睡眠不足の際には練習をしない。 ・雷が予想される場合は、野外の練習を控える。
ヒヤリハット事例	○円盤・ハンマー投の練習中、投てき物が大きく軌道を逸れ、長距離練習中の生徒にぶつかりそうになった。 ○室内でチューブ走をしているとき、チューブが外れ転倒して頭をぶつけた。 ○スターティングブロックを使用してのスタート練習中、レーンを横切った生徒と接触しそうになった。

（5） 体操競技

予想される危険	・各種目において宙返りの回転不足、回転過多、ひねり不足、ひねり過多による着地ミスが発生する。 ・器具上でバランスを崩し、マット上や器具上に落下や激突が発生する。 ・手首や足首・肩・腰・膝・肘などに過度な過重負荷や伸展が発生する。 ・以上のことにより頸椎・腰椎・手首・足首・膝・肘への損傷や打撲の危険性がある。
事故防止対策	・定期的な施設・器具の点検や着地マットの整備等の徹底 ・器具の安全な運搬の仕方（靴を履く、持つ位置、持つ人数）、設置方法の徹底 ・使用前に器具等の保守、点検と危険な箇所の改修 ・生徒の技能に応じたマットやセーフティマットを適切に配置 ・個人の能力に応じた段階的な練習
ヒヤリハット事例	○競技会の平行棒の演技中、いきなり片方のバーが下がり選手がマット上に落下した。けがはなかったが、ストッパーの点検ミスであった。 ○競技会の段違い平行棒の演技中、終末技の前の車輪を行った際、手が滑り背中からマット上に落下した。けがはなかったが演技前に滑り止めの炭酸マグネシウムをつけていなかった。 ○部活動中、男子選手が鉄棒の２回宙返り下りの練習をした際、バーの真上に飛び出てバーに頭から激突した。大事には至らなかったが、明らかに基礎技術未熟による危険な技への挑戦であった。

（6）　水泳・プールを使用したトレーニング

予想される危険	・体調不良や水温・気温の又は高い低い場合は事故の危険性がある。 ・プールサイドの破損や水苔などによるスリップの危険性がある。 ・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。 ・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。 ・監視体制・救助用具の不備によって事故の危険性がある。 ・泳ぐ方向の不統一による衝突事故が考えられる。 ・練習用具使用時（パドル等）や練習用具の不具合が事故に結び付く危険性がある。 ・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。 ・飛び込み時は、習熟度の低い千ｓ乳は、事故の危険性がある。
事故防止対策	・定期的な施設・設備、用具、水質等の管理や安全点検の徹底 ・健康状態の把握・練習環境の確認 ・監視体制の徹底 ・活動内容の検討 ・安全指導の徹底、救急処置等の啓発の徹底 、段階的な技術指導
ヒヤリハット事例	○練習中に選手が泳いできたところに、別の選手が誤って飛び込んだが、タイミングが少しずれて、事なきを得た。ぶつかっていたら、双方とも重篤なけがをした可能性がある。 ○背泳ぎの練習中に５ｍフラッグが見えにくく壁に衝突したが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

（7）　バスケットボール

予想される危険	・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 ・他の部活動の練習区域で起こる怪我 ・ワックスがけの不足による滑りやすいフロアでの転倒 ・不要なラインテープによる誤認やつまずき等の事故
事故防止対策	・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） ・空気の流れをつくるために夏場は体育館のカーテンを可能な限り開けて活動する。 ・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。 ・定期的にワックスがけを実施する。 ・不要なラインテープははがして見やすい状態を維持する。必要なラインはテープではなく可能な限り公費で塗る。
ヒヤリハット事例	○ディフェンス選手が相手チームのパスをカットした際、勢い余ってコートの外に出てしまい、そこに設置してあった大型扇風機と接触した。 ○ビブスに腕を通さず、首だけを通してゲーム練習に参加していたところ、相手の腕がビブスに絡まり、一瞬、首を絞められた状態になった。

（8） バレーボール

予想される危険	・ネット張りの際の事故（支柱転倒・支柱変形・ワイヤーコード破断、ネット巻き破損等） ・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って の切創、挫創 ・他の部活動の飛球等による怪我（生徒同士の衝突等） ・ボールを踏むことによる足のけが（捻挫、骨折）
事故防止対策	・複数でのネット張りをローテンション化する。 ・ネットを張ったまま支柱をあげない。 ・支柱のハンドル操作をネットと支柱の延長線上に位置して行わない。（上部ロープとは直角に向き合う位置で操作する） ・足を使ってハンドルを回さない。 ・ワイヤーを巻きすぎない。 ・支柱に登ったりワイヤー巻取り部分に足をかけたりしない。 ・支柱を一人で運ばない。 ・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する。 ・ささくれた場所の補修（フロアの補修、マスキングテープ等での目隠し） ・フロア保全のため、用具を運搬時にフロアを引きずったり、落下させたりしない。 ・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。 ・防球ネットを活用する。 ・フロア上にボールを転がったままにしない。
ヒヤリハット事例	○スパイク練習中にネット下に転がってきたボールを着地時に踏んで転倒し、床に頭部をぶつけそうになった。 ○部活動の終了後、片付けをしていたとき、誤って支柱を右足の上に落とし、右足第一趾を負傷した。 ○練習試合中、ボールを追い掛け審判台に激突し審判台から落下し、左足首の捻挫をした。

（9）　**サッカー**

予想される危険	・コンタクトプレーによる負傷、脳しんとう等 ・給水不足による熱中症や脱水症状 ・周囲の確認不足による生徒同士の接触やボールとの衝突 ・ストレッチやウォーミングアップ不足等による負傷 ・雷雨による落雷や負傷 ・サッカーゴールの転倒による事故　・グラウンドの整備不良による負傷
事故防止対策	・危険なプレーを防止するための指導（コンタクトの仕方、ルールの確認） ・適度な水分補給の機会確保 ・活動前の体調把握 ・活動前の周囲の安全確認 ・十分な準備運動とストレッチ ・天候の把握と適切な活動中止の判断 ・サッカーゴールの固定と使用用具の管理 ・グラウンドの整備、管理 ・指導者の応急処置手順や緊急時の対応確認
ヒヤリハット事例	○試合中、ディフェンス選手の悪質なスライディングタックルによるファウルでオフェンス選手がけ がをしそうになった。 ○ペナルティエリア内のルーズボールに対し、ゴールキーパーは手で、オフェンス選手は足でボールにプレイした際、衝突した。大事には至らなかったがゴールキーパーの上半身に接触すれば大惨事になるところであった。

(10)　**ラグビーフットボール**

予想される危険	・スクラムが崩れた結果、フロントロー（前列の３人）に後ろのプレイヤーの圧力が加わり重症 事故が発生しやすい。また、フロントローに十分に訓練されていないプレイヤーが採用された場合に重症事故が発生しやすい。 ・コンタクトプレイにおいて正しい姿勢（頭部が腰より下がらない）をとる。相手や地面との衝突、 相手の下敷きになるなどした結果、頭部・頸部を損傷することがある。 ・危険なタックルをはじめルールに違反する危険プレイが事故につながりやすい。 ・ゴールポストカバーが未設置 ・グラウンドにボールやコンタクトバッグ等が散乱している。 ・コンタクトバッグやタックルバッグ、スクラムマシーンが破損している。 ・コンタクト練習でのヘッドキャップ、マウスガードの未着用 ・段階を踏まない指導において、事故が発生するリスクは高まる。 ・経験の浅いプレイヤー（１年生等)、十分に技能を身に付けていないプレイヤーに配慮がない場合にリスクは高まる。 ・事故発生の可能性を予測した上で練習計画、方法等を考慮しない場合にリスクは高まる。
事故防止対策	・集団でのボール争奪やコンタクトプレイが特性であるため、個人の基本技術・技能の習得が必要である。（スクラム、モール、ラック、タックル等十分に訓練する。） ・日頃から危険なプレイ・動作について強い意識を持たせ、正しいプレイ、動作の習得を心掛ける。 ・指導者・プレイヤーともにラグビー精神を含めた競技規則を十分理解した上で、正しい知識、プレイを身に付けることが事故を未然に防ぐ。 ・日頃からグラウンド、練習道具の点検を十分に行い、不慮の事故を起こさない。 ・コンタクトプレイを行う際にはマウスガードを着用し、必要に応じてショルダーガード、コンタクトスーツ等を使用しけがを最小限に抑える。 ・怪我をしない体力・筋力を身に付けるためのトレーニングを継続的に行う。 ・コンディションに配慮し、常に心身ともに良好な状態でプレイできるようにする。 ・学年・ポジション・経験年数・体格・体力等の個人差に配慮し、段階的指導を行う。

	・脳しんとうと診断されたプレイヤーは規定通り段階的な競技復帰を目指す。 ・人工芝や天然芝で練習を行うよう努める。
ヒヤリハット事例	○頭部を下げてラックに参加、味方の圧力が後方から加わり、頸椎を損傷する可能性があった。 ○モールが崩れプレイヤーの下敷きになる。頸椎、肩、膝等に重症事故が起こる可能性があった。 ○スクラムが崩れ頸部、肩等を損傷する可能性があった。 ○逆ヘッドでタックルに入り、頭部に衝撃を受け脳しんとうとなる可能性があった。 ○空中でタックルを受け頭部から落下、頭部、頸部を損傷する可能性があった。

(11)　**ハンドボール**

予想される危険	・コンタクトプレーによる負傷、脳しんとう等 ・選手交代時の選手交錯 ・給水不足による熱中症や脱水症状 ・周囲の確認不足による生徒同士の接触等による負傷 ・ハンドボールゴールの転倒による事故
事故防止対策	・危険なプレーを防止するための指導（コンタクトの仕方、ルール、戦術の確認） ・適度な水分補給の機会確保 ・活動前の体調把握 ・活動前の周囲の安全確認 ・十分な準備運動とストレッチ ・ハンドボールゴールの整備と使用用具の確認、管理 ・指導者、生徒が応急手当手順や緊急時の対応を把握、確認
ヒヤリハット事例	○他の競技の生徒が立ち入らないようにカラーコーンやネットを設置したが、そのカラーコーンやネットに衝突したりや足が絡まったりする危険性がある。 ○十分な区画を設定していてが、ボールが他の競技場所へ転がりそのボールをお互いに拾う際に衝突しそうになった。 ○空中でシュート体制に入ったときに、横から押されて頭部・肩・背中等より落下し損傷した。 ○ゴールキーパーがシュートを頭・顔で受け止めたときに脳しんとうを起こした。

(12)　**バドミントン**

予想される危険	・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。 ・ダブルスでは、パートナーと同一シャトルを追い掛けるため、ラケットや身体の接触が発生する危険性がある ・練習場の床面の整備不良や点検不足により、捻挫や肉離れの危険性がある。 ・床の汚れや折れたシャトルの羽による転倒の危険性がある。 ・支柱ラックの整備不良や支柱の持ち運び時にけがの危険性がある。 ・支柱にネットを張る際及び片付ける際に、支柱の金具に指を挟んだり、金具の締め方が不十分で顔 面を負傷したりする危険性がある。 ・コート周辺の障害物（ネットの紐や防球ネット、雑巾、衣類、ラケット、シャトル、人など）による事故の危険性がある。 ・ラケットの劣化やひび、歪みによる破損、グリップの老朽化によって手から投げられるなどの事故、シューズの劣化によりすべりや引っかかりなどの事故の危険性がある。 ・シャトルが光によって、見えなくなるために事故が発生する危険性がある。 ・準備運動、使用部位（特に足首、膝、肩を入念に行う）のストレッチングを怠ると傷害を引き起こす危険性がある。 ・不十分な間隔で素振り練習等を行うと接触事故の危険性がある。

	・動きの不注意によって事故の危険性がある。 ・ノック練習でコート内に落ちて残ったシャトルでけがをする危険性がある。 ・コート付近に置いた荷物（ラケット、シューズ袋、ウェア、タオル、シャトルなど）を足で踏み、滑って転倒するなどの危険性がある。 ・選手同士の接触、プレイヤーの打球による事故の可能性がある。 ・ダブルス練習時のパートナーとの接触による事故の危険性がある。 ・ノック練習やラリーで、プレイヤーの打球が至近距離から顔や眼球に当たる危険性がある。
事故防止対策	・「各関節」や「腰」に痛みなどの違和感が発生した際は、運動を中止し休養を取ることが大切である。 ・ダブルスにおいて、十分なローテーション練習を行い、パートナー相互の動きを確認することが大切である。 ・日頃から活動場所の安全確認を行うとともに、施設や用具の危険性やラケットなど用具の使用方法について、安全指導を行う必要がある。施設の不備による危険箇所については、事前に説明することが必要である。また、使用する用具の点検を各自で行わせる必要がある。 ・練習（試合）中においては、コート内外の障害物（ラケット、シャトル、シャトルの折れた羽等）について、注意させ日頃から整理整頓に努めさせる。 ・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、日ごろから身体各部位の十分なストレッチや筋力アップについても指導する必要がある。 ・練習中において練習内容の確認と予想される事故への安全配慮を徹底する。 ・ノック練習では、プレイヤーの打球の方向を予測し、安全な場所からノックを打ち出す必要がある。練習方法によっては、目を保護するゴーグルを使用する必要がある。
ヒヤリハット事例	○ノック練習で、落ちたシャトルを集めている生徒の眼の付近に飛んできたシャトルが当たり、もう少しで眼球に当たるところだった。 ○隣のエリアで、活動していたバスケットボール部のボールが、バドミントンコートに入ってきて、生徒がボールに乗り上げ転倒しそうになった。 ○ダブルス練習の際、パートナー同士で同じタイミングでシャトルを打とうとして、接触しそうになった。

(13)　ボクシング

予想される危険	・頭部の打撲により、首の損傷、しいては脳の損傷につながることがある。 ・打撃により、眼窩底骨折や肋骨、鼻骨等の骨折をする可能性がある。 ・無理な減量は様々な悪影響（身体機能の低下）を及ぼす可能性がある。 ・サンドバッグや相手の頭部等固い部分を打撃することにより、手首や拳を痛めることがある。 ・室内競技のため室内の気温が上がり、熱中症になる危険がある。 ・リングやロープ等施設の安全点検を怠ると大きな事故につながることがある。 ・グローブやヘッドギア等の劣化した用具を使用すると大きな事故につながることがある。 ・スパーリングの際には、体格・技術・コンディションを見極めないと事故が起こりやすい。
事故防止対策	・競技を始めるに当たり、脳検査を含め健康診断を行い、競技特性や危険性について保護者の理解を得た上で承諾を得る。 ・選手の適正体重を見極め無理な減量はさせない。また、減量は長期的なスケジュールを組み、合理的かつ計画的に行う。 ・十分な睡眠（休養）を取り、疲労が蓄積されないよう心掛ける。 ・室温・湿度に気を配り、選手の状況を観察し、練習の強度を調整する。 ・日頃よりリングやロープ等の施設を確認し、用具については古く劣化したものは使用しない。 ・練習会場や試合会場でのＡＥＤの設置場所を確認しておく。 ・練習はその選手の技術に応じて内容を変えて行う。

	・スパーリングにおいては、その日のコンディション（発熱・頭痛・倦怠感等）を確認し、悪い場合は行わない。 ・試合においては、その大会の水準、選手の習熟度等を考慮して出場させる。
ヒヤリハット事例	○スパーリング練習後に頭痛を訴えたためにそれ以後のスパーリングは控えたが、約一週間後自宅で 頭痛を訴えたために脳外科を受診し軽度の出血があった。手術は行わずに約一週間の入院治療を要した。一定時間が経過したのちにも症状が現れることがあることを指導者は頭に入れておく必要がある。 ○練習試合終了後、意識朦朧となり救急搬送し、急性くも膜下血腫により緊急手術を受けた。対応が早かったために九死に一生を得たが、該当生徒はスパーリング練習後に頭痛の自覚症状があったが、医師の診断を受けることなく練習試合に参加した。スパーリングや試合後の頭痛といった重大な事象を見落としたことが事故につながった

(14)　**柔道**

予想される危険	・ 受け身が未熟な者が投げられた際に受け身に失敗し、肩や肘関節の脱臼、脳しんとうを起こしてしまう危険性がある。 ・不正確な技を掛けたことにより、頭から畳に倒れ込んでしまったりすることで頸椎損傷を起こしてしまう危険性がある。 ・コンタクトスポーツでもあることから競技者の性格、情緒、規範意識によって、故意に相手を傷つけてしまう場合がある。 ・手や足の爪が伸びていると相手を傷つけたり、爪がはがれたりする危険性がある。 ・道場内の練習機材、むき出しの柱、鉄骨、壁の角などへ接触する危険性がある。 ・狭い場所での練習では他の者へ接触・激突の可能性がある。 ・畳がずれてすきまが生じると足指が入り、躓いたり捻挫や骨折する危険性がある。 ・かかり練習（打込）の投技や固技を習得することを目的とした反復練習で、素早く正確に技を施せるようになることを目標とする。特に投技のかかり練習の際には「取」（技を掛ける側）がバランスを崩して双方が倒れる危険性がある。 ・約束練習（投込）の投技の習熟度を確認するために実際に相手を投げる練習である。場所が狭いと畳の外に足を打ち、打撲や骨にヒビが入る危険性がある。また「受」（投げられる側）の受け身の習熟度が低いと受け身に失敗し、打撲や骨折、脳しんとうの危険性がある。 ・自由練習（乱取） 技の攻防を積極的に行い自らの技を試し合う、実戦に最も近い練習では、投げられそうになった際にこらえようと手や頭をつくことで骨折や頸椎損傷の危険性がある。また周囲の稽古者と衝突したり、投げられた者の足がぶつかったりしてけがをする危険性がある。
事故防止対策	・柔道の稽古をする者は稽古心得三か条を守る。（正しい技と受け身を身に付けよう、相手を尊重し無理のない稽古をしよう、服装・道場の安全点検をしよう。） ・正しい形の受け身や投技を段階的に身に付ける。（易→難、低→高、弱→強、固定→移動、単独→相対、基本→応用、単純→複雑） ・「けがをしない・させない柔道」が正しい柔道であることを理解し、稽古に臨む。 ・道場内で稽古中にぶつかりそうな場所に物を置かない。動かせない壁や柱、鉄骨はクッション等で覆い、安全を確保する。 ・なるべく道場の中央で他の練習者とぶつからないように注意をしながら稽古を行う。また指導者や周囲で見ている者は声を掛けたり、間に入ったりして誘導し、安全を確保する。 ・練習前や練習中に畳の隙間やずれを確認し、隙間を詰めたりずれないように滑り止めをつけたりして安全を確保する。 ・かかり練習では段階的に技の習得に励むことを心掛け、自身の技の習熟度やコンディションを考慮し無理をしないようにする。 ・約束練習では練習場の広さに応じて組数を限定するなどして、周囲の物や人とぶつからないように注意しながら稽古を行う。

	・自由練習では活動範囲が広いため、周囲の稽古者とぶつかる危険性を把握した上でその場の全員が注意しながら稽古に励むようにする。また無理に倒れ込みながら相手の上に乗るようにして技を掛けたり、投げられそうになったときに手や頭をついてこらえようとしたりしないように指導者がきちんと指導し、競技者は心掛ける。
ヒヤリハット事例	○乱取練習中に技を掛けた側が頭から畳に突っ込んで倒れたが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。 ○投げられた側が背部から倒れた際に後頭部を畳に強打したが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

(15) 剣道

予想される危険	・竹刀で実際に相手を打突する競技で、身体接触を伴うため、衝突・転倒による頭部打撲や捻挫などの 危険性がある。 ・体育館で行う場合、床金具などにより足の裏や指・爪を痛める可能性がある。 ・裸足で練習するため、足裏の傷から菌が入る危険性がある。 ・踏み込みによる踵部、足底部の疼痛、足底筋膜炎、アキレス腱断裂の危険性がある。 ・竹刀打突による打撲、裂傷、鼓膜損傷の危険性がある。
事故防止対策	・衝突・転倒による頭部・頸部損傷や、足関節の捻挫を防止するため、懸かり稽古など前後左右への動きが多い練習では、スペースを十分確保し、他の選手と衝突しないよう配慮する。また、引き技の練習など後方へ下がる場合はお互いの動きの方向を統一し、元立ちや見ている者に注意させ、事故を未然に防ぐ。 ・常に練習場所の床を点検し、破損個所はラインテープ等で補強する。また、床金具等もテープで塞ぎ事故防止に努める。 ・裸足で活動する場所は、練習前に掃除をし、清潔に保つ。 ・準備運動をする際、特に、下腿三頭筋やアキレス腱のストレッチを十分行う。 ・練習前に剣道具・竹刀の点検を行い、正しく使用する。
ヒヤリハット事例	○小手を装着して練習を開始するとき、小手の中にムカデが入っており、親指を噛まれそうになった。 ○干しておいた袴をはこうとしたとき、スズメバチが袴の中におり、下半身を刺されそうになった。 ○剣道場で練習開始前、剣道部員が各自で素振りなどをしているとき、隣の柔道部員が剣道場に入ってきて、剣道部員が振りかぶった竹刀が勢いよくぶつかりそうになった。 ○剣道具を付けて、面打ちの練習をしている際、竹刀の竹が先端から飛び出し、眼球に刺さりそうになった。

(16) 登山（スポーツクライミング）

予想される危険	① 登山 ・「対自然行為」であるので、想定外のことが起こり得る。 ・「自分だけは大丈夫」という思い込みが最も危険である。 ・小さなミスの見逃しや間違った知識が、大事故につながる可能性がある。 ② スポーツクライミング ・慣れや過信でミスを見逃し、重大事故につながる例が多い。
事故防止対策	① 登山 ・年間計画を立てて、目的意識の共有と知識・技術習得のための学習機会を設ける。 ・顧問から生徒へ、上級生から下級生へ知識・技術の伝承や、日常的な研鑽が事故を防ぐ。特に、新入部員に、基本的な技術・知識をしっかり伝える。 ・トレーニングと体調管理を万全にし、山中での体力不足や体調不良を防ぐ。 ・ルート調査を念入りに行う（標高差・距離・危険箇所・エスケープルート・避難小屋など）。 ・装備の確認を怠らず、予備装備も携行する。また、実施後の装備の手入れや補修をすぐに行

	う。 ・事前の情報収集をこまめに行い、天候や地域情報を web サイトでチェックする。 ・状況の急変時には無理をせず、勇気を持って引き返す。 ・保護者や関係機関への周知･届け出を徹底する（警察への登山届けを忘れないこと）。 〈講習会〉 ・全国高体連登山専門部発行の部報の特にも救急にかかる事項は熟読し、実効性ある応急手当等をできるようにする。 　登山部の顧問には、ある程度の知識や技術が必要であるため、各種講習会に積極的に参加し、知識や技術の習得に努めることが肝要である。 ②スポーツクライミング ・うっかりミスをなくすため、ハーネスやロープの結索確認を習慣化する。 ・ビレイ器具の使い方について、習熟する。 ・複数での練習では、「同じ壁に取り付かない」「取り付いている人の下に入らない」原則を徹底する。 ・用具の取扱説明書に基づき、用具のこまめな手入れ、使用頻度や年数等による劣化の状態を見て必要に応じて用具の購入、更新をする。
ヒヤリハット事例	①登山 ○重大事故の原因を探ると、元は道迷いであることが多い。（日没で行動不能、体力を消耗して行動不能、岩場に出て転滑落など） ○体力不足や天候悪化による判断力の低下が、結果として事故の遠因となる。 ○装備忘れや不備は、事故に直結する（カッパや防寒着、ヘッドランプ、テントとポールの組合せミスなど）。 ○平地との季節の違いに注意（６月は予期せぬ残雪、10 月は予期せぬ降雪）。 ○夏の低山、樹林帯、無風の稜線は熱中症に注意（水分と同時に塩分の補給を忘れないこと）。 ②スポーツクライミング ○ボルダリング練習中に他の生徒が下を通過し、その上に落下 ○リードクライミング中に最初のクリップを失敗し、グランドフォール ○クリップ飛ばし、Z クリップ、逆クリップ、手繰り落ち等 ○ビレイヤーがよそ見をして、クライマーから目を離したすきに落下 ○ビレイデバイスの使用ミスにより、グランドフォール ○特に競技中における声がけ、声援（例：ガンバ！）の過度の行為が、クライマーへのプレッシャーや頑張り過ぎとなり、心身のダメージが拡大、ＣＦＳに陥る。

(17)　テニス

予想される危険	・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 ・返球による眼の外傷 ・落雷による事故 ・生徒同士の衝突
事故防止対策	・周囲の安全確認と声を出しての確認を行う。 ・練習メニューの事前計画とコントロールを行う。 ・帽子を着用する。 ・メディカルバッグを常備する。 ・天候や気温に応じて活動場所や活動内容の検討を行う。 ・スペースの確保や練習隊形の工夫をする。
ヒヤリハット事例	○ネット巻き上げ時にワイヤーが切れ、切れたワイヤーが顔面に当たった。巻き上げる前にワイヤーの点検を行うとともに、切れた場合を予想して当たらない位置に立って巻き上げる。

(18)　**スキー**

予想される危険	・技術不足やスピードの出し過ぎによるコントロール不能状態による転倒や、他のスキーヤーや障害物への衝突の危険 ・コース外滑走による立木への衝突や沢への滑落、雪崩に巻き込まれる危険 ・過度の負荷による過呼吸・循環器系疾患発症の危険 ・スキー場等への移動中の危険 ・吹雪や濃霧などによる視界不良が原因で、バランスを失ったり、吹きだまりに足を取られたりするなどの転倒。また気温の低下に伴う低体温症など気象条件が起因する危険 ・コースの雪質・雪面の状態による危険 ・不適切な道具の使用による危険 ・雪上トレーニングは滑走日数が限られているため、過度のトレーニングによる疲労の蓄積 ・長期遠征や高地でのトレーニングなど、普段とは異なった環境での体調不良や精神的不安による集中力の低下
事故防止対策	・個々の技能に応じたコースの設定や段階的なトレーニングメニューを設定する。滑走前にコースの下見を行い、危険箇所や注意すべき部分を確認する。 ・会場となるスキー場（施設管理者）やパトロールなどと十分な連携を取り、安全確認を行う。また緊急時の搬送方法やＡＥＤ設置場所の確認をしておく。 スキー場等でのルールやマナー（リフト乗車やスキー滑走時の注意事項）を遵守する。また選手の危機管理意識を高められるよう注意喚起する。アルペン競技については、一般のスキーヤーと混在するので、特に衝突事故への対策が必要である。 ・スキー場は山間地にあり、雪道の移動になるため、移動時間に余裕を持たせ、事故防止には十分配慮をしなければならない。 ・悪天候時や気温が低い場合には、状況を的確に判断し、無理をせずトレーニングを中止する。急激な天候の変化も起こり得ることで、十分な注意が必要である。 ・競技コースやトレーニングバーンは必要に応じて整備を行い、常に安全な状態を確保しながら競技及びトレーニングを行う。また危険箇所にはネットやマットを設置し、毎朝その状態の安全確認を行う。 ・適正なマテリアルを使用し、トレーニング前後にマテリアルに損傷がないか確認を行う。スタート前には、マテリアルの損傷の有無や、ブーツがビンディングにしっかりと装着されているかを確認する。また、競技用品についても劣化等を確認し、安全な状態で使用できるよう点検を行う。
ヒヤリハット事例	○吹雪のなかでのトレーニング中にコースから外れ、遭難しかけた。 ○コース滑走中に転倒しネットの隙間からすり抜け、立木へ衝突した。

(19)　**硬式野球**

予想される危険	・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　・打撃中の打撃投手への打球直撃 ・バッティング用ゲージ転倒による事故
事故防止対策	・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。 ・打撃時のネットの配置に留意する。　・定期的にネットを修繕する。 ・打撃投手にヘッドギアかヘルメットの着用を義務付ける。 ・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。
ヒヤリハット	○打撃練習の打球が外野フェンスを越えて他の部活動の生徒に当たりそうになった。（声掛けや重いバットの使用で対策）

事例	○センター後方で練習中のラグビー部員に飛球が当たりそうになった。打球を追う野球部員とラグビー部員が衝突しそうになった。

(20)　卓球

予想される危険	・卓球台運搬時・開閉時の転倒事故 ・ラケットが汗などで滑って手から離れ、周囲の人にラケットがぶつかる ・ダブルスでの衝突事故等
事故防止対策	・卓球台開閉時の転倒による事故防止を徹底する。 ・他の部活動の飛球による怪我が考えられる。 ・ダブルス等による生徒同士の衝突に十分留意する。 ・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。
ヒヤリハット事例	○汗等により、手から離れたラケットが他競技領域に入り当たりそうになった。 ○他競技のボールが練習場所に入ってきて、そのボールを踏んで転倒した。

(21)　ホッケー

予想される危険	・ゴールポストへの衝突が考えられる。 ・ゴールの転倒による事故や怪我等がないよう十分留意する。 ・スティックの接触が大きな事故につながるケースがある。 ・コンタクト練習時の接触による怪我の危険性がある。 ・ボールが浮きプロテクターを着用していない選手に当たる危険がある。
事故防止対策	・活動中の部員との意思確認、事前確認、声掛け等の徹底を行う。 ・他の部活動の状況を確認する。 ・フィールドの温度上昇を防ぐため、人工芝に頻繁に水をまく ・照度が不足した環境では練習を中止する。
ヒヤリハット事例	○クレーグラウンドの小石、凹凸により転倒し足首を捻挫した。 ○スイング時にスティックが手から離れ、相手の身体に当たった。

(22)　カヌー

予想される危険	・悪天候による増水、強風時の転覆が考えられる。 ・落雷による事故が考えられる。 ・猛暑時の熱中症が考えられる。 ・艇の故障および道具類の故障による事故が考えられる。
事故防止対策	・乗艇前のチェックリストに基づく安全の確認を徹底し、安全を担保できない場合は乗艇練習を行わない。 ・乗艇練習の開始から終了まで、必ず２名以上の顧問・部活動指導員等がつくこととする。 ・炎天下での練習は練習時間に考慮し、帽子の着用や水分補給など熱中症対策を十分留意する。 ・ライフジャケットを確実に着用する。 ・一人で練習をしない。 ・艇を一人ではなく複数で運ぶ。 ・使用する水域の航行ルールを事前に必ず確認する。
ヒヤリハット事例	○乗艇練習中、パドルがぶつかり怪我をした。 ○転覆の際、地面との接触により怪我をした。

(23)　弓道

予想される危険	・個人要因（フォームの乱れ等）により正常の離れができないことが考えられる。 ・環境要因（道具の劣化等）により矢が想定外にとぶ場合が考えられる。 ・他者要因（行射中の的前への侵入等）により矢との接触が考えられる。
事故防止対策	・矢の長さは長めに作っておき、決して短い矢や他人の矢を使用しない。毎回同じ矢束で引くように練習することも必要である。 ・巻藁は人が通らないところに設置し、古くなったものは使用しない。巻藁の後ろに矢止めの板や畳を置く。矢を抜く際は、周囲を確認する。 ・矢取りは射手と矢取りをする人が声を掛け合い確認し、さらに赤旗を出したり、警告灯やブザーを鳴らしたりして、安全を十分確保する。 ・安土の後方か矢道途中に防矢ネット等、大きく外れた矢を防止する設備を整えておく。 ・弓道場と他の競技場所との間にフェンス・コーンなどの仕切りや、「立入禁止」の表示等を明示する。特に、巻藁の前や後を絶対に人が通らないようにする。 ・道具の調整を怠らない。 ・初心者はゴム弓、素引き、巻藁、的前のように段階を踏み、指導者の指導無しに行射をしない。 ・顧問は練習の状況を把握し、危険な行為がないか注意する。
ヒヤリハット事例	○巻き藁練習中にフォームを崩し、矢が巻き藁後ろの壁方向にに外れた。 ○巻き藁練習をしていたところ、練習中の生徒と巻き藁の間を走り抜けようとした生徒がいた。 ○行射中にもかかわらず矢取りに出てしまい当たりそうになった。

(24)　空手道

予想される危険	・防具のサイズが合っていなくうまく防御できないことが考えられる。 ・前蹴りをうまく受けきれず、みぞおちに蹴りが入ってしまう。 ・突きを出したとき、相手の蹴りを受けたときに受け所が悪く肩が外れることがある。 ・組み手の試合で体格差がある場合（体重別がない場合）
事故防止対策	・生徒に適した技術レベルの練習を段階的・計画的に実施する。 ・対人練習においては、技のコントロール、距離のとり方などをしっかりと習得してから行う。 ・窓を開けるなど風通しをよくし、熱がこもらないようにする。 ・日頃から用具や施設に不備や損傷がないかを確かめる。特に競技用マットにおいては徹底する。 ・対人の組手練習時においては、メンホー・ボディープロテクター等を必要に応じて着用させるべきである。マットがない場所での足払いなど投げ技の練習は行わない。 ・「その場基本」や「移動基本」では、周囲との接触がないように間隔を取る。 ・形練習は個人及び団体の練習をするが、動作が複雑になるため、怪我等に注意する。基本練習と同様に周囲との間隔を保たせ、接触しないようにする。 ・組手練習は、練習においても安全具の装着を徹底させる。広いスペースを確保し、有効ポイントとなる定められた体の部位を的確に狙うように指示する。 ・競技の特性上、素足での練習となるため、常に清掃をしっかりと行いガラス片やごみ等が無いかを確認し、足下の危険性に十分注意する必要がある。
ヒヤリハット事例	○正しく防具を装着しなかったことにより、怪我をした。 ○準備運動を十分しないまま組み手試合形式を行ったことで肉離れを起こした。 ○体育館等床時の練習においてバドミントン等の支柱につまずき足指や爪を傷つけた。

６　熱中症予防について

(1)　環境条件の把握

ア　全職員が環境省「熱中症予防情報サイト」を活用し、その日の暑さ指数や対処法等の情報収集をする。

※　「暑さ指数　盛岡（等の活動場所）」とインターネットで検索

※　LINE アプリ環境省の登録⇒熱中症予防情報「熱中症警戒アラート・暑さ指数情報（LINE 通知：31 以上）」の配信設定

イ　暑さ指数が 33℃以上（８時目途）の場合は保健厚生課担当又は、副校長等が Teams に投稿する。

(2)　環境に応じた活動の調整、環境整備

ア　日常生活について（生徒本人が熱中症対策が必要と判断した場合）

(ｱ)　期間中は登下校ならびに授業時、学校指定の半袖、ポロシャツ、ハーフパンツの着用を認める。

(ｲ)　期間中は授業中の水分補給を認める（嗜好によるものではない）。

イ　授業について

≪教室内の授業≫

(ｱ)　学校環境衛生基準において、教室等の温度は 28℃以下であることが望ましいこと。

(ｲ)　空調設備が設置された場所では、空調設備を利用して教室内の温度を適切に管理すること。

(ｳ)　空調設備が設置されていない場所では、換気や扇風機等を使用し、適宜水分補給を促すこと。

≪体育の授業≫

(ｱ)　授業前にグラウンド・体育館等の活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し対応を判断すること。暑さ指数は測定場所・タイミングで異なるため、授業中も随時測定すること。特に、熱中症警戒アラート発表時には測定頻度を高くし、暑さ指数の変化に十分留意すること。

(ｲ)　プールでの活動は、プールサイドが高温になりがちなことや水中においても発汗・脱水があることに留意すること。

≪各種行事≫

(ｱ)　各種行事を実施する場合には、計画段階で前日までに行うこと及び当日に行うことに分けて対策を講じ、計画的に安全管理を行うこと。特に、前日に発表される熱中症警戒アラートを参考に、安心して行事を実施できる準備をすること。

(ｲ)　前日に熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、全ての人が熱中症対策を徹底できるか検討し、管理職等と相談の上、各種行事の中止や延期、内容変更等を判断すること。

ウ　部活動について

(ｱ)　体育の授業と同様、暑さ指数は時間によって変化するため、活動場所における部活動時間帯の暑さ指数を熱中症計やインターネット等で確認の上、部活動顧問等が活動について判断すること。

※　下記≪活動を禁止する場合≫参照

(ｲ)　部活動は体育よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着になれないこと等、よりきめ細かな配慮が必要であること。

(ｳ)　下校時は生徒が単独行動となる場合もあることに留意し、特にも運動後は体が熱い状態となっているため、クールダウンしてから下校するよう指導する、体調に不安がある場合には保護者の迎えを呼ぶ等すること。

(ｴ)　大会や練習等で校外の施設を使用する場合には、熱中症によると思われる体調不良を訴えた時に休養できる冷房装置のある部屋があるかどうか事前に確認を行うこと。

【重点項目】

□ 活動時の気象に留意し、活動するか中止するかなどの的確な判断

≪活動を禁止する場合≫

活動地域（市町村等）の WBGT：31 以上
●運動部の活動は禁止を基本とする。 ※活動する場合は、顧問が必ず活動場所に付き、可能な限り涼しい場所で活動内容を制限する、活動の合間に休憩を頻繁に入れて実施する等工夫すること。
活動場所の県に熱中症警戒アラートが発令され、活動地域（市町村等）の WBGT：33 以上 （２つの条件の両方に合致）
●運動部の活動は禁止とする。 ※この場合の活動とは運動のことであり、部としてミーティング等を行うことは可能であるもの。 ※練習試合等において、本校独自の判断が困難な場合は対戦校等と検討の上、活動の中止・変更等について判断すること。 ●文化部の活動は禁止を基本とする。 ※活動する場合は顧問が必ず活動場所に付き、涼しい場所（エアコン活用等）で活動内容を制限する、活動の合間に休憩を頻繁に入れて実施する等工夫すること。
活動場所の県に熱中症特別警戒アラートが発令
熱中症特別警戒アラートの発令は、過去に例にない広域的で危険な暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがあることから自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守る行動が必要である。普段心がけている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性があるため、今一度気を引き締めた上での準備や対応をすること。

※　昨年度の盛岡の状況…WBGT31 以上：21 日、WBGT33 以上：０日

(3)　救急処置の確認

職員は動画を視聴し、必要な処置について事前に確認する。

※　部活動において生徒と視聴することを推奨

※　動画：スポーツ庁「熱中症を予防しよう一知って防ごう熱中症一」（11 分）

youtube.com/watch?v=BTlaJNV0uE4

表１：暑さ指数を用いた活動判断

暑さ指数（WBGT）	乾球温度（気温）（注１）	湿球温度（注１）	注意すべき生活活動の目安（注２）	日常生活における注意事項（注２）	熱中症予防運動指針（注１）
31℃以上	35℃以上	27℃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大きい。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）	31～35℃	24～27℃		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℃	28～31℃	21～24℃	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息を取り入れる。	**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℃	24～28℃	18～21℃	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。
21℃以下	24℃以下	18℃以下			**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

（注１）公益財団法人日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より。

同指針補足

※　乾球温度（気温）を用いる場合には湿度に注意する。湿度が高ければ１ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

※　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有り、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

（注２）日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 4」（2022）より。

（注３）28～31℃は、28℃以上 31℃未満を示す。以下同様

（注４）暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

表２：熱中症警戒情報と熱中症特別警戒情報について

	熱中症警戒情報	熱中症特別警戒情報 （令和６年４月に改正気候変動対応法が施行）
一般名称	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
位置づけ	気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合（熱中症の危険性に対する気づきを促す） ≪これまでの発表回数≫ R3：613 回、R4：889 回、R5：1,232 回	気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合（全ての人が、自助による個人の予防行動の実践に加えて、共助や公助による予防行動の支援） ≪過去に例のない広域的な危険な暑さを想定≫
発表基準	府県予報区等内のいずれかの暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数（WBGT）が 33（予測値、小数点以下四捨五入）に達すると予測される場合	都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が 35（予測値、小数点以下四捨五入）に達すると予測される場合
発表時間	前日午後５時頃 及び 当日午前５時頃	前日午後２時頃(前日午前 10 時頃の予測値で判断)
表示色	紫（現行は赤）	黒

（参考：岩手県立学校熱中症対策ガイドライン）

7　熱中症予防の原則

(1)　環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと。

ア　同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなるので注意すること。

イ　暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行い、休憩を頻繁に入れること。激しい運動では休憩は 30 分に１回以上とることが望ましく、強制的な運動は厳禁であること。

ウ　体重の３％以上の水分が失われると体温調節に影響するため、運動前後の体重減が２％を超えないよう水分補給をすること。

例）体重 60 kgの生徒：練習中 1.2 リットル分の水分補給が必要

エ　水分補給は生徒任せにせず、確実に摂取する時間を設けること。

(2)　暑さに徐々に慣らしていくこと

ア　熱中症事故は、急に暑くなったときや、体がまだ暑さに慣れていないときに多く発生しており、梅雨明け直後や合宿の初日、久しぶりに運動を再開する考査明けなどに注意すること。

イ　急に暑くなった時は運動を軽くし、暑さに慣れるまでの数日間は休憩を多くとりながら、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運量を増やしていくこと。

(3)　個人の条件を考慮すること

ア　熱中症死亡事故の７割は肥満傾向の生徒に発生していることを理解しておくこと。

イ　体調が悪いと体温調節能力も低下し熱中症につながるため、疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が悪いときには無理に運動をさせないこと。

(4)　服装に気をつけること

ア　暑い時は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材のものが適切で、直射日光は帽子で防ぐこと。

イ　運動時に身に付けるプロテクターや防具等の保護具は、休憩時にはずすか、緩めるなどし、体の熱を逃がすようにすること。

ウ　マスク着用について、気温や湿度・暑さ指数（WBGT）が高い時は、熱中症等の健康被害が発生の恐れがあることを考慮し、マスクを外すよう指導するなどの適切な対応をすること。

(5)　具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し必要な処置をすること

ア　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、ただちに必要な処置をとること。

イ　日頃から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・文化を醸成すること。

※ 下記「４　熱中症の対応」参照

８　熱中症の対応

(1)　体調不良者への対応

<table>
<tr><th>重症度</th><th>分類</th><th>症状</th><th>対処法</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Ⅰ度</td><td>熱失神</td><td>●気分が悪い、ぼーとする
●めまい、立ちくらみがある
●汗が止まらない</td><td rowspan="3">○風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所に移動する。
○衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝る。
○動脈がある首、わきの下、脚の付け根などの大きな血管の上を冷やす。水をかけ続けたり、ぬれタオルを体にあて扇風機で風を当てたりする。
<u>※いかに早く体温を下げるかが重要！</u>
○吐き気がなければ、水分・塩分を補給させる。
<u>※自力で飲めないときは医療機関を受診</u>
○当日のスポーツ参加はさせない。
<u>※症状の改善がないときは医療機関を受診</u></td></tr>
<tr><td>熱痙攣</td><td>●手足がしびれる
●筋肉痛、こむらがえりがある</td></tr>
<tr><td>Ⅱ度</td><td>熱疲労</td><td>●頭ががんがんする（頭痛）
●吐き気がする、吐く
●体がだるい、力が入らない
●いつもと様子が違う</td></tr>
<tr><td>Ⅲ度</td><td>熱射病</td><td>●意識がない
●呼びかけや刺激への反応がおかしい
●体がひきつる（けいれん）
●まっすぐ歩けない、走れない
●体が熱い
●ペットボトルのふたを開けられない</td><td>○<u>直ちに救急搬送。命の危険がある状態である。</u>
<u>放置すると死に至ることもある。</u>救急車到着まで冷却を続ける。意識がない場合は横向きにして、気道を確保する。</td></tr>
</table>

(2)　集団発生時の対応

ア　運動や行事を中止し、生徒たちを涼しい場所へ移動させる。
イ　水分を補給させる。
ウ　健康観察を行い、体調不良者を把握するとともに、重症度を判断し振り分ける。
　　救急搬送が必要な生徒の人数を把握し対応する。
エ　県教委保健体育課学校健康安全担当者へ報告する。

９　その他

○文部科学省「運動部活動での指導のガイドライン」（平成 25 年５月）抜粋

〈事故防止、安全確保に注意した指導〉

運動部活動中、顧問の教員は生徒の活動に立ち会い直接指導することが原則ですが、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、協力したり、予め顧問の教員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す。このためにも、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たり、理解しておくことが望まれます。

○「岩手県における学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方に関する方針」抜粋

（学校部活動の事故防止等）

校長及び部活動顧問は、学校部活動の実施に当たっては、生徒の健康状態の把握に努めるとともに気象情報等に留意し、熱中症の防止等について、適切に対応する。

学校の設置者及び校長は、県教育委員会が運動部活動における事故防止を図ることを目的として令和３年４月に策定した「運動部活動における安全対策について」を参考として、学校の実情に応じた安全対策マニュアルの作成等により、危機管理意識を高め安全管理体制を構築し、安全・安心な学校部活動を行う。