

部活動における安全対策マニュアル

(R7.9.11 更新)

岩手県立西和賀高等学校

1 基本的な安全対策の考え方

(1) 学校における安全管理体制の構築

運動部活動については、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、組織的に取り組むこととする。

部活動前には、各部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、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。

(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。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。

また、部活動は、顧問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、他の顧問の教員と連携、協力したり、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に留意した内容や方法で活動する。

(3) 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

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。

(4) 熱中症防止の対応

夏季の高温下におけるスポーツ活動では、通常の活動より生徒への身体への負担が増加することを認識することが重要である。

顧問等は、暑い中では、トレーニングの効果が上がらず、体力も消耗することを理解した上で、熱中症事故防止とともに、効果的なトレーニングという観点で、気象条件や環境要因に応じた水分補給やトレーニング計画を考える必要がある。

また、生徒の体調を把握し、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、生徒にも十分に指導する。

熱中症対策にあたっては、生徒等の熱中症予防について、全教職員で共通理解図るための研修等の実施をするとともに、生徒自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動ができるよう指導するとともに、活動中の生徒が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。

暑さ情報の把握は、体育館や校舎内に設置した暑さ指数計及び運動部の活動場所に持参した暑さ指数計でおこない、暑さに応じた運動や各種行事の指針により運動や各種行事を実施する。

【暑さに応じた運動等の指針】

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	運動指針	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外運動中止
31～35℃	28～30	厳重警戒 (激しい運動は中止)	・激しい運動や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・塩分を補給を行う。 ・暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～27	警戒 (積極的に休憩)	・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 分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～24	注意 (積極的に水分補給)	・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・塩分補給する。
24℃未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜水分・塩分の補給は必要

※暑さに応じた運動等の指針に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期の判断

【運動部活動】 活動前・活動中 顧問が判断→生徒に連絡

【学校行事等】 実施前・実施中 担当分掌課長が確認→副校長が判断→校長に報告

(5) 落雷事故の防止

屋外での部活動等において、顧問等は、落雷に関する正確な知識を習得するように努める。

活動前（活動中）には、天気予報の雷注意報の発表の有無の確認をする。注意報が発表されている時は、活動可能だが活動中も随時、空の様子に注意し天気予報アプリ等の気象情報を活用しながら、最新の情報把握に努める。雷鳴や稲妻を確認するなど天気急変等の場合には、ためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置をとるものとし、鉄筋コンクリートの建造物等の安全な空間に避難する。

活動の再開にあたっては、天気予報アプリ等で上空に雷雲がないこと、屋外活動場所の周辺で 30 分以上発雷がないこと、別の雷雲の発生や接近がないことを確認する。

2 各部における対策と事項防止のためのチェックリスト

(1) 硬式野球部

施設設備・用具による事故	障害例	対策
・移動式防球ネット などの点検不足 ・施設、用具の不備による事故	・打撲、損傷、骨折	・事前に不備がないか点検する。 ・移動式防球ネットは、できる限り二重にして使用する。 ・施設の状況や自然環境の状態を把握する。

活動内容による事故	障害例	対策
・ノック練習時に起こる事故 ・打撃練習時に起こる事故 ・バント練習時に起こる事故 ・気候条件によるもの	・突き指、眼球損傷、歯損傷、顔部損傷、骨折、打撲、脱臼、頭部損傷 ・熱中症、落雷	・施設の状況や自然環境の状態を把握し、ノックの方向や場所などを適切にとる。 ・ノック時は、グラウンドがすぐに荒れるため、頻繁にグラウンド整備を行う。 ・スライディングキャッチや頭からのスライディングキャッチは、段階的に練習する。 ・投手の同時投球は避ける。 ・打者はヘルメットを必ず着用し、アームガードやフットガードをできる限り着用する。 ・バントの基本姿勢（バットを握る位置など）の指導を十分に行う。 ・熱中症指数を参考に練習内容を工夫する。 ・天気急変（雷含む）の場合は安全な練習場所に移動する。

施設設備用具	☐ グラウンド整備を怠っていないか ☐ 移動式防球ネットの定期点検を行っているか ☐ 自分で使用するものについて、事前に不備がないかをチェックしているか ☐ 保護用具、安全用具を積極的に活用しているか ☐ 滑り止め（ロジンやスプレー）を、積極的に使用しているか
活動内容	☐ 過度の投球練習をさせていないか ☐ 段階的なスライディング技術の指導を行っているか ☐ 基本的な技術指導、けが防止のための指導や工夫がされているか ☐ 選手同士の衝突回避のため、声や周りからの指示を徹底させているか ☐ 水分補給や塩分補給、休息は適切にしているか ☐ ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か ☐ 「熱中症予防情報サイト」での、暑さ指数を確認しているか ☐ 雷注意報はだされていないか

救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ 医薬品などの準備はできているか ☐ 水や氷の準備はできているか
------	---

(2) 陸上競技部

施設設備・用具による事故	障害例	対策
・グラウンドの未整備や点検不足 によるもの ・用器具の破損や劣化によるもの ・不適切な服装・用具 ・他の部活動によるもの	・擦過傷 ・捻挫 ・擦過傷 ・打撲 ・裂傷 ・擦過傷 ・関節の故障 ・用具の衝突	・グラウンド整備 ・使用前後の器具の点検を行う。 ・練習内容に適した服装で行う。 ・ウェイトトレーニング時はトレーニングベルトを着用する。 ・近隣で活動する部の練習内容を把握して安全を確保する。

活動内容による事故	障害例	対策
・準備運動不足によるもの ・気候条件によるもの ・短距離練習中 転倒や衝突によるもの ・長距離練習中 転倒や衝突によるものロードワーク中の事故 ・跳躍 ・ハードル練習中 用器具との衝突 ・投擲練習中 ・ウェイトトレーニング中	・捻挫 ・肉離れ ・熱中症 ・落雷 ・擦過傷 ・酸欠 ・交通事故 ・打撲 ・裂傷 ・関節の故障 ・骨折 ・投擲物の衝突	・日々の柔軟運動を念入りに行い、関節可動域を広げ、筋温上昇をはかる。 ・熱中症指数を参考に、高温時に練習を行わない。 ・荒天時（雷含む）は安全に実施できる場所を選択し実施する。 ・スタート前の声掛けを徹底する。 ・生徒の疲労状況を常に確認し、適切なトレーニングを実施する。 ・薄暮時や夜間のロードワークは極力避け、走る際には反射バンドを着用する。 ・ロードワーク時は並走しない。 ・跳躍やハードリング技術の向上を図る。 ・適切な姿勢での投擲方法を身につける。 ・投擲前の声掛けにより、安全確認を徹底する。 ・生徒単独での投擲練習を行わない。 ・器具の落下を防止するため、必ず複数人で行う。

施設設備用具	☐ 石やガラス片は落ちていないか ☐ 凸凹はないか ☐ 用器具に破損や劣化はないか ☐ 練習に適した服装であるか
活動内容	☐ 準備運動は十分であるか ☐ 天候による危険はないか ☐ 交通マナーは守られているか ☐ 反射バンドを着用しているか ☐ 個々の競技レベルに対して、無理な練習内容ではないか ☐ 安全確認の声かけは行っているか ☐ 危険を伴う練習は複数で行っているか ☐ 体調不良、怪我をしている選手はいないか ☐ 水分補給や塩分補給、休息は適切にとっているか ☐ クールダウンは十分か ☐ 「熱中症予防情報サイト」での、暑さ指数を確認しているか ☐ 雷注意報は出されていないか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分であるか ☐ 応急処置について、理解・実践できているか ☐ テーピング、医薬品は常備されているか ☐ 水や氷は用意されている

(3) ローイング部

施設設備・用具による事故	障害例	対策
・ボートやオールの点検不足(外観 や傷、ボルト・ネジ類の緩みな ど) ・ヒールロープの装着不備 ・救命具の点検不足(正しく装着されているか。正しく作動するか) ・救助艇や救助用具の点検不足	・ボート破損による傷害 ・水没による傷害 ・転覆時や水没時に足が艇 から離れず、溺れる。 ・転覆時や水没時に溺れる。 ・熱中症や水没・転覆時に 救助の遅れによる障害	・出艇前、納艇後に毎回破損等がないか選手が確認し、顧問も確認する。 ・用具に破損・劣化がある場合は、管理職と情報共有する。

活動内容による事故	障害例	対策
・天候悪化で雨・風が強くなる。・落雷。・炎天下での練習 ・運動方向や並び方が原因で岸壁 や他艇への衝突。 ・ボートに固定しているシューズ の管理。 ・長期間にわたる練習 ・シングルスカルによる落水。 ・日没前後の時間帯による練習	・低体温症 ・水没・転覆による溺水 ・落雷・熱中症 ・打撲、ねんざ、裂傷等 ・異臭 ・手首の腱鞘炎 ・溺水 ・低体温症 ・衝突による障害	・天気予報での局地予報の確認 ・急に天候（雷含む）が悪化した場合は直ちに練習を中止する。 ・水分補給および塩分補給、帽子の装着などの徹底。 ・早朝や夕方時間帯での練習。 ・進行方向をその都度確認させる。 ・無理な進行はせず、全クルーの進行方向を揃える ・裸足で乗らない(靴下を履かせる) ・練習前後の十分なストレッチ。 ・選手の疲労度に応じた練習強度の調整 ・顧問、選手が傷害についてきちんとした知識を有していること。 ・落水時、艇から離れないよう指導 ・救助艇ですぐ救助できる体制づくり ・救助後、着替えさせるなどして体温低下を防ぐ ・日没後の練習はできるだけ控える

施設設備用具	☐ ボートの外観・ハルなどに傷がないか ☐ ボルト・ネジの緩みはないか ☐ トップボールは装着されているか ☐ リガー・バックステイなどに亀裂・曲りはないか ☐ オールの外観などに傷がないか ☐ 顧問は練習場所に来ているか ☐ ヒールロープは正しく装着されているか ☐ 救命具を正しく準備しているか ☐ 救助艇や救助用具はすぐだせるように準備できているか ☐ 危機管理マニュアルはすぐ利用できるよう、周知徹底されているか ☐ 艇庫内は整理整頓されており、清潔に保たれているか
活動内容	☐ 天気予報で警報・注意報はでていないか ☐ 日没時間を確認したか ☐ コース、コースルールの確認をしたか ☐ 気温、水温、風向、風速を確認したか ☐ 体調を確認し、練習に適した服装をしているか ☐ 気候にあわせて、飲料水・帽子を用意しているか ☐ 手足にマメを作るなど怪我をしたときに、適切な処置をして練習に臨んでいるか ☐ 選手は泳ぐことができるか

	☐ 練習内容は適切か ☐ 練習前、ウォーミングアップ・ストレッチを十分行っているか ☐ 陸上、水上で監視している者はいるか ☐ 救助艇はすぐ出せるように、救助者が待機しているか ☐ 気候の急激な変化に適切な対処ができるか ☐ 練習中のボートの不具合はないか ☐ 練習後、ボート等の確認はしているか ☐ クーリングダウン・ストレッチを十分行っているか ☐ 緊急時や危険な場合に適切な処置ができるか ☐ 水分補給や塩分補給、休息は適切にとっているか ☐ 「熱中症予防情報サイト」での、暑さ指数を確認しているか
救急体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐ 医薬品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできているか ☐ A E D は設置しているか

(4) バドミントン部

施設設備・用具による事故	障害例	対策
・コートの準備の際、支柱の部品に指を挟める ・床の状態で起こる転倒	・打撲 ・骨折、裂傷骨折 ・打撲、骨折	・コート準備は複数人で行う ・支柱やネットに不備がないか確認する ・床の状況を事前に点検する。 ・こまめにモップがけをする

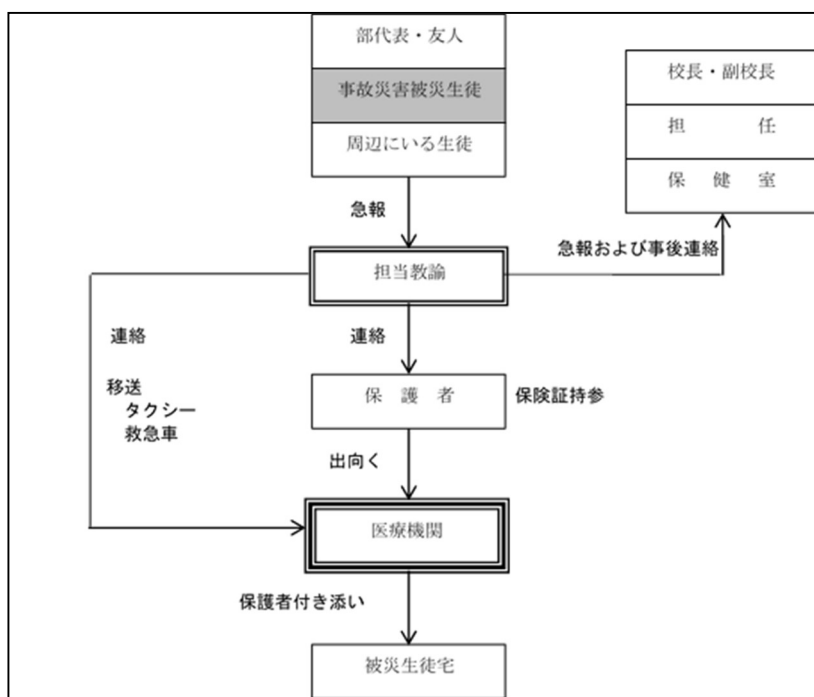
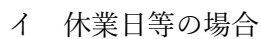
活動内容による事故	障害例	対策
・シャトルが目当たり視覚障害、失明を引き起こす。 ・ダブルスなどで同じコートで練習している部員と接触する。 ・床に落ちているシャトルやシャトルの羽を踏んで転倒する。 ・高度な技術習得のために、過度な練習によって起こる。 ・夏場に練習場を閉めきって、長時間行うことによる熱中症 ・他の運動部の飛球による怪我	・打撲 ・肩の腱炎 ・打撲 ・捻挫 ・肘、手首腱炎 ・腰痛 ・膝痛 ・アキレス腱断裂 ・熱中症	・スマッシュなど速度の速い球を打つときは周囲の安全に注意を配る。 ・同じコートで練習する場合は、声を掛け合いながら危険を回避する。 ・シャトル拾いをする場合に、プレー中の者に近寄らないように注意する。 ・ウォーミングアップ、ストレッチ、クーリングダウン等を徹底する。 ・事前に生徒に事故例を伝え注意する。 ・適度に練習場の換気を行う。 ・適度に水分補給を行う。 ・他の運動部との距離感を確保する（活動場所・距離間、送球方法の工夫）。

施設 設備 用具	☐ 支柱は破損していないか ☐ ラインテープははがれていないか ☐ コートの準備を単独で行っていないか ☐ 床が濡れていたり、滑りやすくなったりしていないか ☐ 床がささくれたり、破損していたりしているところがないか
活動 内容	☐ コートサイドに物を置いていないか ☐ 準備運動をしっかり行い、ストレッチ、クーリングダウン等を行っているか ☐ 長時間の練習で、休憩を時間ごとにとっているか ☐ 試合前などに、体調が悪いのに無理をして練習をしていないか ☐ 水分補給や塩分補給、休息は適切にとっているか ☐ 過度な練習をしていないか ☐ 生徒が高度な技術に挑戦していない ☐ 「熱中症予防情報サイト」での、暑さ指数を確認しているか
救急 体制	☐ 緊急時の連絡体制は十分か ☐ R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか ☐ 応急処置用品などは準備できているか ☐ 水や氷の準備はできている

3 ヒヤリハット事例

部	ヒヤリハット
硬式野球	ボールを直視していない選手に打球が当たる。 連携不足によるフライ捕球時の選手同士の衝突。 水分補給不足による熱中症。 スライディング時のクロスプレーによる負傷。 打撃投手への打球の直撃。
陸上競技	常に熱中症の危険性がある。
ローイング	①落水…落水時の指導はするが、稀にパニックになる選手がいる。落水時に艇の部品でケガをする場合がある。 ②衝突…後方に進む競技なので、自分の進路が見えず他艇に接触し、ケガにつながる。 ③天候の急変…落雷・急な増水による事故。 ④用具の故障…接触によるオール損壊、浅瀬・漂流物に乗り上げ艇に穴が開く等により、落水・ケガにつながる。
バドミントン	天候によって床が滑りやすく、転倒の危険がある。 窓を閉めて無風状態で練習するので、夏場は体育館内の気温が高く熱中症の危険がある。

(1) 事故発生時の校内連絡方法
ア 平日の場合



5 医療機関への連絡

- (1) 連絡内容－傷病者の人数・性別・年齢及び状況を簡単明瞭に報告し、それまでに必要な処置方法について医師の指示を受ける。
- (2) 医療機関の電話番号－保健室・事務室・職員室（電話の前）に掲示しておく。
- (3) 医療機関への移送－原則としてタクシー・救急車を使用する。

引率は、担当教員または養護教諭とする。但し保護者が付き添い可能な場合は、保護者に来校してもらう。保健室でクラス毎に保管してある「健康手帳」を持参し、受診手続きに活用する。

6 救護責任者の明示

- (1) 養護教諭が保健室に常在し、これにあたる。
- (2) 養護教諭不在の場合

ア 原則として保健厚生課教員、学級担任、緊急時は居合わせた教諭とする。

イ 養護教諭不在時は、原則として保健室は施錠しておき、利用する際は、保健厚生課教員、学級担任に申し出ることとする。

ウ 保健室を利用した際は、記録簿「保健室利用問診票」に記入すること。

エ 保健室の鍵は、職員室・事務室に保管。

7 記録

- (1) 保健室利用者

ア 「保健室利用問診票」に生徒が記入し、保健室での処置結果を「保健室連絡票」等で学級担任または教科担任に連絡する。

イ 月毎に集計し、利用状況を把握し管理指導に活用する。

- (2) 管理下における災害時の手続きの手順

－独立行政法人日本スポーツ振興センター、岩手県学校安全互助会の手続き－

ア 被災生徒または担当教員（部顧問・教科担任・学級担任）は、養護教諭に申し出る。

イ 担当教員は、災害報告書に記入し、養護教諭に提出する。

ウ 被災生徒は、「医療等の状況」用紙を医師に記入してもらい、養護教諭に提出する。

エ 養護教諭は、必要な書類を整備し、日本スポーツ振興センター・学校安全互助会へ手続きをする。

オ 養護教諭は、給付金を保護者に渡す。

＜ 救急車要請時の注意事項 ＞

- 1 校長・副校長の判断（許可）
電話をかけるのは処置者または症状を知っている者
（原因・状態を尋ねられるため）
- 2 救急車要請時の配慮
「(場合により) 警察にはこちらから後で連絡します。」
「サイレンは、生徒が動揺しますと困りますので少し
早めに止めて下さい。」等
- 3 外部（教育委員会・報道関係）との連携
窓口を一本化し、校長・副校長のみとする。問い合わせについて、個人の考えや推測を避けるとともに、安易に回答しないで校長・副校長の判断を仰ぐ。

＜緊急時における 医療機関の電話番号＞

救急車 119

西和賀さわうち病院 85-3131
（内科・外科・歯科）

赤坂病院 84-2121

県立中部病院 71-1511

北上済生会病院 64-7722

みずかわ耳鼻咽喉科医院 72-6760

警察への急報 110

湯田駐在所 82-2101

湯本駐在所 84-2129

北上警察署 61-0110

西和賀消防署 62-5350

北上消防署 64-1122

西和賀町沢内庁舎 85-2111

〃 湯田庁舎 82-2111

〃 健康福祉課 85-3411

中部保健所 0198-22-4952