

バランスのとれた心身の成長と学校生活を支える

大高部活動ガイドライン



【第3版】令和7年9月

バランスのとれた心身の成長と 学校生活を支えるチカラとするために

部活動は、スポーツや文化及び科学等に興味・関心のある同好の生徒が参加し、顧問をはじめとした指導者の指導の下、学校教育の一環として行われており、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養に資するなど教育的意義があると認識されてきました。

異年齢の生徒同士や、生徒と教員を含む指導者などの大人との好ましい人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、生徒の人格形成や健全育成に大きな役割を果たしてきたと捉えています。

さらに、本校の部活動においては、卒業後に日本代表やプロ選手を輩出するなど、県内有数の伝統校でもあります。

しかし、全国的に少子化が進展する中、学校部活動を従前と同様の体制で運営することが難しくなっていることや、専門性や意思に関わらず教員が顧問を務めるこれまでの指導体制を継続する問題点など、部活動を取り巻く厳しい状況がクローズアップされ、本校においても同様です。

これからの時代、生徒の豊かなスポーツ・文化芸術活動を実現しつつ、教員の働き方改革も推進していくために、学校と地域とがこれまで以上に連携・協働することにより、学校部活動の在り方に関し速やかに改革に取り組み、生徒や保護者の負担に十分配慮しつつ、持続可能な活動環境の構築が必要であると考えています。

今回、本校の部活動を、生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術活動の機会として充実させていくため、「する・みる・ささえる」すべての部活動関係者に基本的考え方を示す「大高部活動ガイドライン」を作成しました。

本ガイドラインを踏まえ、教職員、家庭、地域との共通認識の下、バランスのとれた「生きる力」の育成を目指した適切な部活動運営を推進するとともに、部活動のチカラを生かし、本校教育活動の発展に向けて取り組んでいきます。

令和6年4月
岩手県立大船渡高等学校長

目 次

バランスのとれた心身の成長と学校生活を支えるチカラとするために	3
大高部活動が目指す方向性	6
第1章 部活動の教育的意義と適切な運営の在り方	
1 部活動の教育的意義と位置付け	7
2 部活動運営上の留意事項	9
3 部活動指導者の役割	12
4 部活動の適切な運営のための体制整備	16
第2章 体罰、不適切な行為の防止	
1 求められる指導者像－Good Coach を求めて－	20
2 部活動指導者に求められるコンプライアンスと倫理規範	21
3 文部科学省の見解	22
4 体罰の定義	24
5 体罰の陰に隠れていた暴言や不適切な指導	25
6 体罰関連行為のガイドライン	26
7 体罰が繰り返される構造	29
8 体罰のない部活動の推進	31
9 不適切な行為（わいせつ行為）、セクシュアル・ハラスメントの防止	32
第3章 部活動における重大事故防止に向けた安全対策	
1 運動部活動において発生する事故の要因、運動やスポーツに内在する危険性等	33
2 本校における体育的活動に起因する事故の状況	35
3 部活動を安全に進める上でのポイント	37
4 事故防止に対する取組	40
第4章 部活動中における健康面での留意事項	
1 熱中症の理解	45
2 熱中症の予防	50
3 頭部外傷の理解と予防	57
4 落雷対策の理解と予防	61
5 その他、注意すべきスポーツ外傷・スポーツ障害及び心身の状態	62
第5章 各競技における重大事故防止のためのガイドライン	
【グラウンド】	
1 陸上競技（投てき種目）	68
2 硬式野球	70

3	サッカー・・・・・・・・・・・・・・・・	73
4	ソフトボール・・・・・・・・	75
	【テニスコート】	
5	ソフトテニス・・・・・・・・	77
	【弓道場】	
6	弓道・・・・・・・・	79
	【第1体育館／1F】	
7	柔道・・・・・・・・	81
8	卓球・・・・・・・・	84
	【第1体育館／2F】	
9	バスケットボール・・・・・・・・	86
10	バドミントン・・・・・・・・	88
	【第2体育館】	
11	バレーボール・・・・・・・・	91
	【校内専用道場】	
12	空手道・・・・・・・・	93
	【市内施設】	
13	水泳・・・・・・・・	95
	【部室棟1F】	
14	ウエイトトレーニング・・・・・・・・	97

《主な参考・引用文献等》

- ・運動部活動での指導のガイドライン（平成25年5月） 文部科学省
- ・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（令和6年1月）岩手県・岩手県教育委員会
- ・運動部活動における安全対策について（令和3年4月）岩手県教育委員会事務局保健体育課
- ・学校部活動及び地域クラブ活動に関する 総合的なガイドライン（令和5年3月） 東京都教育委員会
- ・部活動における重大事故防止のための安全対策ガイドライン（平成31年3月） 群馬県教育委員会
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（令和元年5月） 公益財団法人日本スポーツ協会
- ・岩手県立学校熱中症対策ガイドライン（令和6年5月）岩手県・岩手県教育委員会
- ・スポーツ事故防止ハンドブック（令和2年12月） 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ・「学校のアレルギ－疾患に対する取り組みガイドライン」（令和元年度改訂）公益財団法人日本学校保健会

大高部活動が目指す方向性

ーガイドライン策定の趣旨ー

1. 生徒の自主的・自発的な参加により行われる部活動が、学校教育の一環として教育課程との関連を図りながら、**生徒の主体的・対話的で深い学びを実現していく場**となること。
2. 技能や記録の向上等、生徒がそれぞれの目標の達成に向けて、科学的トレーニングの積極的な導入等により短時間で効果が得られるよう工夫するなど、より**合理的でかつ効率性と高い成果を追求する知見を実践する場**となること。
3. 部活動に取り組む成長期の生徒が、教育課程内の活動・学校外の活動・その他の食事・休養及び睡眠等の**生活時間のバランス力を獲得することにより、ウェルビーイングを追求する態度が育まれる場**となること。
4. 指導内容の充実、生徒の安全確保、教員の長時間勤務の解消等の視点を踏まえた円滑な部活動を運営することにより、専門的な技術指導に加えて大会引率等ができる部活動指導員及び外部指導者を積極的に配置するなど、**地域と連携した学校運営の体制づくりを推進する場**となること。

第Ⅰ章 部活動の教育的意義と適切な運営の在り方

Ⅰ 部活動の教育的意義と位置付け

(1) 部活動の教育的意義

部活動の歴史は古く、始まりは明治時代の学校制度発足にまで遡るといわれ、学校の教育活動の一環として今日までその歴史を刻んできており、長い歴史の中で、多くの人が部活動によって生涯の友人を得たり、社会経験を積んだりしてきた。また、部活動は、これまでの我が国のスポーツ・文化・科学・芸術等の基盤を支え、世界に誇る人材を輩出したり、人々に夢や希望を与えたりしてきた。

さらに、部活動は、思いやりの心や自主性・社会性の育成、豊かな人間関係の構築や生涯学習の基礎づくり、生徒の個性・能力の伸長、そして、体力向上や健康増進等を図ることなどにおいて、教育的意義が高いことも指摘されている。

部活動の現状を確認し基本的な課題を整理するとともに、部活動の考え方や在り方、解決の方向性について常に検討しながら推進していかなければならないと考える。そこで、部活動の定義付け・概念を次のように整理する。

部活動とは、学校が教育活動の一環として設定し、指導体制を整備し、校長が認めた指導者（顧問）のもと、主に授業後や休日等に行われる任意の課外活動である。部活動は学校が設置するものであることから、顧問教諭と生徒が共に信頼し合い、共通の目標の下に主体的に活動するものである。

この部活動は、スポーツ・文化・科学・芸術等に興味・関心をもつ同好の生徒が、学級・学年を越えて組織し、部員同士の切磋琢磨や自己の能力に応じてより高い水準の知識・技能や記録を追究する活動等をとおして、スポーツ・文化・科学・芸術等の楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を自ら創造する活動である。

同時に部活動は、自己の確立、思いやり、自主性や社会性などを育て、豊かな人間形成や生涯学習の基礎づくり、また、個性・能力の伸長や体力の向上・健康の増進などに対して効果的な活動であり、青少年の健全育成の面からも、スポーツ・文化・科学・芸術等の振興の基盤としての面からも多くの人々が期待する教育活動である。

（参考：東京都教育委員会「部活動基本問題検討委員会報告書」平成 17 年 10 月）

(2) 学習指導要領における部活動の位置付け

文部科学省は、平成20年1月、中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について（答申）」において、学校教育活動を「教育課程内の学校教育活動」と「教育課程外の学校教育活動」に大別し、部活動は「教育課程外の学校教育活動」の一つであると整理した。

また、平成28年12月、中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」において、教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連を、次のように示した。

部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりする等、教育的意義が高いことも指摘されているが、そうした教育が、部活動の充実の中だけで図られるのではなく、教育課程内外の学校教育活動との関連を図り、学校の教育活動全体の中で達成されることが重要である。

そして、中学校学習指導要領（平成29年3月）及び高等学校学習指導要領（平成30年3月）の総則における学校運営上の留意事項として、次のように示した。

教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、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、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。

これまで、多くの学校では、各顧問が担当する部活動の活動方針をはじめ、指導内容や指導方法等について決定し、それぞれの考えの下で、活動が進められる傾向があった。

本校は、学校経営計画における部活動の方針等を踏まえ、校長のリーダーシップの下、全教職員で本校における部活動の在り方について協議しながら、学校教育の一環として部活動と教育課程内外の関連を図り、全教職員の共通理解の下で、各顧問が創意工夫を重ね取り組んでいく。

2 部活動運営上の留意事項

(1) 生徒の「主体的・対話的で深い学び」の実現

文部科学省は、平成28年12月、中央教育審議会「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）」において、部活動の中で生徒が「どのように学ぶか」について、次のように示した。

部活動も学校教育活動の一環であることから、生徒の「主体的・対話的で深い学び」を実現する視点が求められることを明確にする。これにより、部活動と教育課程との関連がより一層明確になると考えられる。

また、「主体的・対話的で深い学び」については、次のように示している。

【主体的な学び】

学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形成の方向性と関連付けながら、見通しを持って粘り強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につなげる学び。

【対話的な学び】

子供同士の協働、教職員や地域の人との対話、先哲の考え方を手掛かりに考えること等を通じ、自己の考えを広げ深める学び。

【深い学び】

習得・活用・探究という学びの過程の中で、各教科等の特質に応じた「見方・考え方」を働かせながら、知識を相互に関連付けてより深く理解したり、情報を精査して考えを形成したり、問題を見いだして解決策を考えたり、思いや考えを基に創造したりすることに向かう学び。

各部活動とも、顧問は、日々の活動の中での学びをはじめ、大会・発表会等の前後には、生徒同士で、具体的な目標、活動の成果と課題、課題の解決策、今後の活動の重点等について定期的にミーティングを行うなど、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けて生徒の活動を促していくことに重きを置いて取り組んでいく。

(2) 「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方との関連付け

また、同答申において、運動部活動におけるスポーツとの関わり方について、次のように示した。

特に「深い学び」を実現する観点からは、例えば、保健体育科（体育）の「見方・考え方」は「運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること。」と整理している。運動部活動においても、こうした「見方・考え方」を生かしながら、競技を「すること」のみならず、スポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方、多くのスポーツのよさを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶような指導が求められる。

これまでの運動部活動は、その多くが、競技を「すること」に焦点を当て取り組んできている。今後は、スポーツをはじめ、文化、科学等それぞれの分野において、「する」ことはもとより、その他にも「みる」、「支える」、「知る」ことも重視し、生涯にわたる豊かな関わり方について興味・関心を持てるような取組も必要である。

(3) 休養日や活動時間の適切な設定

文部科学省は、平成28年4月に「次世代の学校指導体制にふさわしい教職員の在り方と業務改善のためのタスクフォース」を設置し、教職員の在り方と業務改善の方策に関する検討を行い、報告を取りまとめた。その中で、部活動の在り方について、次のように示している。

学校での部活動は、教育課程外の活動として、あくまで生徒の自主的、自発的な参加により行われるものであり、その参加については、生徒一人一人の考えを大切にすることが必要である。

また、豊かな人間性や社会性を育むためにも、生徒が、部員以外の多様な人々と触れ合い、様々な体験を重ねていくことも重要である。かかる観点から、部活動に拘束されすぎることがないようにすることが求められる。

また、平成28年12月の中央教育審議会答申では、部活動の休養日や活動時間について、次のように示している。

部活動が教育課程内の教育活動と相乗効果を持って展開されるためには、部活動の時間のみならず、子供の生活や生涯全体を見渡しながらか、生徒の学びと生涯にわたるキャリア形成の関係を意識した教育活動が展開されることが重要であり、短期的な成果のみを求めたり、特定の活動に偏ったりするものとならないよう、休養日や活動時間を適切に設定するなど、生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが求められる。

以上のことを踏まえ、**本校の部活動は、教員の勤務負担の軽減と生徒のバランスのとれた生活や成長への配慮の両観点から、適正な休養日や活動時間を設定する計画性を重視し、取り組んでいく。**

(4) 持続可能な運営体制の整備（一定規模の地域単位で運営を支える体制の構築）

平成28年12月の中央教育審議会答申では、将来にわたる持続可能性を踏まえた部活動の在り方について、次のように示している。

少子化が進む中で、部活動の実施に必要な集団の規模や指導体制を持続的に整えていくためには、中学校単独での部活動の運営体制から、複数の中学校を含む一定規模の地域単位で、その運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であり、そうした将来の在り方を描きながら、教育委員会や関係団体等を中心として指導に必要な体制の基盤を整えていくことが求められる。

高等学校学習指導要領（平成30年3月）の総則では、学校運営上の留意事項について、次のように示している。

教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、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、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

また、高等学校学習指導要領解説総則編（平成30年7月）では、教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連について、次のように示している。

一定規模の地域単位で運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であることから、設置者等と連携しながら、学校や地域の実態に応じ、教員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ、部活動指導員等のスポーツや文化及び科学等にわたる指導者や地域の人々の協力、体育館や公民館などの社会教育施設や地域のスポーツクラブといった社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うこと。

新たに、「持続可能な運営体制が整えられるようにする」と記載された背景には、部活動が教員にとって負担となっているという問題がクローズアップされた社会情勢がある。

本校が部活動を実施するに当たっては、これらのことを踏まえ、長期的な視点に立って、今後の部活動の在り方を描きつつ、持続可能な運営体制を地域と連携して構築していく。

(5) 外部の指導者を含めた指導体制の充実

教員の負担の軽減を図りつつ、生徒の安全で効果的な活動環境を維持していくためには、地域の幅広い協力を得て、部活動指導員や外部指導者を委嘱し、指導体制の充実を図ることが重要と考える。

本校においては、部活動指導員配置のほか、部活動規程に定めた外部指導者を積極的に委嘱するとともに、その指導への経済的支援を行いながら、生徒の活動環境の充実につなげていく。

3 部活動指導者の役割

(1) 教員

今までに経験のない部活動の顧問を分掌されたとき、その教員は、業務を遂行できるかどうか悩むことが多い。さらに、担当する部活動が専門外であれば、うまく指導できるかどうか不安を抱くこともある。

しかし、部活動は学校の教育活動の一環として行われるものであり、顧問が一人で行うのではなく、学校全体で推進していくことが基本である。生徒のニーズとのバランスを図りながら、周囲の協力を得て、生徒の夢や目標を実現できるように取り組んでいくことが大切である。

教員が顧問を務める場合、必ずしも監督やコーチである必要はない。生徒の管理面は教員として責任をもって指導するが、技術指導は、部活動指導員等の専門家に依頼することもできる。技術指導はできなくても、生徒を温かく見守ったり、生徒と一緒に汗を流したりする顧問であってもよい。生徒のひたむきな心に直接触れるチャンスは、どの部活動にもある。

教員の主な役割（職務）

- 実技指導
- 部活動中の事故防止、安全対策
- 安全・障害予防に関する知識・技能の指導
- 外部の指導者との連絡・調整
- 用具・施設の点検・管理
- 担任との連絡・調整
- 学校外での活動（大会・練習試合等）の引率
- 地域との連絡・調整
- 保護者等への連絡
- 大会主催者との連絡・調整
- 年間・月間指導計画の作成
- 広報活動
- 生徒指導に係る対応
- 事故が発生した場合の現場対応
- 部活動の管理運営（会計管理等）

(2) 部活動指導員

文部科学省は、平成29年3月、学校におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する部活動指導員について、その名称及び職務等を明らかにすることにより、学校における部活動の指導体制の充実を図ることを目的として、学校教育法施行規則の一部を改正した。これを受けて、スポーツ庁は、平成29年3月14日付「学校教育法施行規則の一部を改正する省令の施行について（通知）」の中で、部活動指導員の職務について、次のように示した。

- ・実技指導・安全・障害予防に関する知識・技能の指導
- ・学校外での活動（大会・練習試合等）の引率
- ・用具、施設の点検、管理
- ・部活動の管理運営（会計管理等）
- ・保護者等への連絡
- ・年間・月間指導計画の作成
- ・生徒指導に係る対応・事故が発生した場合の現場対応

部活動指導員は、実技指導に加え、教員の代わりに生徒指導や対外試合の引率を行うなど、責任の重い職務を担うことから、教職経験者や校長が適格と認める地域の人材など、指導するスポーツ、

文化活動等に係る専門的な知識・技能のみならず、学校教育に関する十分な理解を有する優れた人物を配置することが重要となる。

「岩手県部活動指導員配置事業実施要項（県立学校）」において、部活動指導員の職務が以下のようになっている。

部活動指導員の主な役割（職務）

校長の監督を受け、技術的な指導に従事すること。

- ア 実技指導
- イ 学校外での活動（大会・練習試合等）の引率
- ウ 安全・障害予防に関する知識・技能の指導
- エ 用具・施設の点検・管理
- オ 部活動の管理運営（会計管理等）
- カ 保護者等への連絡
- キ 年間・月間指導計画の作成
- ク 生徒指導に係る対応
- ケ 事故が発生した場合の現場対応

(3) 外部指導者

外部指導者は、学校の方針に従って部活動指導の一翼を担うことができるよう、練習計画の相談や連絡、生徒に関する情報交換など、顧問との協働体制を密にしておくことが大切である。また、生徒一人一人を大切にし、人権に配慮した指導をすることが求められ、自らの言動が生徒の人権を侵害することにならないよう常に意識して指導する必要がある。

外部指導者の主な役割（職務）

- 実技指導
- 安全・障害予防に関する知識・技能の指導
- 用具・施設の点検
- 事故が発生した場合の現場対応
- その他、部活動指導に関し、配置校の校長及び教育委員会が必要と認める事項

(4) 教員（部活動指導員）と外部の指導者との協働体制の構築

部活動指導員は、部活動の顧問として技術的な指導を行うとともに、教員と日常的に指導内容や生徒の様子、事故が発生した場合の対応等に情報交換を行う等の連携を十分に図る。

外部指導者は、顧問である教員や部活動指導員と連携・協力しながら部活動のコーチ等として主に技術的な指導を行う。

部活動指導員や外部指導者などの外部の指導者は、技術的な指導力があるため、自分は教員よりも生徒や保護者から信頼されていると誤解し、大きな問題に発展してしまう場合があることに留意するとともに、学校教育への重要な協力者であることを自覚する必要がある。

本校では、外部の指導者に対し、「指導する部に対する十分な知識・技能を有し」ていることに加え、「生徒一人ひとりを大切にし、人権に配慮した指導をすることが求められ、自らの言動が生徒の人権を侵害することにならないよう、常に意識して指導する」ことを期待している。（本校部活動規程第9条・外部指導者）

教員・部活動指導員・外部指導者などの部活動指導者と、保護者とが共通理解に基づき協働して生徒を指導する体制がつけられることにより、部活動の環境が充実していくと考えている。

主な役割（職務）	教員	部活動指導員	外部指導者
● 実技指導	○	○	○
● 安全・障害予防に関する知識・技能の指導	○	○	○
● 事故が発生した場合の現場対応	○	○	○
● 用具・施設の点検・管理	○	○	△
● 部活動中の事故防止、安全対策	○	○	△
● 学校外での活動（大会・練習試合等）の引率	○	○	
● 保護者等への連絡	○	○	
● 年間・月間指導計画の作成	○	○	
● 生徒指導に係る対応	○	○	
● 外部の指導者との連絡・調整	○	○	△
● 部活動の管理運営（会計管理等）	○	△	
● 担任との連絡・調整	○	△	
● 地域との連絡・調整	○	△	△
● 大会主催者との連絡・調整	○	△	
● 広報活動	○	△	

※△：必要に応じて補助的にを行うことを認める事項

(5) 外部指導者による適切な指導

教員は、法令等に基づいて公正中立の立場で仕事をしている。体罰やセクシュアル・ハラスメントなどの行為は生徒の人権を損なうとともに、学校の信頼を大きく損なうため、法的に学校の職員として位置付けられている部活動指導員はもとより、外部指導者も、教員と同様に一人一人の生徒を尊重し、公正中立に指導に当たることが大切である。

■指導に当たっての確認事項

- ☒ 学校教育の一翼を担っているという自覚がある。
- ☒ 生徒の立場に立って考える姿勢がある。
- ☒ その場の感情的な指導をしない。
- ☒ 体罰が生徒の心に深い傷を残すことを理解している。
- ☒ 威圧や腕力で言うことを聞かせようとしない。
- ☒ 思い込みや自分の考えだけで指導しない。
- ☒ 生徒の個人情報の保護に配慮している。
- ☒ 教職員に、報告・連絡・相談を必ず行っている。

4 部活動の適切な運営のための体制整備

(1) 部活動の方針の策定

校長は、岩手県・岩手県教育委員会が示した「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」（令和6年1月）にのっとり、毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」を作成し、学校のホームページへ掲載する。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 適正な部活動の設置

校長は、教員だけでなく、部活動指導員や外部指導者など、適切な指導者を確保していくことを基本とし、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に学校部活動を実施できるよう、適正な指導・運営に係る体制の構築に努める。

イ 部活動指導員等の配置

校長は、部活動指導員を積極的に配置するため、岩手県教育委員会に対してその配置を要請する。また、必ずしも教員が直接休日の指導や大会等の引率に従事せず、部活動指導員が指導や大会等の引率を担うことのできる体制で部活動を推進する。

ウ 顧問の決定

校長は、教員を部活動顧問に決定する際、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教員の他の校務分掌や本人の抱える事情、部活動指導員の配置状況等を勘案しながら、適切な配置となるよう留意して、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制を構築する。

エ 活動計画と活動実績の確認

校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により部活動の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ・文化芸術活動を行い、教員の負担が過度とならないような持続可能な運営体制が整えられているか等について、適宜、指導・是正を行う。

(3) 活動計画の作成、周知

ア 活動計画を作成することの意義

様々な教育活動を行う際、計画を作成することで生徒に目標を達成させるための活動の流れを整理し、指導者も余裕をもって指導に臨むといったマネジメントが必要であるように、部活動においても活動計画等を作成することが大切である。

部活動は、生徒が自主的・自発的に参加するという本来の趣旨を大切にすることが重要であるが、学校教育の一環である以上、指導者は生徒の個性を把握・尊重しつつ、部の方針や目標達成に向けた年間を通じた活動となるような支援を行い、活動状況を整えることも重要である。

イ 活動計画の作成

部活動は、そこに所属する生徒が主役となるため、毎日、夢中になって活動することは自然なことでもあるが、生徒の健全な心身の成長を確保する観点から、過度な活動とならないよう、また行き過ぎた指導のないように、バランスのよい活動日数や活動時間で活動するという教育的な配慮がなされなければならない。

担当する部活動の目標や活動方針など、部活動の基本姿勢を明確にして取り組むことが大切であり、この基本姿勢によって、どのような活動計画となるかが決まるものである。

よりよい成果を残すためには、年間を通して綿密な計画に基づいて取り組むことが不可欠であり、年間活動計画を作成するとともに、月ごとの計画や大会等の節目ごとの計画も作成していくことが効果的である。

また、技能等の向上を図るだけでなく、学校行事や生徒会活動等とも密接なつながりをもたせ、学校の教育目標を踏まえた組織的な運営力等を育む場としても部活動を位置付け、活動計画を作ることが重要である。

ウ 活動計画を作成する際のポイント

活動計画を作成する際は、明確で具体的な目標を設定することが効果的であるが、目標を設定する際には、生徒の発達段階や既習事項、技能等の習得状況など、生徒の実態を考慮することが重要であり、「部活動の教育的意義」や「部活動の運営上の留意事項」等を十分に踏まえ、年間を見通した活動計画を立案する必要がある。

エ 活動方針・活動計画の生徒・保護者への周知

年度当初のミーティングや保護者会等で、生徒、保護者や指導者等が、活動方針をはじめ年間活動計画や月ごとの活動計画等について事前に確認して意思疎通を図り、部活動に係る関係者が見通しをもって取り組むことができるようにすることが必要である。

オ 活動計画の改善

活動計画を詳細に作成し、計画的に取り組んでいても、当初の計画と実際の活動にずれが生じる場合がある。生徒のコンディション維持等にもつなげながら練習の継続性を保つため、常に活動内容・方法、活動場所や時間の変更等、活動計画を適時見直し改善していく柔軟な対応をしていくことが、「する」立場の生徒を「支える」立場の指導者や保護者等に必要がある。

(4) 生徒への指導の在り方

ア 生徒の発達段階に応じた指導

部活動は、生徒自身が興味・関心をもって取り組む活動であるため、指導者は、生徒の成長を促すよう配慮しなければならない。生徒が、部活動を通して楽しく充実した学校生活を送るためには、目標設定や目標に近付くための過程も重要である。

そのため、適切な部活動の運営や活動環境が確保される必要があり、バランスのとれた学校生活や生徒の将来的な成長を見据えた教育的な配慮が求められる。さらに、健全育成に向けて自己肯定感を育むとともに、自信をもたせるような指導も目指していく必要である。

イ 望まれるコーチングの行動

指導者が教えたからといって生徒が学ぶわけではなく、生徒が学んだときに、初めて指導者は教えたといえる。したがって、生徒を中心に考え、生徒の学びが最も良い状態になっているかどうかを意識して指導を行うことが大切である。

また、生徒が、学習の効果が高くかつ心理的な幸福感が得られような部活動に対する動機を内面化させていくため、生徒の行動や思考を制御する言動はできるだけ控え、学びが起こりやすい環境を整えていくことが肝要である。

ウ 生徒の精神面への支援

対外試合やコンクールなどへの参加は、生徒の成長の機会の一つとして重要である。

同好の者が互いに競い合うことは、個人やグループ、チームの到達点が明らかになり、更に高い目標に向かって進んでいく契機となる。また、部活動に参加する一人一人の生徒が、目標をもって日常の活動に取り組んでいくことになる。

試合や大会、発表会等は、生徒にとっては日常の活動とは異なる重要で貴重な局面であることから、興奮や緊張に適応しなければならない。生徒自身にとって適度な興奮と緊張であれば、練習以上の力を引き出せる場合もあるが、逆に、過度な興奮と緊張に陥ってしまうと不安定になり、もっている力を十分に発揮できないばかりか、大会での良い成績が収められないと過剰な責任感につながってしまうこともあるため、生徒への精神面での指導も考慮していくことが必要である。

エ 試合や大会に出られない生徒への指導

一緒に活動していても、全員が同じように大会や試合に参加できるとは限らない。運動部活動では、「試合に出られるのは誰か」、また、文化部活動では、「誰がオーディションに通るのか」といった心境になり、特に、部員数の多い部活動では、出場する生徒がいる一方で、応援するだけの生徒がいるという状況が大会や試合のたびに発生する。

試合に出られない生徒や、舞台に立てない生徒も含めて全ての生徒がモチベーションをもち続けられるようにする工夫が必要であり、全ての生徒が活躍できるよう、練習試合や発表の機会を設定する等の様々な工夫が必要である。

試合や大会では、控えの生徒にも役割を与えることで、チームとしての一体感が生まれてくる。また、控えの生徒に対して感謝をする雰囲気を部活動全体の中で普段から作っておくことも大切である。

試合や大会の結果だけにとらわれることなく、仲間や指導者、相手の学校、応援してくれる方々など、部活動内外の多くの人々との多様な関わりを体験し、共感できることも部活動の大きな意義であり、こうした体験は、生徒の豊かな人間性の涵養につながる。

(5) 部活動の成果を活用できる機会の積極的な設定

部活動の成果発表の場は、試合や大会だけではない。部活動を通して培われた健全な心やボランティア精神などは、学校の中だけにとどまらず地域に出てもその成果を生かせる場面が多い。

学校行事において演奏や発表などの活動の場を提供し、地域行事への参加を許可するほか、入学式での音楽演奏、部紹介での実演、文化祭等の文化的行事のステージ発表など、部活動の成果を活用できる機会を設定することで、生徒の意欲や達成感を高めていく。

(6) 保護者との協力体制の構築

部活動は、生徒が自主的・自発的に参加する活動であるが、一生懸命に取り組んでいるときに保護者や地域の方からの励ましの声をいただくことが、生徒にとっては大きな支えとなり、様々な面での援助は、部活動の支えとなる。

また、練習試合や定期演奏会等、生徒が特別教育活動として校外で活動する姿を保護者にも連絡し、生徒が活躍する様子を見てもらうことも大切な部活動運営の要素の一つと考える。

部活動は学校教育の一環として行われるため、教育課程と同様、保護者の理解を得ながら、費用や家庭での健康面での配慮などについて、家庭の協力は欠かせないものである。

部活動において、保護者との協力体制を構築することは、指導者の重要な役割であり、それによって、生徒を多方面から支える環境による効果も期待できる。

第2章 体罰、不適切な行為の防止

I 求められる指導者像 ―Good Coach を求めて―

(1) 指導者の役割

スポーツ、文化、科学、芸術等を豊かに享受する能力とは、自らその活動することに意義と価値をもち、競技規則、スポーツマンシップとフェアプレーに代表されるマナー、エチケットなどの規範に基づき、主体的・継続的にスポーツ、文化、科学、芸術等の楽しさや喜びを味わうことである。

これらの能力を育成するため、指導者は、自らがスポーツや文化を理解し、生徒とお互いに尊敬し合い、生徒の立場に立ち、サポートしていかなければならない。

(2) 求められる指導者像

指導者には、部活動に関わる生徒の様々な欲求に対し適切にサポートしていくことが求められる。学校の部活動顧問が、その専門的な知識・技能や高いコーチング能力を有するとは限らない。しかし、教育活動の一環として設置した部活動の顧問になった以上、生徒のニーズが何かということを十分に理解した上で、その役割を果たすことが大切である。

■ 顧問に期待される役割	■ 身に付けておきたい資質・能力
● スポーツ、文化、科学、芸術等との出会いをコーディネート ● 生徒同士の仲間づくり ● 継続できるようサポート ● マナーやエチケットなどの道徳的規範の育成 ● 意欲、自立心や協調性・社会性の育成 ● 信頼関係の醸成	● スポーツ、文化、科学、芸術等の楽しさを体现するモデル ● 対象による適切な目標水準の設定 ● 専門的な知識・技能 ● 的確な練習内容・方法 ● 高いコーチング能力 ● 人間的魅力

(3) 優れた指導者（Good Coach）像

■ LEADER とは

Listen:

選手の声を聞くということ

Explain:

選手に説明すること

Assist:

選手を支えるということ

Discuss:

選手と話し合うということ

Evaluate:

選手を正に評価すること

Respond:

指導者として責任をとること

ポール・ピコーズ（米国：心理学者・行動科学者）

■ 十の自戒

- 一 部活動は教育活動であることを心に刻むべし
- 二 生徒は小さいながらも大きな人格をもっているものと心得るべし
- 三 優れた指導者には自ずと蹊が成るものと省みるべし
- 四 人は、愛情と率先垂範により手塩にかけて育てるべし
- 五 大声と怒鳴り声は違うもの、人を責める前に自らを責めるべし
- 六 立派な指導者に学び、生徒を伸ばす優れた指導法を追究すべし
- 七 人は信頼する人からしか学ばないものと理解すべし
- 八 自分の過去の実績や経験に頼らず未来を見るべし
- 九 師弟の親密な関係性に落とし穴あり、一線を画すべし
- 十 罰を与えることは指導者として敗者であると自覚すべし

（平成 25 年 3 月 東京都教育委員会作成パンフレットより）

2 部活動指導者に求められるコンプライアンスと倫理規範

(1) コンプライアンス (compliance)

広義には、民間企業、非営利組織、行政組織などが消費者、従業員・職員、取引先、株主などの利害関係者の要請に機動的に対応することを意味する。

我が国では一般的に、法律や規則に従う「法令遵守」の意味で使われている。

(2) 部活動顧問等によるコンプライアンスの徹底

顧問等の一部には、「部活動の指導は、教職員の本務ではない。」、「部活動指導はボランティアで行っている。」と誤解している者がおり、部活動指導を私的領域と勘違いしていると見受けられる場合もある。

校長は、学校教育法第11条で禁じられている体罰をさせない、部活動顧問等は体罰を行わないというコンプライアンス（法令遵守）を徹底していくための研修等を行うこととする。

(3) 倫理規範

公益財団法人日本スポーツ協会は、公益財団法人全国中学校体育連盟や公益財団法人全国高等学校体育連盟などの加盟団体に「公益財団法人日本スポーツ協会及び加盟団体における倫理に関するガイドライン」を示すとともに、広くスポーツ指導者向けには、「スポーツ指導者のための倫理ガイドライン」を示している。

部活動の指導に携わる者は、十分にその内容を理解し、実践に役立てていくことが大切である。

■ スポーツ指導者のための倫理ガイドライン

倫理的問題が生じた場合には、被害者の立場を考慮しつつ、速やかに適切な対応をすることが不可欠です。たとえ現在は指導現場に問題がなくても、倫理的な問題について理解を深め、将来的に問題が起こらないように対策を立てておくことが必要です。

反倫理的言動はスポーツ指導者とプレイヤーの間だけでなく、スポーツに関わるあらゆる人間関係で生じる可能性があります。したがって、指導者はそのことを認識し、自分自身の言動のみならず、自身が関わる指導現場、合宿所や遠征先、そこへの移動や飲食会などを含めたあらゆる場面において反倫理的言動が生じないよう、最大限の準備と対応をすることが求められます。

反倫理的言動

反人道的言動

- 身体的・精神的暴力及び言葉の暴力
- 性暴力及びセクシャルハラスメント
- 差別

その他の反社会的行為

- 不適切な指導
- ドーピング及び禁止薬物等の使用
- 金銭的な事柄

3 文部科学省の見解

(1) 学校教育法第11条

校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

(2) 体罰禁止の考え方

体罰は、違法行為であるのみならず、生徒の心身に深刻な悪影響を与え、教員等及び学校への信頼を失墜させる行為である。

体罰により正常な倫理観を養うことはできず、むしろ生徒に力による解決への志向を助長させ、いじめや暴力行為などの連鎖を生むおそれがある。もとより教員等は指導に当たり、生徒一人一人をよく理解し、適切な信頼関係を築くことが重要であり、日頃から自らの指導の在り方を見直し、指導力の向上に取り組むことが必要である。懲戒が必要と認める状況においても、決して体罰によることなく、生徒の規範意識や社会性の育成を図るよう、粘り強く指導することが必要である。

(3) 懲戒と体罰の区別について

教員等が生徒に対して行った懲戒行為が体罰に当たるかどうかは、当該生徒の年齢、健康、心身の発達状況、苦痛の状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の心身の発達状況、苦痛の状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の諸条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある。

この際、単に、懲戒行為をした教員等や、懲戒行為を受けた生徒、保護者の主観のみにより判断するのではなく、諸条件を客観的に考慮して判断すべきである。

その懲戒の内容が身体的性質のもの、すなわち、身体に対する侵害を内容とするもの（殴る、蹴る等）、生徒に肉体的苦痛を与えるようなもの（正座・直立等特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等）に当たると判断された場合は、体罰に該当する。

平成25年3月13日付 24文科初第文科初第1269号「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」文部科学省より

■ 通常のスポーツ指導による肉体的、精神的負荷

計画にのっとり、生徒へ説明し、理解させた上で、生徒の技能や体力の程度等を考慮した科学的、合理的な内容、方法により、肉体的、精神的負荷を伴う指導を行うことは、運動部活動での指導において想定されるものと考えられる。

ただし、生徒の健康管理、安全確保に留意し、例えば、生徒が疲労している状況で練習を継続したり、準備ができていない状況で故意にボールをぶついたりするようなこと、体の関係部位を痛めているのに無理に行わせること等は当然避けるべきである。

（「運動部活動での指導のガイドライン」平成25年5月文部科学省より）

(4) 文部科学省が示した体罰等の参考事例

体罰 (通常、体罰と判断されると考えられる行為)	身体に対する侵害を 内容とするもの	・ 体育の授業中、危険な行為をした児童の背中を足で踏みつける。 ・ 帰りの会で足をぶらぶらさせて座り、前の席の児童に足を当てる児童を、突き飛ばして転倒させる。 ・ 授業態度について指導したが反抗的な言動をした複数の生徒らの頬を平手打ちする。 ・ 立ち歩きの多い生徒を叱ったが聞かず、席につかないため、頬をつねって席につかせる。 ・ 生徒指導に応じず、下校しようとしている生徒の腕を引いたところ、生徒が腕を振り払ったため、当該生徒の頭を平手で叩く。 ・ 給食の時間、ふざけていた生徒に対し、口頭で注意したが聞かなかったため、持っていたボールペンを投げつけ、生徒に当てる。 ・ 部活動顧問の指示に従わず、ユニフォームの片づけが不十分であったため、当該生徒の頬を殴打する。
	被害者に肉体的苦痛 を与えるようなもの	・ 放課後に児童を教室に残留させ、児童がトイレに行きたいと訴えたが、一切、室外に出ることを許さない。 ・ 別室指導のため、給食の時間を含めて生徒を長く別室に留め置き、一切室外に出ることを許さない。 ・ 宿題を忘れた児童に対して、教室の後方で正座で授業を受けるよう言い、児童が苦痛を訴えたが、そのままの姿勢を保持させた。
認められる懲戒	通常、懲戒権の範囲内と判 断されると考えられる行為	○ 学校教育法施行規則に定める退学・停学・訓告以外で認められると考えられるものの例 ・ 放課後等に教室に残留させる。 ・ 授業中、教室内に起立させる。 ・ 学習課題や清掃活動を課す。 ・ 学校当番を多く割り当てる。 ・ 立ち歩きの多い児童・生徒を叱って席につかせる。 ・ 練習に遅刻した生徒を試合に出さずに見学させる。
正当な行為	通常、正当防衛、正当行為と 判断されると考えられる行為	○ 児童・生徒から教員等に対する暴力行為に対して、教員等が防衛のためにやむを得ずした有形力の行使 ・ 児童が教員の指導に反抗して教員の足を蹴ったため、児童の背後に回り、体をきつく押さえる。 ○ 他の児童・生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対して、これを制止したり、目の危険を回避するためにやむを得ずした有形力の行使 ・ 休み時間に廊下で、他の児童を押さえつけて殴るという行為に及んだ児童がいたため、この児童の両肩をつかんで引き離す。 ・ 全校集会中に、大声を出して集会を妨げる行為があった生徒を冷静にさせ、別の場所で指導するため、別の場所に移るよう指導したが、なおも大声を出し続けて抵抗したため、生徒の腕を手で引っ張って移動させる。 ・ 他の生徒をからかっていた生徒を指導しようとしたところ、当該生徒が教員に暴言を吐きつばを吐いて逃げ出そうとしたため、生徒が落ち着くまでの数分間、肩を両手でつかんで壁へ押しつけ、制止させる。 ・ 試合中に相手チームの選手とトラブルになり、殴りかかろうとする生徒を、押さえつけて制止させる

4 体罰の定義

学校教育法、刑法、判例や研究論文等から、懲戒と体罰は、次のとおり定義されている。

- 教員が、児童・生徒に対して、戒めるべき言動を再び繰り返させないという、教育目的に基づく行為や制裁を行うことを懲戒という。
- 懲戒には、事実行為としての注意、警告、叱責、説諭、訓戒や、法的効果をもたらす訓告、停学、退学の処分がある。
- 懲戒のうち、教員が、児童・生徒の身体に、直接的又は間接的に、肉体的苦痛を与える行為を体罰という。
- 体罰には、たたく、殴る、蹴る等の有形力（目に見える物理的な力）の行使によるものと、長時間正座や起立をさせるなどの有形力を行使しないものがある。いずれも法によって禁じられている。
- この体罰は、その態様により、傷害行為、危険な暴力行為、暴力行為に分類される。また、不適切な指導、暴言等や行き過ぎた指導は、体罰概念に含まれないが、体罰と同様に、教育上不適切な行為であり許されないものである。

体罰の定義では、肉体的苦痛がキーワードであり、必要条件である。一方、精神的苦痛は、肉体的苦痛と同等か、それ以上に、生徒の心身に大きな影響を与える場合もある。

このため、生徒に精神的苦痛・負担を与える「暴言」を体罰と同様に問題視していく必要がある。

また、部活動やスポーツ指導において、目的は誤っていないが、その指導内容・方法等が対象となる生徒の発育・発達や心身の現況に適合していない場合は、「行き過ぎた指導」となる。

5 体罰の陰に隠れていた暴言や不適切な指導

(1) 暴言の例

- 管弦楽部に所属する生徒に対して、「下手くそ」、「リズム音痴」との発言を複数回言い、当該生徒に不快感を与えた。

その他の例

- 口癖のようになっているもの
- 死ね 消えろ バカ アホ クズ うざい 使えねえ
- 人格等を否定するようなもの
- デブ チビ ゴミ女 ババア 病気か お前らクソだ
- 部活動を私物化している
- 部活を辞めろ 一生使わない どうせ勝てない

(2) 不適切な指導の例

- 野球部の練習に遅れた生徒に対して、顧問が指導している最中に、当該生徒が笑ったので、「ふざけるな」と言って胸部を押した。
- バレーボール部の練習中、顧問が何度も同じことを繰り返し注意したのに反応することができない生徒に対し、腹部にボールを当てた。
- 試合に負けたため、外部指導者が、部員 18 名を一行に並べ、空のペットボトルで、全員の頭を軽くたたいた。

(3) 暴言や不適切な指導はなぜ問題か？

一般的に、身体に対し物理的な力を加えることをもって暴力というが、身体的な暴力と同様に、暴言や不適切な指導によるものも精神的な暴力であり、あってはならない。

精神的な暴力は、人の記憶に一生残り心の傷となることがあること、対象となる生徒とともに周囲にいる者にも同様の精神的苦痛・負担を与えること、指導者等のストレスのはけ口であることが多いこと、精神的に恐怖感を与え人格を否定することで生徒の言動等をコントロールしようとしていること、他の指導方法を工夫しなくなり時にエスカレートすることなどの問題点がある。

本来、生徒同士のいじめを防止し、迅速適切に対応することが期待されている教員等が、自ら生徒に暴言等を行うことは許されるものではない。

また、暴言等の精神的苦痛・負担を与える行為は、教育指導上、生徒に恐怖感や不信感を抱かせることとなり、負の学習効果しか期待できないため、体罰等の暴力行為と同様に指導方法として用いてはならない。

そして、不適切な指導は、他の適切な指導内容・方法をもって代替することができるものであり、指導法の研究・研修を怠らないよう、教員としての力量形成に努めなければならない。

6 体罰関連行為のガイドライン

行為の分類		
名称	特徴	内容
体罰	傷害行為 (肉体的苦痛)	懲戒のうち、教員が、児童・生徒の身体に、直接的・間接的に、肉体的苦痛を与える行為 【直接的】強くたたく、殴る、蹴る、投げる等 【間接的】長時間にわたる正座・起立等
	危険な暴力行為 (肉体的苦痛)	
	暴力行為 (肉体的苦痛)	
不適切な行為	不適切な指導	教員が、児童・生徒の身体に、肉体的負担を与える程度の、軽微な有形力の行使
	暴言等	教員が、児童・生徒に、恐怖感、侮辱感、人権侵害等の精神的苦痛を与える不適切な言動
	行き過ぎた指導	運動部活動やスポーツ指導において、児童・生徒の現況に適合していない過剰な指導
指導の範囲内		肉体的苦痛や負担を伴わない 注意喚起や指導を浸透させるためにやむを得ず行われた、児童・生徒の身体に肉体的負担を与えない程度の、極軽微な有形力の行使
適切な指導		懲戒行為 教育指導としての有形力の行使 学習指導や生活指導時における法令で認められた範囲の懲戒行為。スポーツ指導において、動きのタイミングを図る、注意喚起する、激励する、覚醒させるための有形力の行使
正当防衛正当行為		防衛のためにやむを得ずした有形力の行使 他に被害を及ぼす暴力行為に対して、制止・危険を回避するためにやむを得ずした有形力の行使
緊急避難		肉体的苦痛を伴う有形力の行使 自己又は児童・生徒の生命、身体、自由又は財産に対する現在の危難を避けるため、やむを得ずした行為

「学校部活動及び地域クラブ活動に関する 総合的なガイドライン」(令和5年3月)東京都教育委員会より

ガイドライン

具体例	想定される事例
有形力の行使により、物理的な力の程度や肉体的苦痛の有無にかかわらず、出血、骨折、歯牙破折、鼓膜損傷等の傷害を負わせた場合	● 授業中ふざけていた生徒を数回注意したが従わず、更に増長したため、生徒を押し倒し骨折させた。 ● メールで友人の中傷を繰り返したため、事の重大性を分からせるため、頬を平手打ちし鼓膜損傷させた。
一歩間違えば重大な傷害を負わせる可能性のある、急所・頭部・頸部に対する、あるいは棒や固定物等を使用して有形力を行使した場合や、柔道等の格闘技の技を用いた場合、又は椅子を投げ当てるなどした場合	● 学級会で協力せず、他の児童の迷惑になる行動をしている児童に向かって、椅子を投げ当てた。 ● 柔道有段者の教員が、廊下で反抗的な態度の生徒を背負い投げし床にたたきつけた。
頭・頬をたたく、突き飛ばす、足・臀部・脇腹を蹴る、髪を引っ張り引き倒す、長時間廊下に立たせる、長時間ランニングさせるなどした場合	● 試合中にミスをしてチームが負けてしまったことの戒めとして、生徒の頬を複数回たたいた。 ● 体育授業中、何度注意しても真面目にやろうとしない生徒がつばを吐いたため、後ろから足を蹴った。
手をはたく（しっぺ）、おでこを弾く（デコピン）、尻を軽くたたく、小突く、拳骨で押す、胸倉をつかんで説教する、襟首をつかんで連れ出すなどの行為を行った場合	● 宿題を忘れた児童に対し、罰として鼻をつまみ、また忘れたら鼻をつまむと予告した。 ● チャイムが鳴っても教室に戻らず遊んでいた生徒の襟首をつかみ、教室まで連れていった。
罵る、脅かす、威嚇する、人格（身体・能力・性格・風貌等）を否定する、馬鹿にする、集中的に批判する、犯人扱いするなどの言動を行った場合	● 授業中、解答を間違えた児童に、「犬のほうがおりこうさん」と馬鹿にした。 ● 事情を聴取している最中、答えない生徒に対し、棒で机をたたいたりして威嚇した。
目的は誤ってはいないが、その指導内容・方法等が児童・生徒の発育・発達や心身の現況に適合していない指導、能力の限界を超えた危険な指導等	● 毎日、休みなく練習を続けさせ、生徒は心身共に疲労し、勉強する時間もなくなった。 ● 普段練習時間が少ないことから、合宿で経験したことのない長時間の練習メニューを課した。
腕をつかんで連れて行く、頭（顔・肩）を押さえる、体をつかんで軽く揺する、短時間正座させて説諭する、寝ている生徒の肩をたたき起こすなどの、社会通念上妥当とみなされる行為を行った場合	● 友達に暴言を吐き泣かせてしまった児童を正座させ、両肩を抑えながら説諭した。 ● 授業中に騒いで立ち歩く生徒の腕をつかみ、教室の外に連れ出した。
注意、警告、叱責、説諭、訓戒頑張りに対し肩（背中）をたたき褒める、緩慢なプレーを大声で注意する、危険行為を大声で注意する、接触プレーを直接指導する場合	● 授業中に物を投げた児童を注意し、残りの時間を教室後ろに立たせた。 ● 大縄跳びの練習中、上手く中に入れない生徒の背中をたたきタイミングよく飛び込ませた。
殴りかかってきた生徒をかわすために押す、喧嘩している生徒の間に割って入り双方を抱え込む、棒を振り回す生徒をさす股で押さえ込むなどの行為を行った場合	● 化学の実験中に、多動傾向の生徒が塩酸のビンをもって暴れたため、体を抱え込んで押さえ付けた。 ● 身だしなみを注意したところ、反抗してつかみかかってきたので、その腕をねじあげた。
校舎から飛び降りようとする生徒を引き倒したなどの行為を行った場合	● 情緒不安定となり4階窓から飛び降りようとした生徒を、教室側に引き倒した。 ● 階段の手すりに腰掛けていた生徒を注意し、腕をつかんだところ、生徒が振り払おうとして転倒した。

「学校部活動及び地域クラブ活動に関する 総合的なガイドライン」（令和5年3月）東京都教育委員会より

参考 刑法

第 204 条（傷害）	人の身体を傷害した者は、15 年以下の懲役又は 50 万円以下の罰金に処する。
第 205 条（傷害致死）	身体を傷害し、よって人を死亡させた者は、3 年以上の有期懲役に処する。
第 208 条（暴行）	暴行を加えた者が人を傷害するに至らなかったときは、2 年以下の懲役若しくは 30 万円以下の罰金又は拘留若しくは科料に処する。
第 222 条（脅迫）	生命、身体、自由、名誉又は財産に対し害を加える旨を告知して人を脅迫した者は、2 年以下の懲役又は 30 万円以下の罰金に処する。
第 223 条（強要）	生命、身体、自由、名誉若しくは財産に対し害を加える旨を告知して脅迫し、又は暴行を用いて、人に義務のないことを行わせ、又は権利の行使を妨害した者は、3 年以下の懲役に処する。
第 230 条（名誉毀損）	公然と事実を摘示し、人の名誉を毀損した者は、その事実の有無にかかわらず、3 年以下の懲役若しくは禁錮又は 50 万円以下の罰金に処する。
第 231 条（侮辱）	事実を摘示しなくても、公然と人を侮辱した者は、拘留又は科料に処する。
第 35 条（正当行為）	法令又は正当な業務による行為は、罰しない。
第 36 条（正当防衛）	急迫不正の侵害に対して、自己又は他人の権利を防衛するため、やむを得ずにした行為は、罰しない。防衛の程度を超えた行為は、情状により、その刑を減輕し、又は免除することができる。
第 37 条（緊急避難）	自己又は他人の生命、身体、自由又は財産に対する現在の危難を避けるため、やむを得ずにした行為は、これによって生じた害が避けようとした害の程度を超えなかった場合に限り、罰しない。ただし、その程度を超えた行為は、情状により、その刑を減輕し、又は免除することができる。

参考 民法

第 709 条（不法行為による損害賠償）	故意又は過失によって他人の権利又は法律上保護される利益を侵害した者は、これによって生じた損害を賠償する責任を負う。
----------------------	---

参考 国家賠償法

第 1 条	国又は公共団体の公権力の行使に当る公務員が、その職務を行うについて、故意又は過失によって違法に他人に損害を加えたときは、国又は公共団体が、これを賠償する責に任ずる。
-------	--

7 体罰が繰り返される構造

我が国では、既に明治12年の教育令において、「^{オヨソ}凡^{オイ} 学校ニ於テハ生徒ニ体罰ヲ加フ可ラス」と定められて以来約140年が経過し、戦後、昭和22年の学校教育法において、改めて体罰の禁止がうたわれて以降70年以上となるが、体罰事案は後を絶たない。

その原因は、一握りではあるが、ひとえに教員の意識の中に、「体罰は必要悪である。」あるいは「自分は体罰によってスポーツ選手として成長できた。」との思いが潜在的に根強くあることにある。さらに、そうした潜在意識を擁護するような社会や保護者の風潮が、教員の違法行為を正当化させ誤った自信を与えることにつながっている。

ここでは、この問題に対する各自治体の在り方検討委員会等の各報告書をはじめとし、裁判例や様々な研究論文等を参考に分類された資料を掲載することにより、問題点の全体構造を整理し、部活動に関わる全ての関係者の共通理解を図ることとする。

■体罰の背景から分類した視点と具体的な問題点

視点	具体的な問題点
(1)教員自身の問題	● 教員自身が体罰や暴力を受けた経験 ● 体罰・暴力に対する認識不足 ● 人権感覚の欠如・調教的発想 ● 善意であれば何をしてしても許されるとした誤った熱意、指導観、使命感 ● 他に適切な方法があるにもかかわらず安直に体罰等に頼るという指導力の不足 ● 生徒の私物化・支配化 ● 暴力肯定の潜在意識 ● 怒りに対する自己行動コントロール能力の欠如 ● 暴力による一時的効果の誤解と依存性 ● 体罰による顧問の成功体験 ● パーソナリティ障害
(2)生徒自身の問題	● 厳しいトレーニングと体罰の混同 ● 顧問への絶対的服従意識 ● 体罰を自分自身の責任と受け止め、受容してしまう意識 ● 暴力を受けたことにより暴力で問題解決を図るようになるという暴力の再生産 ● 教員への反抗的態度 ● 問題行動・非行
(3)学校文化や教員の意識	● 生活指導や部活動指導を熱心に行う一部の教員への依存体質 ● 教員の親代わり意識と独善性 ● 教員の仲間意識と事なかれ主義 ● 日頃の熱心な指導や生徒との厚い信頼関係による体罰に関する誤った認識 ● 学級・部活動の閉鎖性 ● 部活動の独立性・広域性 ● 部活動指導に対するボランティア意識 ● 隠蔽による体罰の潜在化 ● 遵法精神の欠落
(4)体罰を容認する社会風土	● 教員の「愛の鞭」に感謝する風潮 ● 誤りを正しにくい世間体 ● 嫉の学校依存・部活動への過度の期待 ● 保護者の過保護・甘やかし・過干渉 ● 勝利至上主義と暴力的指導の容認 ● 体罰概念の個人差と軽微な体罰の黙認 ● 傷害の有無による態度の硬化・軟化 ● 学校や教員ともめ事を起こしたくない事なかれ主義 ● 学校の評判が下がることへの抵抗感 ● 競技実績による上級学校への進路保障

「学校部活動及び地域クラブ活動に関する 総合的なガイドライン」（令和5年3月）東京都教育委員会より

8 体罰のない部活動の推進

部活動は、教育的意義が高く、継続的に振興しなければならない教育活動である。中学生や高校生のみならず、保護者、卒業生や地域の関係者にとっても、学校の部活動への期待は大きいものがある。

学校における全ての部活動は、健全育成という原点に立った指導環境を確保するため、以下の取組を推進していく。

(1) 部活動に係る指導者への講習会の実施

部活動に関しては、専門的指導ができる教員だけで分担することはできないため、教職員全員体制で部活動の担当を分担することが一般的となっている。担当する顧問は、スポーツやその指導に関して経験がない場合や、自らの学生時代等の経験に頼っている等、指導力が十分でない場合がある。

また、部活動指導員を含め、学校が委嘱する外部指導者等を対象に、部活動の位置付けや教育的意義、職務上守るべき法令、生徒の発達段階に応じた科学的な指導、安全確保や事故発生後の対応等について取り上げ、学校組織の一員として、バランスのとれた生徒の成長を促す指導についての研修が必要とされている。

今後、言葉で伝える力を高める指導法、著名な指導者による優れた指導を追求する研修、怒りなどの感情をコントロールする研修等、各方面で行われている研修について、**本校の現状に応じた研修を計画し実施していく。**

(2) スポーツ医・科学的視点の積極的導入

近年、スポーツ指導では、スポーツ医・科学の視点から、個人の状態を客観的に把握・分析し、指導上の課題を発見し解決していくことを重視するようになってきている。

個人の筋力、持久力等の身体の機能や能力を数値化し、指導者と情報を共有することで、練習メニューやゲームについて意見交換することができ、主体的にトレーニングに取り組むようになる。

指導者にとっても、選手の課題や指導のポイントが明確となり、科学的な情報に基づいた冷静な判断につなげていくことになる。

部活動を指導する指導者には、生徒の潜在能力を引き出し、効果的・効率的に技能の向上につなげていくため、こうした医・科学的な知見を積極的に取り入れていく姿勢が必要と考えている。

9 不適切な行為（わいせつ行為）、セクシュアル・ハラスメントの防止

(1) 生徒に対する不適切な行為（わいせつ行為）、セクシュアル・ハラスメント

生徒に対するわいせつ行為、セクシュアル・ハラスメントは、生徒の心を傷付けるとともに、一人の指導者の行いが、他の全ての指導者の信用を損なうことにつながる決して許されない行為である。

指導者は、自分の言動が生徒にどのように受け止められるかを、常に考えて振る舞うこと、また、教育に携わる者として、自分の感覚ではなく相手の立場に立って考えることが大切である。生徒等との不適切な関係、立場を利用した不適切な行為（わいせつ行為）、生徒等を傷付けるような性的言動（セクシュアル・ハラスメント）等を絶対にしてはならない。

(2) してはならない具体的な行動

- 特別教室や体育館、放課後の教室等、他者の目に触れにくい場所での生徒等に対する個別指導は、一人で行わないこと。
- 生徒等に対する指導上不必要な身体接触（首、胸、脇、腰、でん部、大腿部等を触る（着衣の上からの身体接触を含む。）、抱きしめる、頬ずりする、膝にさせる等）は行わないこと。
- 生徒等を教職員の自宅等に迎えたり、自家用自動車に同乗させたりしないこと。
- 管理職の許可なく、生徒等の自宅を訪問しないこと。
- わいせつ行為は、刑法違反（強制わいせつ罪等）、青少年健全育成条例違反、児童福祉法違反にも該当する可能性があり、教員免許状の失効等により二度と教壇に立てなくなる等、重大な非違行為であることを改めて認識し、こうした行為は行わないこと。
- 相手が不快に感じる性的な言動が、全てセクシュアル・ハラスメントとなることを自覚し、こうした行為は行わないこと。
- 生徒にテーピングやマッサージを行う際は、当該生徒に説明した上で、当該生徒の意向を聞き取り、第三者に同席させるなどの配慮をすること。
- 携帯電話等のメール、ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）等を、生徒等との私的連絡の手段に使用してはならない。

参考 セクシュアル・ハラスメント

セクシュアル・ハラスメントとは、他の者（教職員以外の者も含む。）を不快にさせる、職場における性的な言動及び他の教職員を不快にさせる職場外における性的な言動を指す。

例えば、職場や、職場関係者の酒席などで、次のような言動を行い、相手が不快に感じた場合はセクハラになり得ることから、十分な注意が必要である。

- 卑猥な内容の冗談を交わす。
- 性的な噂を立てたり、性的なからかいの対象としたりする。
- 雑誌等の卑猥な写真・記事等をわざと見せたり、読んだりする。
- 性的な内容の電話をかけたリ、性的な内容の手紙、メッセージ、メール等を送ったりする。
- 食事やデートにしつこく誘う。
- 身体に不必要に接触する。
- 交際、性的な関係を強要する。

※ 被害者の性的指向や性自認にかかわらず、性的な言動であればセクハラに該当する。

第3章 部活動における重大事故防止に向けた安全対策

I 運動部活動において発生する事故の要因、運動やスポーツに内在する危険性等

(1) 事故の要因

運動部活動には、運動やスポーツを通して、生徒の健全な心身の調和的な発達を図るという重要な役割と意義がある。

一方、体育的活動には多少のけがや故障が伴うことがあり、生徒の年齢・体格・体力・技能・体調・疾患、練習内容・方法、指導者の管理・監督・指導、練習場等の施設・設備、使用する用具及び天候・自然環境など、様々な要因によって大きな事故や偶発的な事故につながる可能性を常に有している。

事故の要因は個別に判断されなければならないが、一般的なものとしては、

- A 自身の人為的要因
- B 他人からの人為的要因
- C 運動やスポーツの特性による要因
- D 体力・技能や発達段階による要因
- E 活動計画や安全対策による要因
- F 施設・設備・用具等の要因
- G 自然現象や自然環境等の要因
- H 複合的な要因

などが考えられ、それぞれの競技の特性や練習内容・方法に応じた安全対策を講じなければならない。

「事故は起こって当然」と考えるものではない。しかし、一方で事故を恐れる余り、活動が消極的になっては学習の効果は得られなくなるため、けがや事故を未然に防止し、安全な活動を実現するための万全なシステムづくりを前提に活動環境を整備していく。

また、けがや事故を未然に防ぐためには、生徒一人一人が安全に関する知識や技能を身に付け、生徒自身が積極的に自他の安全を守ることができるようになることが大切である。

指導者には、生徒の生命・身体の安全を確保するために必要な指導及び監督をする義務があり、潜在的な危険を早く発見し早く取り除く配慮、潜在的な危険を重なり合わせないようにする配慮、そして、二次的な事故にならないようにする配慮等が求められる。

このことを安全配慮義務という。

(2) 運動やスポーツに内在する危険性

独立行政法人日本スポーツ振興センターによれば、運動指導内容（実施種目）別の負傷・疾病発生件数においては、中学校、高等学校ともに、球技の負傷・疾病発生割合が高いという傾向が示されており、このことは、球技系の部活動加入者数が多いことが反映されたものである。

運動やスポーツには、高度な身体活動を行うもの、激しい身体接触を伴うもの、相手の身体そのものを攻撃するもの、ラケット、矢、ボール及びバットなどの道具を用いるものなどそれぞれ固有の様態や特性がある。これらの様態や特性は、競技種目の魅力そのものであるとともに、一方では特有の危険性を表し、表裏一体のものである。

指導者も生徒も、当該の運動やスポーツにはどのような危険性があり、それを防ぐためにはどのようなルールや練習の約束事があり、練習内容・方法に制限を加えなければならないということを理解する必要がある。

運動やスポーツの技術や経験を獲得する途上にある生徒にあっては、危険性そのものを十分に理解することが難しい生徒もいるため、学校における通常の練習過程において、経験や情報の豊富な指導者が危険性を予見し安全性を確保しつつ、生徒が様々な経験を経て、身体能力と危険性に対する認識を高め、適切に対処できるよう育成していくことが大切である。

(3) 日常の練習内容・方法に潜む危険性

平日の部活動では、活動時間や活動場所が定められ、練習内容・方法も固定化される傾向がある。同じような練習内容を繰り返し行うことが、技能の習熟度や体力を高めることにつながる反面、日常的に繰り返される練習内容・方法では、ややもすると危険に対する意識が緩慢になる可能性もある。

特に、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、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ため、練習場所を防護ネットやラバーコーンなどにより明確に区分して混在しないようにすることや、ボールなどが飛んでいった場合の合図の確認を双方で行う必要がある。

また、部員同士の決まりや約束事、禁止事項や活動の制限事項などについては、練習開始時には必ず確認するとともに、練習後にはケアレスミスや危険を感じたような出来事について、指導者と生徒同士で報告し合い、次の練習に生かし、他の部活動との関係においては、部活動間で話し合う機会を設け共通理解を図ることが大切である。

2 本校における体育的活動に起因する事故の状況

令和5年度 災害共済給付金請求状況【全日制】

1 日本スポーツ振興センター申請状況

(1) 月別・学年別災害発生件数

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	計(前年)
学 年	1年	1	0	2	0	1	1	1	0	0	0	6(5)
	2年	3	2	1	0	0	0	2	0	1	0	9(9)
	3年	1	1	4	1	0	0	0	0	0	0	7(4)
計(前年)		5(3)	3(2)	7(3)	1(1)	1(0)	1(3)	3(2)	0(3)	1(0)	0(1)	22(18)

例年、高総体（4・5月）や新人戦（9・10月）の時期に災害が発生しやすい。今年はクラスマッチ（6月）での負傷が多かった。

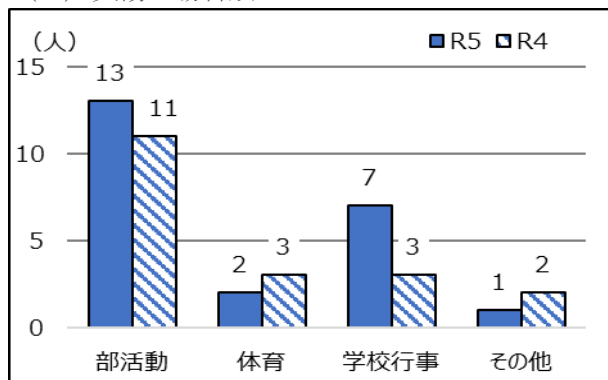
(2) 申請件数と給付金額

※「新規申請件数＋継続申請件数＝申請件数」 治療用装具、調剤、高額療養届等を並行して申請

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	計
申請件数		0	6	5	8	9	1	9	2	4	9	53
内 訳	新規	0	1	3	6	4	1	2	2	2	2	23
	継続	0	5	2	2	5	0	7	0	2	7	30
給付金額			15,916	23,004	31,379	194,328	9,152	14,325	6,984	申請中	申請中	295,088

医療費助成制度と併用して、見舞金1割のみの請求も多かった。

(3) 負傷の場合別



運動部活動中のケガが最も多い。

その他は、登校中の転倒によるものである。

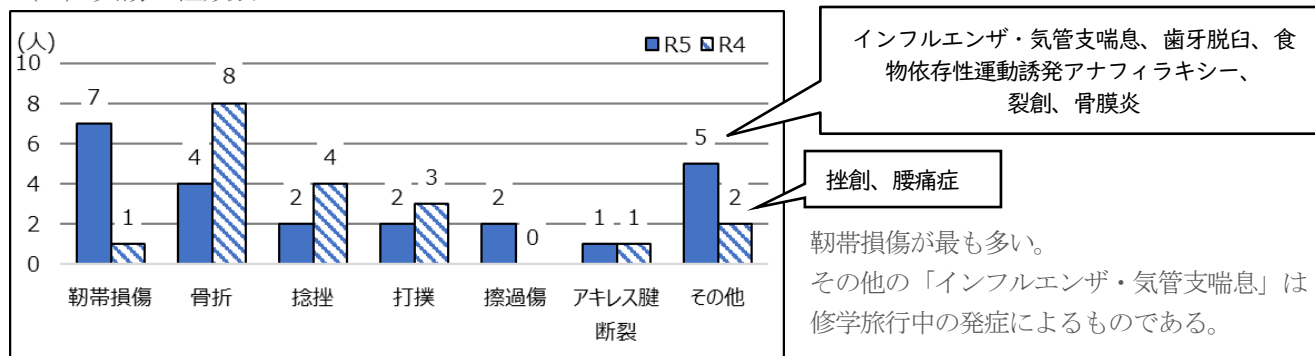
(4) 負傷の種目別

	部活動	体育	学校行事
バスケットボール	4	0	2
ソフトボール	2	0	0
サッカー	2	0	3
野球	1	0	0
ソフトテニス	1	0	0
バレーボール	1	0	0
柔道	1	0	0
演劇	1	0	0
バドミントン	0	2	1
計	13	2	6

バスケットボールでのけがが最も多い。

演劇では決闘シーンの練習中に転倒し負傷した。

(5) 負傷の種類別



令和5年度 災害共済給付金請求状況【定時制】

1 日本スポーツ振興センター申請状況

- ・月別・学年別災害発生件数…1件 9月・4年生男子生徒
- ・申請件数…1件
- ・給付金額…申請中
- ・負傷の場合…学校行事、体育
- ・負傷の種目…腕相撲、バドミントン
- ・負傷部位…右手関節(右手関節 TFCC 損傷)

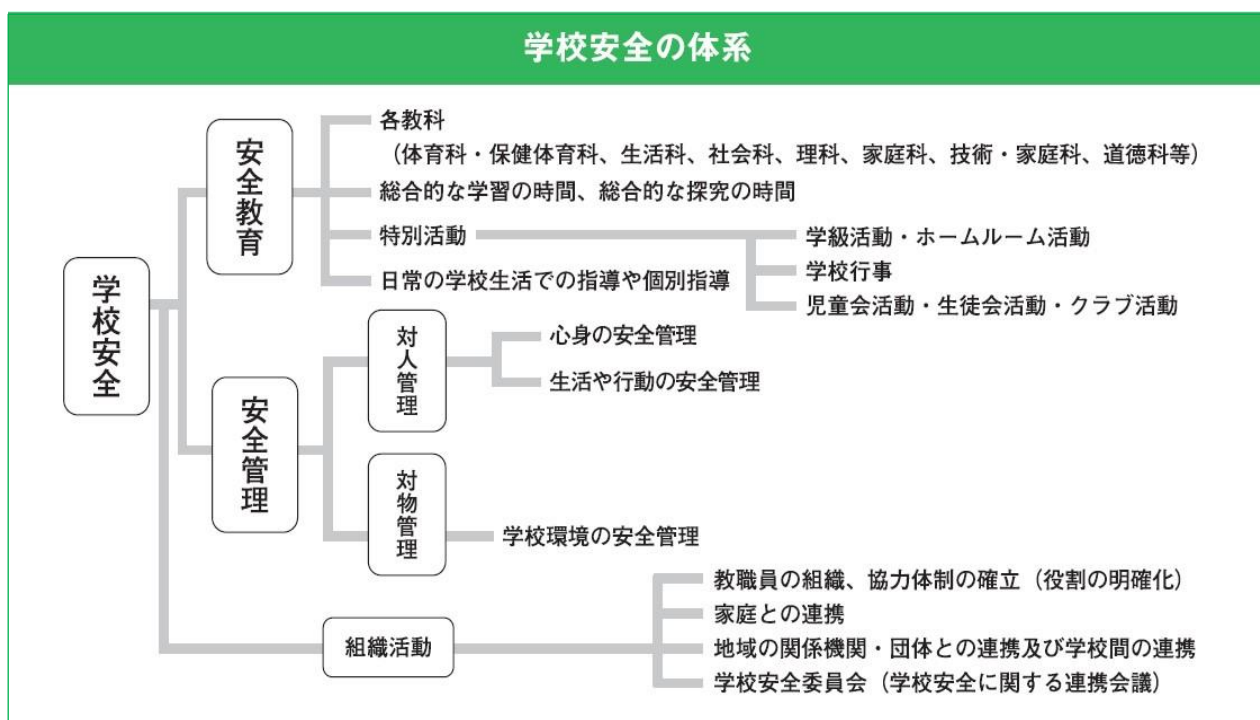
3 部活動を安全に進める上でのポイント

学校安全の活動は、生徒等が自らの行動や外部環境に存在する様々な危険を制御して、自ら安全に行動したり、他の人や社会の安全のために貢献したりできるようにすることを目指す安全教育と、生徒等を取り巻く環境を安全に整えることを目指す安全管理、そして両者の活動を円滑に進めるための組織活動という3つの主要な活動から構成されている。

その際、安全教育と安全管理は学校安全の両輪とされ、相互に関連付けて組織的に行う必要がある。

また、安全教育と安全管理を効果的に進めるためには、校内で組織的に取り組む体制を構築するとともに、指導者の研修や家庭及び地域社会との密接な連携など、学校安全に関する組織活動を円滑に進めることが極めて重要である。

部活動の事故防止の観点においても、これらの機能を発揮しつつ、一体的に進めることが重要であり、各競技の特性や活動場面等の違いに応じて、安全対策を講じる必要がある。



(1) 安全教育

安全な教育環境の実現のため、組織として常に努力していく必要があり、校長の経営方針の下、学校経営計画を作成し組織的・計画的に学校経営を進めているが、この学校経営計画の中に、安全教育の視点で目標を示していくことが重要である。

ア 部活動における安全教育

安全教育は、授業や学校行事の他、部活動においても系統的に進め、生徒一人一人が安全に関する知識や技能を身に付け、生徒自身が積極的に自他の安全を守ることができるようにしていく。

活動内容や方法については、学校の伝統、施設・設備の実態、指導に当たる教職員、部活動指導員及び外部指導者の数、生徒の発達段階や技能の程度等に配慮しながら計画していく。

また、独立行政法人日本スポーツ振興センターによると、教育活動別に見た事故件数のうち、部活動における事故は、歯牙破損、靱帯損傷・断裂、骨折等の重大事故も多く発生していることから、安全の確保を図った活動にしていくよう十分に注意を払う活動を推進していく。

イ 生徒の危険予測・回避能力の育成

部活動には、それぞれ特有の技術や練習内容・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ぞれがもつ危険を予測し、未然に防止する知識と能力が備わっていない場合がある。

生徒が自ら危険を予測し、回避することができるようにするため、指導者が注意喚起や指導を繰り返し行い、安全に関する基礎的・基本的事項を確実に理解させた上で、単に禁止事項や制限事項などを規制するだけにとどまらず、「なぜ危険なのか」、「どうすれば安全に行うことができるのか」、ということについて、自ら考え、判断できるよう指導を工夫することが大切と考える。

こうした指導により、生徒一人一人が、思考力や判断力を高め、安全について適切な意思決定や行動選択ができるようになることへと結び付いていく。

(2) 安全管理

ア 対人管理

定期健康診断を適切に行うとともに、保健調査及び生徒や保護者からの健康相談等により、生徒の体格や健康状態の理解に努めていく。

また、部活動においては、生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、指導計画や活動計画を定めるとともに、指導者による健康観察や生徒相互による観察を行い、生徒の身体や疲労の状況、気候の変化等に応じて指導計画や活動計画を修正し、常に健康管理に努めながら指導していく。

イ 対物管理

部活動は、施設・設備を活用して行われるものであり、活動に当たっては、指導者と生徒がともに施設・設備の安全確認を行うことが大切である。

用具については、最近では安全性を確保する観点から材質・品質の改善が進められているが、保管方法・管理方法や使用方法を誤ったり、固定すべき用具を固定せず定期点検を怠ったりすることが原因で発生する事故が想定される。運動やスポーツは、施設・設備及び用具そのものが事故を起こすわけではなく、それを使用・管理する者が適切に使用しなかったり、点検や確認を怠ったりすることが事故の要因となっていることを再認識し、日常の活動に取り組んでいく。

(3) 組織活動

ア 学校安全計画の作成

学校安全計画は、学校保健安全法第 27 条により、全ての学校で策定・実施が義務付けられているものであり、安全教育の各種計画に盛り込まれる内容と安全管理の内容とを関連させ、統合し、全体的な立場から、年間を見通した安全に関する諸活動の総合的な基本計画である。本校においては総務課が所管し、毎年、その年度の行事等に合わせて策定しているものであり、これに部活動中における事故防止の視点も必ず組み入れ、組織的に取り組んでいく。

第27条（学校安全計画の策定等）

学校においては、児童生徒等の安全の確保を図るため、当該学校の施設及び設備の安全点検、児童生徒等に対する通学を含めた学校生活その他の日常生活における安全に関する指導、職員の研修その他学校における安全に関する事項について計画を策定し、これを実施しなければならない。

イ 定例職員会議・顧問会議

安全な部活動を行っていくために、定例職員会議や顧問会議を通じ、学校安全に係る様々な取組について、共通理解を図っていく。重大事故につながる可能性がある熱中症事故防止等に向けた適切な措置や事故発生時の連絡、救護体制、安全な部活動を行うための指導方法など、顧問間の共通理解を図ることにより、校内での組織体制を構築していく。

ウ 指導者研修会

事故防止を組織的・効果的に進めていくためには、事故の発生要因や発生メカニズムなどを正確に把握し、適切に対応していく必要がある。このため、**本校では、部活動指導員も含めた全教職員対象の研修の機会を設け、指導者の事故防止に対する意識を高めて、組織的対応ができる体制を整備していく。**

また、生徒自らが事故防止の視点を持ち、安全に運動やスポーツを行うことができる資質や能力を育成する必要があり、生徒を対象とした研修会等も必要に応じて企画していく。

エ 生徒会、部長会議

生徒会活動の中に部長会議等を設置し、活動規定を決めたり、活動場所を自主的に調整したりするなどの生徒主体の活動を積極的に促していくことが必要である。

その中で、特に安全に配慮し様々な生徒向けの研修会等を実施しながら、安全で活力ある活動を生徒が自主的に進めていくことにつなげていくことができる。

事故防止に向けた具体策の一つとして、各競技部のルール・マナーの検討、改善等を自主的・主体的に行っていく話し合いの場を設けるなどの他、生徒の事故防止に対する意識を高めるため、生徒会等と連携し、事故の状況調査や事故防止に関する情報を全校生徒に伝える活動なども設定していく必要がある。

4 事故防止に対する取組

(1) 活動計画への安全対策の視点

各部の活動計画の作成に当たっては、部員の健康管理に係る視点を取り入れた計画を作成し、定期的・計画的に生徒の健康状態を確認・把握し、その時々状態に応じて練習内容や方法を工夫していくことが大切である。

また、活動計画は定期的に確認することを心掛け、その時々生徒の活動状況や健康状態に応じて適時計画を変更したり、臨機応変に活動内容や方法、活動場所などについても変更したりすることが大切である。

(2) 施設・設備、用具・器具の安全点検等

校舎、体育館、外堀などの建造物やグラウンド等の面積は様々な制約があるため、本校特有の環境や条件の中で工夫して行う必要がある。部活動は、放課後等にそうした施設・設備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、指導者と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切な取り組みとなる。

また、活動内容・方法には一定の禁止事項や制限事項が必要となる。野球やサッカー等のボールが校地外に飛び出て近隣の建物や自動車等に損害を与えた事例や、屋外の部活動が雨天の際に校内で練習を行って事故を起こした事例が全国的に報告されている。

一方、運動やスポーツでは、特に、固有の設備や道具を用いたり、身体を守るための防具を身に着けたりする。最近では、球技のゴール、陸上用具、ボール、ラケット、バット、矢、防具及びプロテクターなどの必要な用具については、安全性を確保する観点から材質・品質の改善が進められてきているが、それでもなお保管方法や管理方法の周知・徹底が不足していたり、点検を怠ったり使用方法を誤ったりすることにより事故が発生している現状がある。

学校の施設・設備、用具・器具等は、常に一定の状態にあるわけではなく、季節等によっても変化するものであることから、安全点検は、日常的、定期的、計画的、臨時的に実施することが重要である。

(3) 活動中の事故防止策

ア 生徒の健康管理と指導計画

年度始めから行う定期健康診断において、生徒の健康状態や内科的・外科的疾患などについて診断が行われており、学校は、診断結果を正確に把握するとともに、保護者や生徒からの健康相談などにより生徒の身体状況や健康状態の理解に努めていく。

また、日常生活や学校生活における生活リズム、栄養、休養及び睡眠などの基本的な生活習慣を望ましいものにするよう保健講話等を通じて保健教育を充実していく。

部活動においては、生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて指導計画や活動計画を立案しつつ、指導者による健康観察や生徒相互による観察により、生徒の身体や疲労の状況、そして気候の変化に応じた内容に修正するなど、常に健康管理に努めながら部活動の練習を行っていく。

イ 生徒の体調の確認

部活動を行う前に、指導者による健康観察はもとより、生徒が自らの体調管理を確実に実施することが重要である。部活動は、大半が年間を通して継続的に行うものではあるが、一定の時期に集中的に活動量が増えるケースもあり、疲労が蓄積され事故を起こしやすい状態になるということも十分考えられる。全体への注意喚起とともに、指導者が生徒一人一人の状況を確実に把握し、無理をさせず必要に応じて活動量をコントロールしていくことも必要である。

ウ 生徒自身の体調管理

部活動においては、基本的に生徒自身が自らの体調を考え、無理をせずに実施していくことが重要である。過剰な運動や無理な環境下での練習は、様々な事故の誘因となる可能性があるため、指導者は生徒の体の状態を的確に把握しつつも、生徒が自ら事故を回避することができる能力が育まれるように指導していくことも大切と考える。

また、長時間集中して活動している場合、判断力が低下してくるなどの知識を伝え、周囲の生徒とともに状況を判断し、相互管理することができるよう指導していくことも重要である。

エ 複数の部活動で共用する体育館やグラウンドにおける安全対策

本校では、体育館とグラウンドにおける活動は複数の部活動での共用となる場合があるため、指導者はもとより、生徒自身も安全に共有できるような配慮を必要とする。体育館では防球ネットを利用し他の部活動の活動を妨げないようにすることや、グラウンドにおいてはボール等が他の部活動区域に入る際には大声で注意を促すなど、グラウンドを共有しているという自覚を持って活動することが重要である。

(4) 事故発生時の対応（連絡通報体制、救急体制の整備）

万が一、学校の管理下において事故が発生した場合には、生徒の生命を守り、負傷の悪化を最小限に抑えるため、速やかに適切な応急手当を行う。そのためには、校内の連絡通報体制が確立されることが必要であり、どのような時に、どのような対応をするかについて、平素から全ての部活動指導者に周知し、共通理解を図っていく。

校内で事故が発生し、生徒が負傷した場合、その場に居合わせた部活動指導者は、直ちに他の指導者や教職員等の応援を求めるとともに、事故発生直後から速やかに負傷部位の応急処置や、状況によってはAEDの使用と連動させた心肺蘇生法などによる救急救命を行い、同時に救急車を要請する必要がある。なお、首から上のけがについては、症状の軽重にかかわらず、医療機関で受診することを原則として対応する。

また、負傷した生徒以外の生徒の安全確保や保護者への連絡を行うために、速やかに現有の教職員を総動員して校内体制を整え事態に対応していく。

事故発生後には、全ての教職員によって事故の原因等について分析し、安全教育、安全管理の在り方について検討・改善を図るなど、事故の再発防止に努めていく。

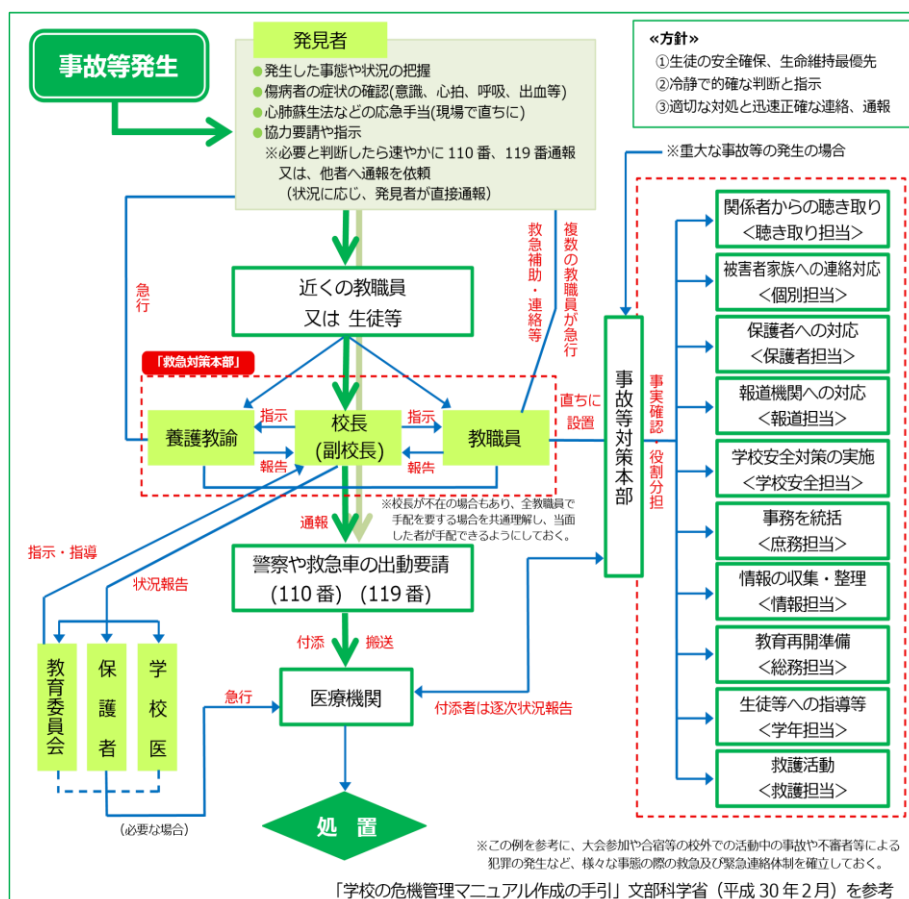
本校では、本ガイドラインとともに、災害発生時の対応を含めた危機管理マニュアルを整備しており、すべての部活動指導者が校内救護体制を理解した上で、実際の場面において機動的・組織的に対応していく。

■緊急時の役割分担の例

- 応急処置を行う。
- 救急車を呼ぶ。
- 事故直後、負傷した生徒の保護者に連絡するとともに、掛かり付けの医師等の有無や搬送先の要望等について確認する。
- 事故直後、事故の状況について教育委員会の関係部署に連絡する。
- 病院に同行する。
- 事故当日、負傷した生徒以外の生徒の指導を行う。
- 事故直後、事故の状況と学校の対応等について、詳細に記録をする。
- 学校の状況を把握しつつ、病院に同行している教職員など、それぞれの教職員間の連絡をとる。
- 事故当日、必要に応じて、負傷した生徒以外の生徒の保護者に事故の概要について説明する。
- 翌日以降の教育活動の実施体制の確認を行う。

参考

事故等発生時の対処・救急及び連絡体制のイメージ



(5) 部活動における事故防止に向けた安全点検項目の例

指導計画の作成	・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。 ・顧問（教職員）、部活動指導員等が明確に位置付けられ、安全教育の徹底について教職員の共通理解が図られているか。 ・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。
施設・設備の整備、用具・器具の設定	・体育館・グラウンド等の施設・設備は整備されているか。 ・競技場所に危険物を置いていないか。 ・用具・器具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。
活動中の事故防止策	・定期健康診断の結果や保護者・生徒からの健康相談などにより、生徒の身体の状況や健康状態を正確に把握しているか。 ・運動に適した服装を（正しく）着用させているか。 ・競技等に適した準備運動を行っているか。 ・体格差・体力差に配慮した指導をしているか。 ・段階的指導が行われているか。 ・補助が必要な種目においては、補助が正しく行われているか。 ・禁止事項など乱暴な行為や危険な行為をしない指導を徹底しているか。 ・休憩や水分及び塩分補給など、適切に行っているか。 ・指導計画のとおり実施しているか。 ・全体の状況を常に把握し指導しているか。
連絡通報体制、救急体制の整備	・指導体制、監視体制は適切か。 ・連絡通報体制が確立されているか。 ・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。 ・平素から、どのような時に、どのような対応をするかについて、全部活動指導者に周知され、共通理解が図られているか。
家庭、地域社会との連携	・活動方針や活動内容、年間計画について保護者に周知するとともに、日常の活動や生徒の健康状態の情報交換等、連携を十分に図っているか。

「学校部活動及び地域クラブ活動に関する 総合的なガイドライン」（令和5年3月）東京都教育委員会より

(6) 学校安全と法的責任

学校安全を進めていく上で大切なことは、事故の要因となる学校環境や学校行事、部活動等の危険を早期に発見し、それらの危険を速やかに除去するとともに、事件・事故や災害が発生した場合に、適切な応急手当や安全措置ができるような体制を確立し、生徒の安全を確保することである。

万が一、事故が発生した場合、事故の発生状況によってもその責任の重さや内容は変わるが、指導者は、事故防止に向けて最大限の注意を払う必要がある。したがって、指導者として、十分な識見を高めるとともに、綿密な指導計画を立て、以下の「安全配慮義務」、「法的責任」を参考にし、安全に十分配慮しながら指導に当たることが大切である。

安全配慮義務

- **指導監督義務** ⇒ 指導、監視、監督する義務
- **安全保護義務** ⇒ 施設、用具、練習方法、心身の状態等への配慮義務
- **危険予見義務** ⇒ 潜在的な危険を早く発見し、取り除く義務
- **危険回避義務** ⇒ 危険な結果を回避する義務

※ 安全配慮義務とは、学校事故による国家賠償請求訴訟や不法行為に基づく損害賠償請求訴訟において、加害行為者の過失の有無、すなわち、被害生徒に対してその安全を配慮しなければならない義務に違反するところがあったかどうかを判断する際の基準として用いられているものである。

国家賠償法

第1条 国又は公共団体の公権力の行使に当る公務員が、その職務を行うについて、故意又は過失によって違法に他人に損害を加えたときは、国又は公共団体が、これを賠償する責に任ずる。

2 前項の場合において、公務員に故意又は重大な過失があつたときは、国又は公共団体は、その公務員に対して求償権を有する。

第2条 道路、河川その他の公の営造物の設置又は管理に瑕疵があつたために他人に損害を生じたときは、国又は公共団体は、これを賠償する責に任ずる。

2 前項の場合において、他に損害の原因について責に任ずべき者があるときは、国又は公共団体は、これに対して求償権を有する。

事故が発生し、教職員が直接の当事者であって、法律問題化した場合は、以下の法的責任を問われることになる。

法的責任

- **行政上の責任（地方公務員法）**
 - 職務上の義務に反し、又は職務を怠った場合などに課せられる懲戒
- **民事上の責任（民法、国家賠償法）**
 - 故意又は過失により起きた事故で、刑事上の責任は問われなくとも、損害賠償の責任を問われた場合
- **刑事上の責任（刑法）**
 - 暴力や重大な過失で事件を起こした場合

第4章 部活動中における健康面での留意事項

Ⅰ 熱中症の理解

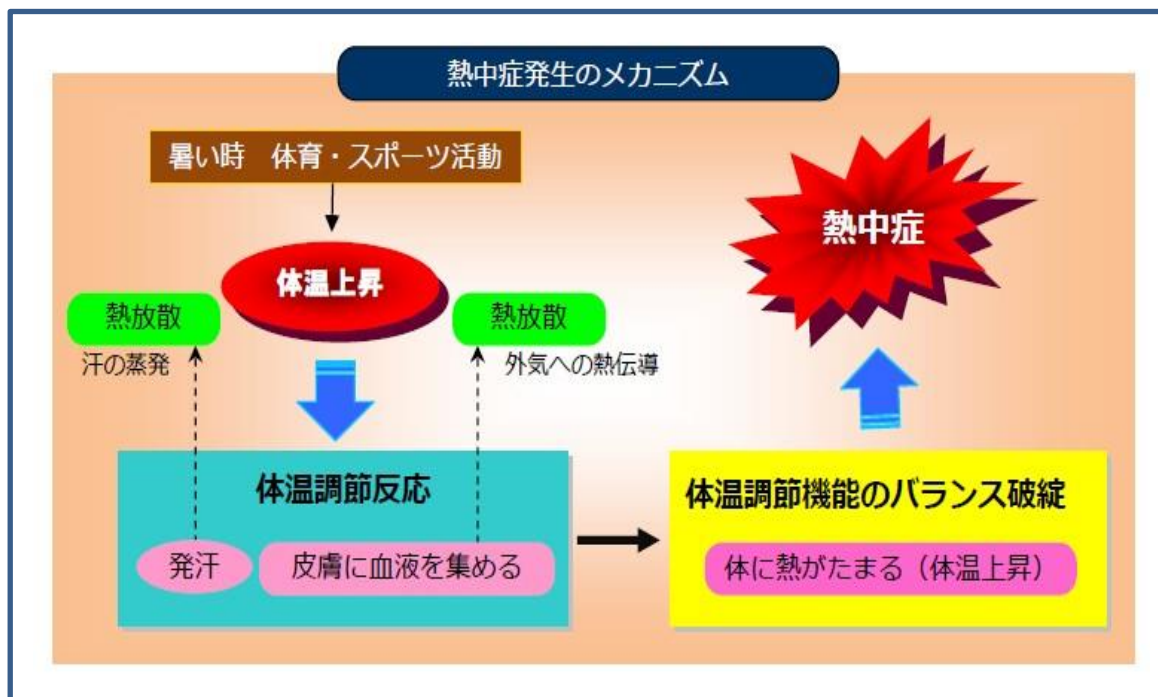
(1) 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称である。熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光等）の環境要因が関係している。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなり、また、運動強度が強いほど身体の熱の発生も多く、熱中症の危険性も高まる。

(2) 熱中症発生のメカニズム

人は、24時間周期で36～37℃の狭い範囲に体の温度を調節している恒温動物であり、体内では生命を維持するために多くの機能が作用し合っている。身体では運動や活動によって常に熱が産生されているが、同時に、身体には、異常な体温上昇・下降を調整するための、効率的な調節機構も備わっている。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張することにより、皮膚に多くの血液が分布し、外気への「熱伝導」により体温を低下させることができる。また、汗をたくさんかけば、汗の蒸発に伴って熱が奪われるため、体温の低下に役立っている。

このように体内で血液の分布が変化し、また汗によって体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの状態に対して、体が適切に対処できずに「熱の産生」と「熱伝導と汗による熱の放出」のバランスが崩れ発症する障害が熱中症である。



(3) 熱中症の病型と救急処置

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの病型がある。

運動をすると大量の熱が発生する一方で、皮膚血管の拡張と発汗によって体表面から熱を放散し、体温のバランスを保とうとするが、暑いと熱放散の効率は悪くなる。このような状況で生理機能の調節や体温調節が破綻して熱中症は起こる。

気温が高いときは熱中症が起こりやすいため、その兆候に注意し、適切に対処する必要がある。最重症型である熱射病では死亡率が高いため、熱射病が疑われる場合には一刻を争って身体冷却をしなければならぬ。

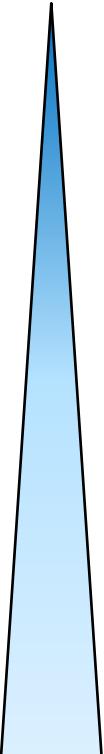
病型	症状と救急処置
熱失神	炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられる。 足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。
熱けいれん	大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みをともなう筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられる。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにも起こる。 生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復する。
熱疲労	発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。 スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復する。 嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要である。
熱射病	過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態である。体温調節も働かなくなる。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になる。 高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなる。 死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

■熱射病が疑われる場合の身体冷却法

- 現場での身体冷却法としては、バスタブが準備でき、医療スタッフが対応可能な場合には、氷水に全身を浸して冷却する「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされており、学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が、次に推奨されている。
- それも困難な場合や学校現場などでは、エアコン（最強で）の利いた保健室に収容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換える必要がある。扇風機を併用したり、氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やしたりすることも効果的である。
- 熱射病が疑われる場合には身体冷却を躊躇すべきではなく、その場合には「寒い」というまで冷却する。運動時の熱射病の救命は、いかに速く（約 30 分以内に）体温を 40℃以下に下げることができるとにかかっている。現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待つことが重要である。

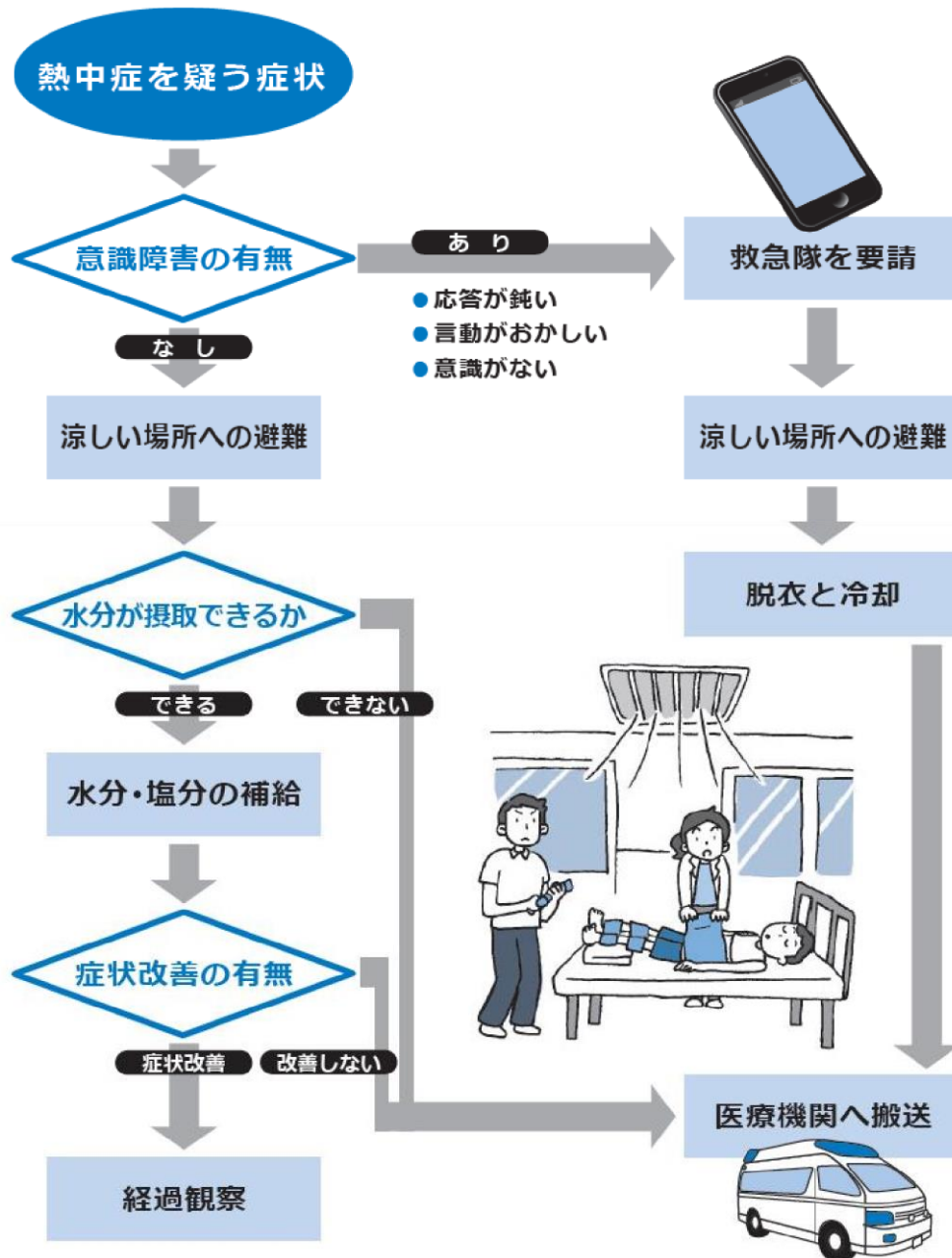
熱中症の重症度は、「具体的な治療の必要性」の観点から、以下のように分類されている。

特に、「意識がない」などの脳症状の疑いがある場合は、全てⅢ度（重症）に分類し、絶対に見逃さないようにすることが重要である。

分類	程度	症状	重症度
Ⅰ度	現場での応急処置で対応できる軽症	● めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 ● 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じる。これを“熱けいれん”と呼ぶこともある。 ● 大量の発汗	
Ⅱ度	病院への搬送を必要とする中等症	● 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”と言われている状態である。	
Ⅲ度	入院して集中治療の必要性のある重症	● 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っすぐ走れない、歩けないなど。 ● 高体温 体に触ると熱いという感触である。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われているものがこれに相当する。	

CHECK

熱中症になってしまったら



出典「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本スポーツ協会（令和元年5月20日）より

(4) 熱中症発生の要因

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）においても、湿度が高い場合等に発生している。指導者が熱中症発生の要因を知り、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても、予防のための指導と管理を適切に行うことが大変重要である。

熱中症発生の要因		
環境	● 気温・湿度の高さ ● 直射日光、風の有無 ● 急激な暑さ	
主体	● 体力・体格の個人差 ● 体調 ● 暑さへの慣れ	● 健康状態 ● 疲労 ● 衣服の状態
運動	● 運動の強度・内容・継続時間 ● 水分補給 ● 休憩のとり方	

(5) 熱中症が起こりやすい条件

熱中症が起こりやすい条件下では、個人差に応じた指導を行うことが重要である。

- 高湿度・急な温度上昇などには要注意！ 日中の暑い時間帯は避けて活動しよう！
- 肥満傾向の人、体力のない人暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！
- ランニング、ダッシュの繰り返しには気を付けて！

心臓疾患、広範囲の皮膚疾患、糖尿病等の持病を有する生徒の場合には、「体温調節がうまくできない」傾向があり、更に注意を要する。

2 熱中症の予防

(1) 熱中症予防5ヶ条

公益財団法人日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を以下の通り「熱中症予防5ヶ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っている。

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また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ります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

3 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

4 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。

(2) 熱中症予防と体育・スポーツ活動

夏季の高温下における体育・スポーツ活動では、通常の活動より児童・生徒の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。

指導者は、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。

したがって、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。

指導者は、適切な計画を立て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。

(3) 生徒の体調等の把握

ア セルフチェック

体調等の把握は、日常的に行うことが大切である。トレーニングの負荷が適切か、トレーニングによる疲労が回復しているかなど、生徒一人一人によって状況が異なる。

まずは、生徒自らがチェックすること（セルフチェック）が基本である。セルフチェックの指標としては、次に示したものが考えられ、こうした指標を用いて継続的に体調をチェックし、安全で効果的なトレーニングを行うよう指導する。

- 心拍数、血圧、体温、体重、平衡機能（閉眼片足立ちテストなど）
- 自覚的コンディション（体調、疲労、睡眠状況等）
- トレーニング内容（運動強度、運動量、運動時間等）

イ 指導者によるチェック

指導者には、セルフチェックのみでは判断（評価）できない生徒の心身の変化を観察したり把握したりするなどの健康観察が必要である。

指導者は、ウォーミングアップを行っている時に観察するなど、安全な活動を行うために、生徒一人一人の健康状態を事前にチェックする習慣を身に付けることが大切である。

特に、夏季における活動では、気温等の把握とともに、生徒の発汗状況についても観察する。

- 観察や聞き取りによるチェック
- 負荷テスト（一定の負荷テストにおける心拍数や血圧などの反応）

ウ 体調等チェックの留意点

生徒の体調等をチェックする際には、次の点に留意する。

- 継続的にチェックする。
- 様々な指標を用いて多角的にチェックし、その結果を生徒の身体面、精神面及び技能面のそれぞれの相互関係を踏まえて判断（評価）する。
- 保護者との協力のもと、生徒が自らチェックする習慣をつくる。

(4) 熱中症予防の体制整備

熱中症を予防するためには気温や湿度など環境条件に配慮した活動が必要であり、暑さ指数（WBGT）を基準とする運動や各種行事の指針を予め整備することで、客観的な状況判断・対応が可能となる。

- 教職員及び指導者への啓発：児童・生徒等の熱中症予防について、全教職員及び指導者で共通理解を図るため研修等を実施する。
- 児童・生徒等への指導：学級担任は、児童・生徒等が自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導する。
- 各学校の実情に応じた対策：近年の最高気温の変化や熱中症発生状況等を確認し、地域や各学校の実情に応じた具体的な予防策を学校薬剤師の助言を得て検討する。
- 体調不良を受け入れる文化の醸成：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。
- 情報収集と共有：熱中症予防に係る情報収集の手段（テレビ・インターネット等）及び全教職員や指導者への伝達方法を整備する。
- 暑さ指数（WBGT）を基準とした運動・行動の指針を設定：公益財団法人日本スポーツ協会を参考に、暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の指針を設定する。
- 暑さ指数（WBGT）の把握と共有：暑さ指数（WBGT）の測定場所、測定タイミング、記録及び関係する教職員への伝達体制を整備する。

【例】

暑さ情報（気温・湿度計、天気予報、開催地の暑さ指数（WBGT）、熱中症警戒アラート情報など）を、誰もが見やすい場所に設置し、暑さ情報を児童生徒等も含め学校全体で共有

- 日々の熱中症対策のための体制整備：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。
- 保護者等への情報提供：熱中症対策に係る保護者の理解醸成のため、暑さ指数（WBGT）に基づく運動等の指針、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。また、熱中症事故発生時の家族・マスコミ対策マニュアルを予め作成しておく。

ア 暑さ指数（WBGT）とは

暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）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。

暑さ指数（WBGT）を用いた指針としては、公益財団法人日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」等がある。同指針では、暑さ指数（WBGT）の段位に応じた熱中症予防のための行動の目安とすることが推奨されている。

参考



出典「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本スポーツ協会（令和元年5月20日）より

イ 熱中症警戒アラートとは

環境省・気象庁では、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を全国で運用している。（運用期間：毎年4月第4水曜日から10月第4水曜日まで）

「熱中症警戒アラート」は、気象庁の防災情報提供システム、関係機関のWEBページ、SNS等を通じて情報を入手できる。

- 発表対象地域 全国を58に分けた府県予報区等を単位として発表
- 発表規準

発表対象地域内の暑さ指数（WBGT）算出地点のいずれかで、日最高暑さ指数を33以上と予測した場合に発表

- 発表のタイミング

前日の17時及び当日の5時頃に最新の予測値を基に発表

- 情報提供期間

毎年4月第4水曜日17時発表分から10月第4水曜日5時発表分まで

■情報共有の徹底

熱中症警戒アラートが発表され、学校で暑さ指数（WBGT）を測定するなど熱中症に警戒すべき状況下にあったものの、その情報が担任まで周知されておらず、適切な対応がとられなかったため、熱中症を発症した生徒を救急搬送した事例がある。

熱中症防止のために必要な情報は、校長及び副校長、生徒指導主事、保健主事が適時に収集し、迅速に全職員へ周知する。

■暑さ指数（WBGT）は判断基準の一つ

熱中症警戒アラートが発表されておらず、かつ、活動現場で測定した「暑さ指数（WBGT）」が28～31（厳重警戒）や、さらに低い値であっても、運動強度、個人の体調等により、熱中症で救急搬送された事例がある。

熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）は、判断基準の一つであり、他に、子供たちの言動、行動を観察して違和感が見られる場合は、直ちに、体への負荷低減、休息をとる等の対策を講じなければならない。

ウ 熱中症チェックリスト

① 日頃の環境整備等

☐	活動実施前に活動場所における暑さ指数等により熱中症の危険度を把握できる環境を整える
☐	危機管理マニュアル等で、暑熱環境における活動中止の基準と判断者及び伝達方法を予め定め、関係者間で共通認識を図る（必要な判断が確実に行われるとともに関係者に伝達される体制づくり）
☐	熱中症事故防止に関する研修等を実施する（熱中症事故に係る対応は学校の教職員や部活動指導に係わる全ての者が共通認識を持つことが重要）
☐	休業日明け等の体が暑さや運動等に慣れていない時期は熱中症事故のリスクが高いこと、気温30℃未満でも湿度等の条件により熱中症事故が発生し得ることを踏まえ、暑さになれるまでの順化期間を設ける等、暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を取り入れた無理のない活動計画とする
☐	活動中やその前後に、適切な水分等の補給や休憩ができる環境を整える
☐	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる体制を整備する（重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却・AEDの使用も視野に入れる）
☐	熱中症事故の発生リスクが高い活動の実施時期・活動内容の調整を検討する
☐	運動会、遠足及び校外学習等の各種行事、部活動の遠征など、指導体制が普段と異なる活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に確認し児童生徒等とも共通認識を図る
☐	保護者に対して活動実施判断の基準を含めた熱中症事故防止の取組等について情報提供を行い、必要な連携・理解醸成を図る
☐	室内環境の向上を図るため、施設・設備の状況に応じて、日差しを遮る日よけの活用、風通しを良くする等の工夫を検討する
☐	学校施設の空調設備を適切に活用し、空調の整備状況に差がある場合には、活動する場所の空調設備の有無に合わせた活動内容を検討する
☐	送迎用バスについては、幼児等の所在確認を徹底し、置き去り事故防止を徹底する（安全装置はあくまで補完的なものであることに注意）

② 児童生徒等への指導等

☐	特に運動時、その前後も含めてこまめに水分を補給し休憩をとるよう指導する（運動時以外も、暑い日はこまめな水分摂取・休憩に気を付けるようにする）
☐	自分の体調に気を配り、不調が感じられる場合にはためらうことなく教職員等に申し出るよう指導する
☐	暑い日には帽子等により日差しを遮るとともに通気性・透湿性の良い服装を選ぶよう指導する
☐	児童生徒等のマスク着用にあたっては熱中症事故の防止に留意する
☐	運動等を行った後は十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえでその後の活動（登下校を含む）を行うよう指導する
☐	運動の際には、気象情報や活動場所の暑さ指数（WBGT）を確認し、無理のない活動計画を立てるよう指導する
☐	児童生徒等同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導する
☐	校外学習や部活動の遠征など、普段と異なる場所等で活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に教職員等と共通認識を図る
☐	登下校中は特に体調不良時の対応が難しい場合もあることを認識させ、発達段階等によってはできるだけ単独行動は短時間にしてリスクを避けること等を指導する

③ 活動中・活動直後の留意点

☐	暑さ指数等により活動の危険度を把握するとともに、児童生徒等の様子をよく観察し体調の把握に努める
☐	体調に違和感等がある際には申し出やすい環境づくりに留意する
☐	児童生徒等の発達段階によっては、熱中症を起こしていても「疲れた」等の単純な表現のみで表すこともあることに注意する
☐	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる指導体制とする（重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却（全身に水をかけることも有効）・状況によりAEDの使用も視野に入れる）
☐	活動（運動）の指導者は、児童生徒等の様子やその他状況に応じて活動計画を柔軟に変更する（運動強度の調節も考えられる）
☐	運動強度・活動内容・継続時間の調節は児童生徒等の自己管理のみとせず、指導者等が把握し適切に指導する
☐	児童生徒等が分散している場合、緊急事態の発見が遅れることもあるため、特に熱中症リスクが高い状況での行動には注意する
☐	運動を行った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移動したり、次の活動（登下校を含む）を行うことに注意する

3 頭部外傷の理解と予防

(1) 脳震盪

ア 症状

頭部に対する直接的、間接的な外力によって、脳機能が障害された状態をいう。頭部や顔面付近に衝撃を受けた後で、意識消失、素早く動けない、けいれんする、霧の中にいる感じがする、健忘、集中できない、頭部に圧迫感がある、頭痛、頸部痛、疲労感、めまい、ふらつき、脱力感、食欲不振、吐き気、性格の変化、注意力や理解力の低下など、きわめて多彩な症候をもたらす。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

「頭を打ってから、ぼーっとする」、「頭痛が取れない」、「むかむかする」など、少しでも気になる症状があれば、専門医を受診させる。

頭部に衝撃を受けた後は、すぐに部活動に復帰させず、気分の変調などが見られないか、慎重に経過観察を行う。

(2) 急性脳膨張（セカンド・インパクト症候群）

ア 症状

比較的短い期間に脳震盪を繰り返すと、前の傷が治らないうちに再度頭部に衝撃を受けることで、脳のむくみが起こることがある。急激に脳が腫れることで、脳の中心部に圧迫が及び、命にかかわることもある。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

脳震盪は治まって元気になったから大丈夫ということではなく、繰り返すことで慢性外傷性脳症という深刻な事態になっていく。特に、柔道、ラグビー、アメリカンフットボール、サッカー、ボクシングなどのコンタクトスポーツでは、脳震盪を何度も起こす可能性がある。脳振盪を起こしやすい生徒は、プレースタイルに問題がある場合が多く、指導者が練習の際にフォームなどを指導することが、予防策の一つとなる。

専門病院でCTやMRIを撮っても、何らの異常も見つからない場合もあるが、頭部への衝撃や急激な揺れを経験し、少しでも気になる症状があったのであれば、原則として2週間以上は部活動を中止する。その後は、ストレッチや筋力トレーニングなど、頭部に負荷がかからないような運動方法からの段階的な復帰をするようにする。

(3) 急性硬膜下血腫

ア 症状

頭部が何かの衝撃を受けた時、頭部は衝撃のエネルギーの方向に大きく動く。例えば、突然背中に体当たりされると、頭はまず体から遅れて後ろに残り（後屈し）、次に前方に大きくつんのめってしまう。そうすると、頭蓋骨は前後方向に大きく揺れるが、脳脊髄液の中に浮いた状態の脳は「慣性の

法則」によりその場にとどまろうとし、頭蓋骨と脳との間、頭蓋骨と脳との間の空間にずれが生じる。頭蓋骨と脳との間をつなぐ血管である「架橋静脈」は、このずれの空間にずれが生じる。頭蓋骨と脳との間をつなぐ血管である「架橋静脈」は、このずれによって、大きく引き伸ばされることになる。そして、引き伸ばしがある限度を超えたところで、プツンと切れてしまう。この「架橋静脈」がクモ膜の下で切れると「クモ膜下出血」になり、硬膜の下で切れれば「硬膜下出血（血腫）」になる。そして頭蓋骨の構造上、外傷性の架橋静脈の破綻のほとんどは、「硬膜下血腫」となる。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

選手が頭に衝撃を受けた場合、意識障害や脳震盪を思わせるような症状が一見みられなかったとしても、その日の練習は休ませ、その後少なくとも一日は、何か変わったことがないか、様子を見る。

硬膜下血腫であっても、出血がじわじわと広がるタイプのものがあるため、当該生徒の保護者に連絡し、自宅で十分に経過観察し、頭痛や吐き気など、何らかの異変がみられるようであれば、すぐに専門の病院を受診するよう伝える。

(4) MTBI（軽度外傷性脳損傷:: Mild Traumatic Brain Injury）

ア 症状

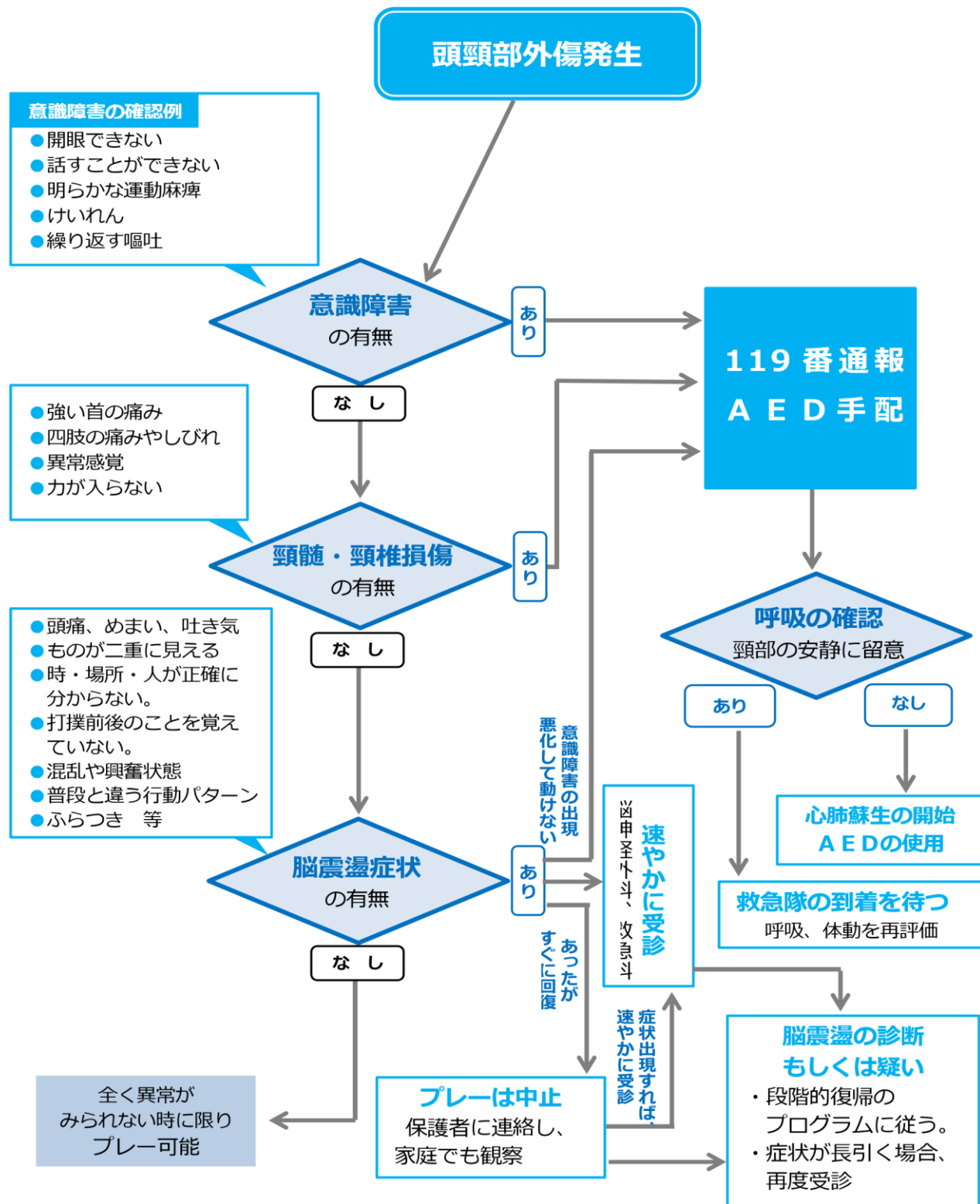
交通事故などで、頭を直接打ったり、または頭が前後左右に揺れたりすると、脳に衝撃が伝わり、脳損傷が起こることがある。WHO（世界保健機構）の定義では30分以内の記憶喪失、24時間未満の外傷後健忘を示す脳損傷は、MTBIと呼ばれる。MTBIの中には、重症な経過をたどる例があるので、注意が必要となる。

主要な症状として、手足の運動障害と知覚障害、排尿や排便の障害、脳神経のまひ症状、高次脳機能障害がある。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

日頃から、防具等を適切に使用する。特に、頭部への強い衝撃を受ける可能性のある競技では、十分に注意する。

MTBIの診断には全身の神経を詳しく診察する必要がある。また、脳の病変が画像に写らないことが多く、眼科・耳鼻科・泌尿器科・リハビリテーション科・整形外科・精神科・脳神経外科などの協力による総合的な診断が求められる。



「スポーツ事故防止ハンドブック」独立行政法人日本スポーツ振興センター（令和2年12月）を参考

■ 頭部を打った生徒の記憶の確認（質問例）

次の質問例の全てに正しく答えられない場合には、脳震盪の可能性がある。

- 見当識（場所、時間、人）のテスト
 - ・ 「ここはどこですか？」
 - ・ 「今日の日付は？何曜日ですか？今は何時頃ですか？」
 - ・ 「この人（監督やコーチ）は誰ですか？」
- 数字の逆唱
 - ・ 「3ケタの数字を言うので、それを逆に言ってください。」
（正解したら次に4ケタの数字を言い、両方合っていないければ、異常と判断）
- 前後の競技内容
 - ・ 「対戦相手のチーム名は？」
 - ・ 「これまでの得点経過は？」
- 今日の試合の作戦、自身の役割など
 - ・ 「あなたのポジションは？」

■ 頭部外傷の10か条

- **基本的注意事項**
 - ① 生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、指導計画や活動計画を定める。
 - ② 体調が悪いときには無理をしない、させない。
 - ③ 生徒の既往歴を把握し、健康観察を十分に行う。
 - ④ 施設・設備・用具等などについて継続的・計画的に安全点検を行い、正しく使用する。
- **頭部外傷を受けた（疑いのある）児童・生徒に対する注意事項**
 - ⑤ 意識障害は脳損傷の程度を示す重要な症状であり、意識状態を見極めて対応することが重要である。
 - ※ 全く応答がないだけでなく、話し方や動作、表情が普段と違うときも意識障害である。
 - ※ 意識障害が続く場合はもちろん、意識の一時消失、外傷前後の記憶がはっきりしない、頭痛、吐き気、嘔吐、めまい、手足のしびれや力が入らないなどの症状があれば、脳神経外科専門医の診察を受ける必要がある。
 - ※ 頭のけがは時間が経つと症状が変化し、目を離しているうちに重症になることがある。外傷後、少なくとも24時間は観察し、患者を一人きりにしてはならない。
 - ⑥ 頭部を打っていないからといって安心はできない。意識が回復したからといって安心できない。
 - ※ 脳の損傷は、頭を揺さぶられるだけで発生することがある。
 - ※ 意識が回復したあと、出血などの重大な損傷が起きている場合もある。
 - ⑦ 頸髄・頸椎損傷が疑われた場合は、動かさずに速やかに救急車を要請する。
 - ⑧ 練習、試合への復帰は慎重に。
 - ※ 繰り返して衝撃を受けると、重大な脳損傷が起きている場合がある。スポーツへの復帰は慎重にし、段階的競技復帰(G RTP: Graduated Return to Play)のプロトコルに沿って運動を開始する。
- **その他、日頃から心がけ**
 - ⑨ 重症時に救急隊に搬送をお願いする、または軽症の場合も受診する医療機関（脳神経外科医が常駐する）を日頃から決めておく。
 - ⑩ 安全教育や組織活動を充実し教職員や生徒が事故の発生要因やメカニズムなどを正確に把握し、適切に対応できるようにする。

「スポーツ事故防止ハンドブック」独立行政法人日本スポーツ振興センター（令和2年12月）を参考

4 落雷対策の理解と予防

(1) 落雷防止対策の重要性

落雷は瞬時に生命を脅かす危険な自然災害であり、特に屋外活動を伴う部活動では重大な事故につながる可能性がある。気象情報の確認や避難行動の徹底など、事前の対策と迅速な対応を講じることが、生徒の安全を守るために不可欠である。

(2) 落雷のメカニズム

雷は積乱雲内で発生する電氣的な放電現象である。雲の中で正負の電荷が分離し、地上との間に電位差が生じることで雷が発生する。雷雲が接近すると、空が暗くなり、雷鳴が聞こえるようになる。雷は高い場所や金属に向かって放電する性質があるため、屋外での活動は非常に危険である。特に運動部活動では、開けた場所や金属製の器具が多く、落雷のリスクが高まる。雷の発生メカニズムを理解し、兆候に気づいた時点で速やかに避難することが、安全確保のために重要である。

(3) 落雷注意報発令時の対応

天候の急変や雷注意報が発令された場合には、ためらうことなく計画の変更・中止等の措置を講ずること。時点で、速やかに活動を中止し、生徒を安全な場所へ誘導する。

(4) 雷が鳴った場合の危険回避方法

ア 活動の即時中止

雷鳴が聞こえた時点で、屋外活動をいったん中止にする。なお、厚い黒雲が頭上に広がった際には、雷雲の接近を意識する必要がある。

イ 安全な場所への避難

鉄筋コンクリート建物や車両など、雷の影響を受けにくい場所へ速やかに避難させる。

ウ 危険な場所の回避

木の下、開けた場所、水辺、高所、金属製の器具の近くなど、雷を誘導しやすい場所は避ける。

エ 屋外での緊急対応

避難が困難な場合は、姿勢を低くして地面にしゃがみ、両足を揃えて雷の影響を最小限に抑える。人体は同じ高さの金属像と同様に落雷を誘因するものであり、たとえ身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に着けていても、落雷を阻止する効果はない。

(5) 雷発生の予測

気象庁ホームページにおける「雷注意報」の発表状況や、「雷ナウキャスト」などの情報を活用して、雷の予測に努めること。また、生徒においても、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、子供の発達段階に応じて指導すること。

5 その他、注意すべきスポーツ外傷・スポーツ障害及び心身の状態

スポーツ外傷とは、骨折、脱臼、腱断裂、捻挫、肉離れなどのことをいい、スポーツ障害とは、いわゆる、やり過ぎ症候群（オーバーユース症候群）のことをいう。

スポーツ障害の中で、命に関係するのは心臓振盪である。

(1) 心臓振盪

ア 症状

「心臓振盪」とは、前胸部にボールなどがぶつかるなど、心臓が外部からの衝撃を受けることで、心室細動という致死的な不整脈が起きることである。これは、胸骨や肋骨がまることで、心室細動という致死的な不整脈が起きることである。これは、胸骨や肋骨がまだ柔らかいジュニア世代に多いとされている。

心臓振盪等により、心室細動が起こった場合、十分な心臓の収縮が得られず、血液が送り出せなくなるために死に至ることもある。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

心室細動が起きると、生存率は1分間に10%ずつ低下するといわれているため、ただ救急車を待っているだけでは救命が困難となる。この病態に有効なのが電氣的除細動であることから、スポーツを行うグラウンドや体育館、廊下などに自動体外式除細動器（AED::Automated External Defibrillator）を設置しておく。

指導者は、定期的・計画的に、校内のAEDの設置場所を点検するとともに、全教職員を対象に、少なくとも年に一度は、確実にAEDの講習会を実施する。

スポーツの中には、柔道やレスリングの絞め技など、心臓に大きな負荷をかけるものが少なくない。こうしたスポーツを行う際は特に注意する必要がある。また、肥満は、糖尿病や高血圧、心臓病、痛風などの生活習慣病の発症と深く関係しており、代謝面でも臓器に負担をかけるため、極度の運動負荷には注意が必要である。

(2) オスグッド・シュラッター病

ア 症状

「ひざを伸ばす」という運動は、太ももの前面にある「大腿四頭筋」という筋肉が収縮して、下腿の骨を膝蓋骨（ひざのお皿）の下の部分で引っ張ることによって行っている。膝蓋骨と脛骨（すねの骨）を結ぶのが、膝蓋靭帯と呼ばれる組織である。

ジュニア期で、まだ手足の伸びている時期には、膝蓋靭帯の脛骨への付着部は、非常に柔らかい軟骨（成長軟骨）でできている。その軟骨に引っ張られるストレスがかかり、炎症が起こったり、軟骨がはがれてしまったりして、膝の下が痛んだり腫れたりしてくる症状である。

ひどくなると骨が引き剥がされて小さな骨片が骨の本体から離れた格好で残ってしまうことがある。

オスグッド・シュラッター病（あるいは単に「オスグッド病」）は、ジュニア期のスポーツ障害のうちの約 20% を占める、最も有名なスポーツ障害の一つと言われている。

日本臨床スポーツ医学会からは、次のように提言が出されている。

骨・関節のランニング障害に対する提言（抜粋）

オスグッド病の発症は身長伸びと関連がある。成長のピーク（男子 11～12 歳、女子 10～11 歳）の前後には発症の危険が高いため、患部の疼痛に留意し、大腿四頭筋の緊張をゆるめ、時にはジャンプや繰り返し動作を伴うスポーツ活動を制限する必要がある。

オスグッド病は、最初は「成長痛」と間違われることが多いようであるが、成長痛は運動をした・しないにかかわらず時期が経つと治るのに対し、オスグッド病の場合、しつこく痛みが残り続ける。

この障害を見過ごしていると、大人になって、硬い骨の突出のために正座をするときに当たって痛いというような後遺症を残すこともあり、突出した骨を削ったり、除去したりする手術が必要となる場合もある。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

予防として、大腿四頭筋のストレッチを習慣付け、継続する。

根治のためには、発症の時点で完全にスポーツなどを中止し、休養を取る。

生徒が膝の痛みを訴えた場合、しばらく運動を中止して様子を見る。痛みが継続するようであれば、専門医を受診させる。

(3) 疲労骨折

ア 症状

疲労骨折は、1 回の大きな外傷で起こる通常の骨折とは異なり、骨の同じ部位に繰り返し加わる小さな力によって、骨にひびが入ったり、ひびが進んで完全な骨折に至ったりした状態をいう。

運動時に中足骨に痛みを訴えるという事例が多い。脛骨や腓骨、肋骨、足関節内果、尺骨などにも起こり、その部位に疼痛を訴える。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

明らかな外傷が無く、慢性的な痛みがあるときは疲労骨折を疑う。X 線（レントゲン）検査を行うことで、骨折の有無が確認できるが、分からない場合も少なくない。そのような場合は、3～4 週間後に再度 X 線写真を撮るか、MRI 検査等の検査をすることもある。

局所を安静にすることで、ほとんどが治るが、手術が必要なケースもある。

疲労骨折が発生した要因を検討し、通常のトレーニングが過度にならないようにしたり、単調なものを避けたりして、普段からコンディションの調整をすることが大切である。

(4) テニス肘（テニス／ゴルフエルボー）

ア 症状

テニス肘は、ラケットスポーツ特有の障害で、高い頻度で見られる。典型的なテニス肘の痛みは、手又は手首を動かす時、肘の外側部（手の平を上にして親指側）（上腕骨外上顆）又は内側（上腕骨内上顆）に痛みが生じる。ボールを打った時の衝撃や振動が、手からそれぞれの筋肉を経由し、骨の付着部を刺激して腱鞘炎や筋腱の細かい断裂を起こしている。

単純なテニス肘はバックハンドストロークやバックボレーのインパクト時に自覚され、日常生活では「肘外側の骨のでっぱりを押すと痛む」、「コップを持ち上げるような動作ができない」といった症状で、ドアノブを回したり、タオルを絞ったりする動作などでも痛みを感じる。重症の場合には、箸すら持てなくなったり、人と握手ができなくなったり、痛みで眠れないこともある。

テニス肘の原因として考えられること

- 正しくないフォームやテクニックで無理してプレーをしている。
- 筋力に合わない重さのラケットを使用している。
- ラケットのグリップサイズが合っていない、又は滑りやすい状態で使用している。
- ガットのテンションを必要以上に硬く張り上げている、又は硬いガットを使用している。
- 肩関節のインナーマッスルが弱い。
- 筋肉と腱の柔軟性と血行が悪い。
- プレーする時間（練習量）が多すぎる。
- 手首と肘をプレー中やテニス以外でも酷使している。
- 重いぬれたボールでプレーをすることが多い。
- プレー相手のボールが強すぎる。

これらの原因から、特にジュニア選手においては「年齢・身体能力に応じた運動負荷」が大切である。また、テニス肘は、金属疲労と同じように、正しくない方法で肘を酷使することで起こる。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

日々の練習は、肘に負荷をかけることはできるだけ避けながら、必ず生徒一人一人の年齢や身体能力等に応じた適切な運動負荷とする。もし、テニス肘と思われる症状が出た場合、すぐに専門医に相談する。

テニス肘の予防のためには、練習前の十分なストレッチや温湿布などで筋肉を温めること、練習後のアイシング（冷却）などが有効だとされている。

テニス肘を予防し、又は悪化させないためには、次の PRICE 法を生徒に指導する。

PRICE 法

- P**rotect(守る)・・・患部に負担をかけないように。
- R**est（安静）・・・患部が悪化しないように。
- I**ce（冷却）・・・患部の痛みや腫れを抑える。
- C**ompression（圧迫）・・・患部の腫れを抑える。余分な物質や液体を患部から押し出す。
- E**levation（挙上）・・・患部を心臓より高く上げ、重力によって腫れを引かせる。

(5) 過換気症候群

ア 症状

「過呼吸発作」と同義として用いられることも多い「過換気症候群」は、呼吸機能が十分保たれているにもかかわらず分保たれているにもかかわらず、何らかの原因によって呼吸が深く速くなることを指す。

過換気により必要以上に二酸化炭素が排出されることで、血液がアルカリ性になる。その多くは不安や緊張などの心的ストレスによって生じるとされるが、マラソンや激しい運動などの身体的ストレスが誘因となることもある。

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

一般的に、発作は30分～1時間で治まると言われており、死に至ることはほとんどないと考えられている。

部活動の運動負荷がその生徒にとって過剰な身体的・精神的ストレスとなっていないか、チェックする。

生徒が過去に過呼吸の発作を起こしたことがあるからといって、急激な容態の変化を安易に過換気症候群に結び付けることがないように注意する。

(6) 燃え尽き症候群

ア 症状

スポーツにおける「燃え尽き」という現象には、「競技への没頭」、「意思に反しての停滞」、「更なる没頭」、「更なる挫折による消耗」といったプロセスを経て現れる現象である。燃え尽き症候群になると、以下のような症状が出ることで、それまで頑張ってきたことを継続して努力するのが難しくなってしまう。

- 自尊心の低下
- 「不安・イライラ」、「気分の落ち込み」
- 自分に自信が持てなくなる
- 何をしても達成感を感じることができなくなる
- 疲れを感じやすくなった
- 頭痛、胃痛、下痢

イ 未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

心身の回復を第一優先とし、心と体の調子を整えるための手助けを行う。完璧主義者や責任感の強すぎる生徒は、周りや自分が思っている以上に精神的な消耗があるため、理想を高くもち過ぎないよう支援する。

(7) 運動に関連したアレルギー（「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」から）

運動に関連したアレルギー疾患としては、①運動誘発アナフィラキシー、②食物依存性運動誘発アナフィラキシーと、③運動誘発ぜん息がある。単に食物アレルギーの場合には、原則として運動を制限する必要はないが、運動誘発アナフィラキシーや食物依存性運動誘発アナフィラキシーと診断された場合には管理が必要となる。

症状と未然防止（予防）、症状が現れた後の具体的な対応策

① 運動誘発アナフィラキシー

運動で誘発されるアナフィラキシー症状。出現する症状は、他の原因によるアナフィラキシーと違いはない。

② 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

運動と原因食物の組み合わせにより、はじめて症状が誘発され、運動だけや食事だけでは症状は誘発されない。運動をする予定があれば、原因食物を4時間以内*に接種しないようにし、逆に原因食物を食べる場合には、食べてから4時間は運動しなければ問題ない。

（*多くの場合は原因食物の摂取後、2時間以内の運動で発症するとされているが、確実に症状を起こさない間隔ということでここでは4時間としている。）

③ 運動誘発ぜん息

■運動の種類

水泳が急性憎悪（発作）を誘発しにくい反面、長距離走は急性憎悪（発作）を誘発しやすい運動である。特に、冬季の激しい運動は、それ以外の季節に比べて乾燥した冷気による気管支への刺激で急性憎悪（発作）を誘発しやすい傾向がある。このため、冬季に長距離走を行う際には十分に観察すること。その他、柔道などの武道は、途中で苦しくなっても自制が効きにくいいため、注意が必要である。

■運動に関する管理

a. 「管理不要」されている場合

基本的に特段の配慮の必要はないが、本人の訴えや症状によっては対応する必要があるため、急性憎悪（発作）が誘発されやすい運動時（冬季の長距離走、強度の強い運動）には注意が必要である。

b. 「管理不要」されている場合

運動誘発ぜん息の予防には、運動前の十分なウォーミングアップに効果がある。また、薬剤を事前に吸入や内服することで予防できる場合がある。

もし、運動中に急性憎悪（発作）が出現した場合は、速やかに運動を止め、急性憎悪（発作）の程度に応じた対応が必要となる。

安静等により急性憎悪（発作）が治まれば、軽い運動であれば再開しても構わない。

一般に急性憎悪（発作）は強い運動で誘発されるため、運動強度によって参加できる運動と参加できない運動がある場合がある。

アナフィラキシーとは

(1) 定義

アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、呼吸困難などの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現した状態をアナフィラキシーと言う。その中でも血圧が低下して意識の低下や脱力を来すような場合を、特にアナフィラキシーショックと呼び、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態であることを意味する。

また、アナフィラキシーには、アレルギー反応によらず運動や身体的な要因（低温/高温など）によって起こる場合があることも知られている。

(2) 原因

原因のほとんどは食物であるが、それ以外に昆虫刺傷、医薬品、ラテックス（天然ゴム）などが問題となる。中にはまれに運動だけで起きることがある。

(3) 症状

皮膚が赤くなったり、息苦しくなったり、激しい嘔吐などの症状が複数同時にかつ急激に見られるが、もっとも注意すべき症状は、血圧が下がり意識の低下が見られるなどのアナフィラキシーショックの状態である。迅速に対応しないと命にかかわることがある。

(4) 治療

具体的な治療は重症度によって異なるが、意識の障害などが見られる重症の場合には、まず適切な場所に足を頭より高く上げた体位で寝かせ、嘔吐に備え、顔を横向きにする。そして、意識状態や呼吸、心拍の状態、皮膚色の状態を確認しながら必要に応じ一次救命措置を行い、救急車で医療機関への搬送を急ぐ。

アドレナリン自己注射薬である「エピペン®」を携行している場合には、緊急性が高いアレルギー症状があると判断したタイミングでショックに陥る前に注射することが効果的である。

「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」公益財団法人日本学校保健会（令和元年度改訂）を参考

第5章 各競技における重大事故防止のためのガイドライン

I 陸上競技（投てき種目）

(1) 競技の魅力と特性

投てき物に大きな力を与え、その初速度を高めて投げ、飛んだ距離を競うのが投てき競技である。大きな放物線を描き、投てき物をより遠くに投げることができたときの達成感に大きな魅力がある。

物理学的には、直線的に力を加えて投げる砲丸投・やり投と、回転して遠心力を加えて投げる砲丸投（回転投法）・円盤投・ハンマー投に分けられる。このように、重量物を遠くに投げるという競技性から、体格に恵まれ力の強い者が有利とされている。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基本練習（投てき物を持たない練習）

イ 投てき練習（投てき物を実際に投げる練習）

円盤投及びハンマー投の投てき練習では、投てき方向を除きサークルの周りを防護ネットで囲み安全を確保する。この2種目は「回転運動」であるため、360度に投てき物が飛ぶ可能性がある。このためネットが開いている投てき方向には「人」がいないようにし、複数で投てき練習をする場合には投てき者以外は防護ネットの外側（投てき物が飛んで行かない場所）で待機する。

砲丸投及びやり投のピット（実際に投げる場所）には、通常防護ネットを置くことはいが、安全に対する考え方と確認方法は円盤投やハンマー投と同じであり、周囲にいる者は投てき者及び投てき物からできるだけ離れていることが必要である。

投てき者は、投げる前に、投てき方向に「人」がいないことを確認し、「行きまーす。」又は「投げまーす。」と周囲に対し大きな声で周知し、周囲にいる者がその声を感知（返事）したことを自分自身で確認してから投げる。周囲にいる者は、投てき物が落下するまで、投てき物から目を離さない。投てき終了後は、サークルの後ろから出る。

投てき者が安全なシューズを用いているか確認する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 用具や施設

金属疲労などで使用中に破損する危険性がないか、サークルは滑りやすすくないか、防護ネットは破損していないか等、用具の安全性を確保する必要がある。

網状の防護ネットには「たわみ」があり、投てき物が当たった場合、更に1～2 mほど伸びるので、ネットの間近にいることは危険である。

イ 練習場所

他の競技種目や部活動と練習場所を共用しない。雨天時や強風時には思いがけない方向に投てき物が滑ったり流れたりする危険がある。

ウ 予想される危険

過去の事例から、回転系は前後左右 360 度に大きく失投する、後ろ向きの準備局面から投てき動作に入るため前方を確認せずに投てきする、前に投げた者がまだいるのに次の者が投てきする、落下エリアに人が立ち入ってしまうなどの危険が予想される。

(4) 過去の事件事例（日本スポーツ振興センター「学校等事件事例検索データベース」より）

- 陸上競技部の試合前の練習中、走り幅跳びの跳躍後、バランスを崩して右肩を強打するような体勢で前方に倒れた。鎖骨を骨折し、変形障害が残存した。
- グラウンド整備を行っていたサッカー部員の頭部を、同校陸上部の生徒の投げたハンマーが直撃し、死亡した。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習場の安全確認・他の部活動や種目等と時間帯を分けるなどの対策

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。また、周辺に他の部活動の生徒がいる場合には、危険性を理解させ、投てき物が落下する可能性があるエリアに進入しないことや、ボールを追い掛けて誤って立ち入らないことの周知・徹底を図る。

イ 施設・用具の安全性確認

特に、防護ネットの安全確認と十分な設置を行う。投てき物によってできた地面の痕跡は生徒自らが整地する。

ウ 安全対策

指導者が、必ずその場で立ち会い安全を確保する。投てきする側と落下エリア側の双方からの複数体制により、声だけでなく笛や旗を活用して安全対策を行う。

エ 危険性への生徒の理解促進

可能性のある全ての危険性を生徒に理解させ、安全な練習隊形と役割分担、投てき順番の確認、危険を感じたときの回避行動などを事前に学習させてから取り組ませる。また、決まりや約束事は、練習ごとに必ず確認し、練習終了時に評価する。

オ 周囲の安全確認・周囲の者への周知

投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「行きまーす。」又は「投げまーす。」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。周囲の者は安全な場所に退避し、手を挙げて返事をする。投てき者は、全ての安全が確認できたとき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。

安全対策のポイント

- 指導者・生徒とも安全確保の手段・方法を熟知し、確実に実行する。
- 安全な場所・施設・用具を使用する。
- 投てきする際、それを周知し確実に呼応するなどの安全確認を徹底する。
- 練習の約束事を徹底し、人は投てき方向に立たない、立ち入らせない。
- 危険を感じたときには、大声や笛等を用いて投てきを中止させる。

2 硬式野球

(1) 競技の魅力と特性

野球は、明治初期の文明開化の時代に日本に伝えられた近代スポーツの中でも古い伝統がある。

競技の特性としては、精神的要素が試合の流れを大きく左右し、個々の選手が攻守においてそれぞれの役割を果たさないと組織化されたゲーム展開ができない。試合は投手と打者を中心にチーム内で協力して攻防し合い、攻撃と防御を交代しながら得点を競う。

また、大きな飛球や強烈な打球が常にヒットにならず、反対に打ち損ねた打球がヒットになったり、負な飛球や強烈な打球が常にヒットにならず、反対に打ち損ねた打球がヒットになったり、負けていても攻撃時に長打が出たりすると、一気に逆転することのできる醍醐味がある。ここに野球のもつ意外性や面白さがあり、「筋書きのないドラマ、野球は2アウトから」と言われるゆえんである。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 準備・ミーティング

校庭の安全性をチェックし、練習内容を確認する。

イ ウォーミングアップ

選手が体を温めている最中に選手の様子を確認する。

ウ キャッチボール

隣の生徒との距離をとり、方向が交錯しないよう確認する。

エ フリーバッティング

防球ネットを適切に配置し投手にヘルメットの着用を義務付ける。

オ シートノック

校庭の状態を確認し、球出しするマネージャーにヘルメットの着用を義務付ける。

カ 投球練習

キャッチボールと併用する場合、投手及び捕手にボールが当たらないよう確認する。

キ ベースランニング

ベースの破損状態を確認する。

ク 片付け・ミーティング

防球ネット等の用具を点検する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 打球等を避けきれずに起こる事故

野球の練習中に起こった事故としては、ボールやバットが顔面に当たり眼球や歯を直撃し負傷する事故が顕著である。

イ 接触による事故

守備で打球を捕ろうとして他の選手と激突し負傷する危険性、走者がヘッドスライディングした際ベースや守備者と接触し負傷する危険性、金属スパイクが守備者を傷付ける危険性などがある。

ウ 施設の不備や機械の誤操作による事故

防球ネットの破損による事故やピッチングマシンへの指の巻き込み事故が予想される。

エ 練習方法及び練習環境に起因する危険性「熱中症」

野球は野外で、高温多湿の環境下で防具を着けて活動することから、熱中症を引き起こす危険性がある。活動環境の整備や効果的な水分補給、休憩時間の確保が重要である。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- 打撃練習中、打球を防ぐＬ字ネットを使用し、バッティングピッチャーをしていた。ヘルメットを着用していたが、通常より右寄りに立って投球したため、打球を避けきれず右ほおに直撃した。顔面を多発骨折し、手術による醜状瘢痕が残存した。
- バックネット方向の防球ネットに向かって、ティーバッティングを行っていたところ、打った打球が防球ネットを突き破り、補給水の準備のためにネットの外側を歩いていたマネージャーの右顔面を直撃した。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 活動前後

練習や試合を行う前には、けがの原因となる小石や異物が校庭内に落ちていないか、ベースやネット等の備品用具に不具合はないかなど、校庭の状態をチェックする。

当日の天候状態による影響を含めて問題があった場合には練習計画を変更し、適切に対応する必要がある。普段使用しない場所で練習や試合を行う場合には、形状や状態等を確認し、状況に応じた適切な対策と指示を与える。

また、ヘルメットの破損状態、捕手防具の点検、バットの亀裂などは、練習や試合を行う前に安全確認させる。バットやヘルメットは投げ付けないことや個人の用具は責任をもって手入れさせることが事故防止対策に有効である。

イ 活動中

複数の場所で打撃練習を行う場合は防球ネットの適切な配置が重要である。指導者は、打撃練習前に自ら打席に立ち、防球ネットの位置を確認するとともに、生徒はバットを振る範囲に人がいないなどの安全確認をしたり、バットを放り投げたりしないこと（バット放投禁止区域の設定等）を確認した上で打撃練習を行う。

投手は必ず頭部を保護するための投手用ヘルメットを着用するとともに、防球ネットを活用するなどの安全対策を施し練習を行う。

ウ その他

サッカー部や陸上部などと練習場を共用しているため、内容によって時間を分ける、活動日を分けるなど共同で安全対策を行うとともに、打球が練習する場から外に出ないように、打ち方や打つ方向を制限するなどの指導上の安全対策を徹底しなければならない。

試合中は、両方のベンチ前や投手の練習場の前に防球ネットや生徒を配置し、ファールボールの行方に注意するように指導する。

安全対策のポイント

- 指導者は、生徒、ボール・バット、他の部活動の生徒の動きを常時確認する。
- 生徒自身が声を出し、周囲の者に合図や危険を知らせる。
- 防球ネット等を活用するなどして、投球や打球の方向を制限する。
- 道具の点検、設備の配置やボールが人に当たらない対策を徹底する。

3 サッカー

(1) 競技の魅力と特性

サッカーは11人の競技者からなる二つのチームが、広い競技場を自由に動きながら互いにボールを奪い合い、相手チームのゴールにボールを入れた得点を競うスポーツである。ゴールキーパー以外のプレイヤーはボールを手で扱うことはできない。

また、自分の肩で相手の肩を押すショルダーチャージや足を使った正当なタックルはルール上認められており、必然的に身体接触が多くなる。ボールを手で扱えない上に身体接触が多く、攻防が激しく入れ替わる試合展開となる。

広い競技場を動き回る持久力、相手をかかわす素早さや瞬発力、そして動きの柔軟性や的確な判断力が要な判断力が要求され、刻一刻と変化する状況に応じて技能を適切に発揮すること（オープンスキル）が必要とされる。このようにサッカーはスピーディーかつダイナミックで意外性のあるスポーツである。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基礎練習

個人技能（ドリル練習）、パス（2人で、4人でパス&ゴー、4人でパス&ターン）、ドリブル&ターン（ドリブルでコーンを回って戻る）、シュート（ゴールを意識することはサッカーで最も大切なこと。単純なシュートから仲間や相手が複数いる複雑な状況でのシュートへとバリエーションに富んだ課題に取り組む）

イ 応用練習

グループ技能（ボールを運ぶ、ボールを奪う）、3対1、4対2、5対3、ゴール前での3対2＋3対2＋GK、4ゴールゲームなど。目的やテーマ等に応じて、ピッチサイズとプレイヤーの数の組み合わせを変えてゲームを練習に取り入れる。

ウ 安全確認

生徒の個人差を踏まえて、練習内容、負荷の調整をするとともに、スポーツ傷害防止の観点から、痛みを我慢せず、早めに休養を取らせるようにする。また、すね当てやキーパーグローブを装着させ、熱中症予防のため、飲料ボトルを校庭周囲に置いて、プレーの合間に適宜飲むように指導する。

事故発生時の対応マニュアルを作成し顧問教諭同士で共通理解を図る。

ウォーミングアップを行い心身の準備をさせクーリングダウンを行い、疲労の早期回復を図る。けがをしたらRICE処置を行い、救急箱や冷却用の氷等を常備し、けがが起こった場合にすぐに応急手当ができるようにする。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

サッカーは、ボールをめぐる奪い合いの際に身体接触が多くなるため、接触、衝突、転倒による捻挫、骨折、打撲、肉離れ、靱帯・半月板損傷、挫創等のけがが多い。また、スピーディーで意外性がある特性は、事前の予測が難しいということでもあり、思いもかけない事故につながる可能性もある。

る。また、部員の気の緩み、複数のボールを使う練習、技能・体力レベルの違い、校庭の整備不良、自然環境の変化による強風や落雷等、気温や湿度による熱中症への対策も必要である。

特に、空中でのボールの競り合いの場面をはじめ、ボールを奪い合うときの衝突等による頭部・顔面及び内臓部分への受傷は重症化する例が多い。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- 部活動顧問指導の下、ウォーミングアップ・基礎練習後、ランニング（約9.5 km、40分から60分コース）を行った。学校まで残り200mの付近で意識を失い倒れた。10時30分頃の気温27.5℃、湿度45%であった。事故直後、近所の方が、介抱・救急車を要請、病院に搬送された。高度医療の必要性などもあり転院し、治療を続けたが、数か月後に死亡した。
- 部活動終了後、翌日の準備のため、サッカー部員とともにサッカーゴールを運搬していたところ、サッカーゴールを乗せる台座の上で、本生徒の左手中指と薬指がサッカーゴールと台座の間に挟まれ、中指が切断された。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習場所

学校のグラウンドで他の部活動（野球、陸上競技）と練習場所を共用しているため、カラーコーン等で練習区域を分離したり、白線ラインで区域を明確にしたりする、また、時間や活動日などを分けて練習が混在しないよう工夫する。

イ スペースの確保・練習隊形

複数のボールを使う練習では、スペースの確保や練習隊形を工夫する。特に、シュート練習では、蹴る側と受ける側双方にボールが頭部や顔に当たらないよう注意喚起する。

ウ 事前の情報収集

強風や雨で地面が滑る場合は注意しながら活動し、落雷の恐れがある場合は事前に情報収集に努め、早めに練習を中断したり、安全な場所に避難させたりする。

エ その他

重大なけがや事故に発展するような危険なプレーが見受けられたときは、練習を中断し、安全なプレーを行うよう指導する。ゴールは適切な場所に設置し、固定する。移動させる場合は、十分に注意する。プレイヤーと指導者は、JFA（財団法人日本サッカー協会）のサッカー行動規範を遵守する。

安全対策のポイント

- 指導者が事故防止対策を理解し事故発生時の適切な対応を徹底する。
- スパイク、すね当て、グラウンドレーキ、ゴール等を適切に管理する。
- カラーコーンや白線ラインなどにより活動場所を明確に区分する。
- プレイヤーにルールを理解させフェアプレーを遵守させる。

4 ソフトボール

(1) 競技の魅力と特性

ソフトボールは、攻撃側と守備側に分かれ、攻守を交代しながら得点を競うスポーツである。投げる、打つ、捕る、走るなどの基本的な技術から構成され、バランスのとれた運動能力を養うことができ、プレイヤーとベンチの係が、ゲームの勝敗に影響を与える面白さがある。また、体力や体格に左右されず、各自の個性や特長を発揮しやすいという魅力があり、年齢や性別にあまり影響を受けず、大勢の人が競技を楽しむことができる。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ウォーミングアップ

十分に身体をほぐし、関節部のストレッチを入念に行う。

イ キャッチボール

いきなり強く投げるのではなく、徐々に距離を広げていくことで肩の障害等を防止する。

並列で同一方向へ投球すること、他のペアとの距離を十分にとることで暴投による事故を防ぐ。

ウ ノックによる守備練習

事前に校庭を整備し、イレギュラーバウンドを防ぐ。ノッカーとボールを渡す補助役との間で連携し、ノッカーのバットに接触しないよう注意する。

エ バッティング練習

バットスイングする選手の背後に近付かないという原則を守る。投球者に打球が当たらないよう防球ネットを適切に配置する。

オ 実戦練習

他者との接触をできるだけ防ぐため、声掛けの徹底や、他者にけがをさせない心掛けの精神と態度を養う。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

守備練習でゴロの打球がイレギュラーし、野手の顔面に当たる、守備練習でフライの打球を複数の選手が追い掛けて衝突する、内外野同時にノックを行う際、外野を狙ったノックの打球がフライにならず内野手を直撃する、ティーバッティングで、打者が打ち損じ、至近距離の投球者に打球が当たるなどの危険性がある。

また、数箇所バッティングを行う際、打球処理している選手に他からの打球が当たる、実戦練習で打者のスイング後のバットがキャッチャーの頭部に当たる、打者がバットを投げ、投げたバットが待機していた次打者を直撃する、内野手がベース付近で、ボールを捕ろうとして走者と激突する、打球を処理しようとした内野手と走者が激突するといった危険性も予想される。ベース付近で走者がスライディングした際、金属スパイクが守備者を傷付けたり、走者がヘッドスライディングした際、指がベースや守備者と接触し、けがをしたりする危険性がある。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- 他校との練習試合でスコアラーをしていたところ、バッターの打った球が本生徒の右眼を直撃した。
- 素振りをしていた生徒の背後から近付いたとき、バットが顔面に当たった。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

これまでは、選手同士の接触とバットによる事故を重視していたが、技術の向上やバットの改良に伴って、強い打球による事故にも十分な対策が必要となってきている。

それぞれの具体策としては、接触事故防止であれば声掛けの徹底や普段から他者を配慮するという雰囲気づくりが必要である。バット事故対策としては、スイングしている者のそばに近付かせないような対策やシステム、スイング禁止の状況・場所の設定などチーム全体での原則をつくることが最良である。

強い打球への対策は、ソフトボール競技全体の今後の課題と言える。野球においては守備者用のヘルメットやフェイスガード付のヘルメットが使用され始めているため参考となる。

また、校庭を複数の部活動が共用して活動を行う場合は、ボールの飛来などの際の声掛けや笛での警告が必要である。顧問同士が互いに練習メニューを確認し合い、広いスペースを使用したい日を事前に決めるなどの対応が必要である。

安全対策のポイント

- 校庭の整備、ネット類の点検等、環境面の対策を整備する。
- 接触事故防止のための心得と声掛け訓練を実施する。
- バット事故防止のためのシステムづくりを行う。
- 顔面への打球直撃を防ぐよう、練習方法を工夫する。

5 ソフトテニス

(1) 競技の魅力と特性

ソフトテニスは、ネットを挟んで相手と向かい合い、ラケットを使ってボールを打ち合ってポイントを競うスポーツです。試合にはダブルスとシングルスがあります。

ダブルスの魅力は、ラリー（球の打ち合い）が続くことや、2人のプレイヤーのコンビネーションの妙技にあり、シュートボール（速いボール）での打ち合いの迫力はもちろん、ロビング（山なりのゆるいボール）やショートボール（短いボール）を織り交ぜた多彩な攻撃、スマッシュやボレーなどの華麗なネットプレーが挙げられ、相手陣形を崩すような配球をしたり、ポジション取りを変えたりすることによって、味方のプレイヤーがポイントしやすいようにプレーしたり、相手のミスを誘ったりすることは、ダブルスならではの魅力です。

ソフトテニスは、軽く柔らかいボールを使用しているため、力いっぱいボールを打って相手に返球できることの爽快感、思い通りにボールを操る事ができた達成感などが挙げられ幅広い年齢層が競技に取り組めるスポーツです。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ボールの扱い方の基本練習

周りの選手との距離をとってラケットをスイングしているか、無理な打ち方や、自分の技能とかけ離れた練習をしていないかなど「選手の立ち位置」や「選手間の適度な距離」が安全確認事項の基本として周囲との接触がないように間隔を取り行う。

イ ストローク練習

ストローク練習で回り込む時やサウスポー選手の時に、ラケットが横の選手に当たらないようにお互いに注意し、また、ボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているかなど、選手の動きによる対人的事故を防ぐ視点で行う。ボールが飛んでいった方向に選手がいる場合、周囲の選手が大きな声で知らせるなどの活動上のルールを習慣化しておくことも必要。

ウ サーブ・レシーブ練習

ボールがコート内に散乱していないかを常に注意するとともに、レシーブ練習時には、あげボール補助者の位置や方法が適切かどうかには注意しながら場の設定を行う。

エ ラリー・試合形式の練習

勝敗を競わせるため、ラリーが続いたり、同じ選手のプレー時間が長くなったりして、試合が白熱し選手同士が興奮してくることもあるため、選手のコンディションに指導者は注意しながら行う。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ソフトテニスは、ラケットを使ってボールを打ち合うスポーツであり、練習においては、ラケットを振る際に周囲の安全を確認することが重要で、ラケットを振る際には、周囲に人がいないことを確認し、自分自身もラケットを振る際にけがをしないように注意することが必要です。ストローク練習

においては、周囲の人や物に当たらないように注意し、ストローク練習においては、自分自身がけがをしないように注意しながら、周囲の人や物を傷つけないように注意することが必要です。

また、周りを確認せずに素振りを行ったり、乱打などによる生徒同士の衝突やラケットでの打撃事故が起こったりします。前衛練習では、ボール出しをしたボールやスマッシュが目当たる事故、後衛練習では、ストローク中の捻挫や転倒、狭いコートでのフェンスへの激突事故も起こり得ます。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- テニスの活動中、生徒がテニスコートのネットを張るためにハンドルを操作していたところ、顔面にあたり、上下の前4本を破折した。
- 屋外での練習中に倒れ、心停止してしまった。懸命に治療やリハビリを継続しましたが、生徒には重い後遺障害が残し、介護が必要な状態になってしまった。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 施設・設備・用具の安全性

テニスコートが未整備であると、表面の砂の状況により、プレー中の選手の安全性が損なわれる可能性がある。また、ネットのワイヤーのささくれ、支柱や審判台の破損等によりケガする場合もある。

また、重すぎるラケットやガットのテンションは、体力や技能に適したものを使用しなければ、ラケットそのものが凶器となって周囲にケガをさせる場合もある。

イ 練習時における選手と周囲との立ち位置や状況

ラケットを振ることによる事故の発生を防ぐため、選手が周りの人と適当な距離を確保していることや、適切な練習隊形で活動することが重要であり、常に周囲に注意を払う習慣が重要。

また、ボールが飛んで行った方向に人がいる場合に大きな声で知らせる、あげボール者に手渡してボール補充の補助をする時は、振り上げるラケットでケガをしないよう適切な位置で行うなどの決めることが大切となる。その他、ラリー中のコート内に不用意にボールを拾いに行かないことや、自分のボールだけでなく周りの人の動きにも注意することなどのルールが選手同士の衝突事故を防ぐカギになる。

ウ 炎天下での長時間の練習やコート環境の変化に起因する危険性

野外で、高温多湿の環境下で活動することから、熱中症を引き起こす危険性があるため、活動時の気候や効果的な水分補給、休憩時間の確保が重要である。

また、天候によるコートコンディションの変化により、コート上の滑りやすさ等も日々変わることから、指導者は常にコンディションに対応した練習内容等をコントロールすることが大切である。

安全対策のポイント

- 練習場所の施設、設備、用具を点検・確認する。
- 練習中は、人の動きやボールの動きなど、周囲の状況に注意を向け、プレー時には声を掛け合い、プレーする人を確認しあう。
- 気候やコート面の環境等を適切に把握し、練習に反映させる。

6 弓道

(1) 競技の魅力と特性

弓矢はかつて狩猟の道具であり、戦いの武器であった。やがて祭祀に用いられ、その後、武家社会では武術の発展とともに、心身を鍛練するため礼法が加わり、現在の武道となった。

弓道は、他の競技と異なり、相手は「的」であり、上達すれば一人でも楽しむことができる。道場と道具があれば、性別や年齢を問わずに、自分の体力に応じた強さの弓を使って、天候に左右されず練習時間も自由に調整できる親しみやすい武道である。

静止している「的」に当たるか外れるかだけでなく、射行（しゃぎょう：弓を射ること）として成功か失敗か、一本一本を味わいながら楽しむことができる。しかし、弓道の弓には照準器が付いていないので、自分の体感だけが頼りとなる。的中を得るためには、正しい姿勢と正しい射法を身に付けることが必要になる。理にかなった正しく美しい射技は、観る者に深い感銘を与えるものだが、それにはたゆまない修練と高い精神性がともに求められる。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 道具の準備と準備運動

道具に関しては、弓には籐が完全に巻かれていること、弦を張る高さは15cmを標準に低く張らないこと、矢は自分の矢束を知り短いものを使用しないこと矢は自分の矢束を知り短いものを使用しないことを確認させる。

射手はストレッチを行い、特に、肩・肘・首などの筋肉をよくほぐしておく。

イ 素引きと巻き藁

射技は「弓道八節」と呼ばれる射法の基本に沿って行う。始めは徒手で、次に矢をつがえずに「素引き」を行う。こうした後に初めて矢をつがえて、巻き藁の前に立つ。巻き藁は、安全な場所に設置し、適切な距離で射る。

ウ 的前練習

人が立ち入らないようになっているか、自分以外に道場全体を見渡せる者がいるか、弓の強さが適正で矢の長さが短くないかを確認する。また、矢取りは射手と矢取りが声を出して確認し、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、安全を十分確認する。

※ 初心者は、指導者の許可無しに行射をしない。的前では、必ず本座から正しい射位に進み、自分の的を目掛けて矢を放つ。立ち位置以外の場所から射ることはならない。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 施設や用具

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が不十分で、弓に傷があって、引き分けた際に裂けて射手がけがをする、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予想される。

イ 矢取り

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ある。

ウ その他

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予想される。

(4) 過去の事件事例（日本スポーツ振興センター「学校等事件事例検索データベース」より）

- 校舎の中庭で生徒と共に練習していた顧問の放った矢が、射手と的の間ほどにあった防矢ネットの上を越え、的を外れて後ろまで飛び、たまたま的の後ろを歩いていた他の部活動の生徒の左側頭部に刺さった。的の後ろは通路となっており、弓道部の練習中は通行禁止としていた。
- 雨天時に校内の階段の踊り場で巻き藁練習をしていたところ、野球部の生徒が巻き藁の前を走り抜けようとし、放たれた矢が生徒の頬を貫通した。練習場所の問題で、進入禁止などの措置をとっておらず、練習中の弓道部生徒と巻き藁の間を野球部生徒が通過した際に起こった。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 施設

道場又は弓道を行うにふさわしい施設でのみ行う。道場には外部の人が立ち入らない、矢が外へ飛び出さないように施設管理を徹底する。巻き藁は安全な場所に設置し、適当な距離で射る。巻き藁から外れた矢が跳ね返らないように後ろに畳やネットを設置する。

イ ルールの徹底

指導者の許可なしに行射をさせない。道場では私語を慎み、挨拶や矢取りの声はしっかり出させる。射位とその間隔を守り、極端に狭いところで行射をさせない。巻き藁練習を行う際には、前後左右の近い所に人がいないことを確認させる。傷のある弓や矢を使わせない。射手と矢取りは安全確認のために確実に連絡を取り合わせる。矢取りは声と目で安全確認をした上に、赤旗や警告灯をつけてから入らせる。弓はいかなる場合でも人に向けて引かない。

ウ その他

練習着を正しく身に付け、弓道の練習をすることを周囲に知らせる。

安全対策のポイント

- 常に、練習は指導者の許可を得てから行うこと。
- 道場の安全確認をして、外部の人間を遮断すること。
- 道場では私語を慎み、挨拶や矢取りの声はしっかり出すこと。
- 弓はいかなる場合でも人に向けて引かないこと。

7 柔道

(1) 競技の魅力と特性

自らの力（技術・体力・精神力等）と相手の力を有効に利用し、相手を制する（投げる・抑える）点に柔道の特性と難しさがあり、それを成し遂げたときに得られる充実感、更にそれを少ない力で行えたとき、又は身体の小さい者が大きい者を制することができたときの達成感が柔道の魅力である。

さらに、相手を制することだけにとどまらず、その相手に敬意を払い、思いやる気持ちが重要であり、それを「礼法」として形に表すことを求めている点も「武道」としての柔道の大きな特性である。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア かかり練習（打込み）

投げ技・固め技ともに技術習得には反復練習が必要である。

投げ技であれば、技の理合いである「崩し」と「体さばき」、「技のかけ」の部分を実習させ、素早く正確に行えることを目標とする。

また、動きの中で技を施す練習（移動して行う打込み）も取り入れて行う。この練習の際には、安定した姿勢で行うことが前提であるため、「取」（技をかける側）がバランスを崩して双方が倒れることのないよう注意する。

イ 約束練習

技の習熟度を確認するため、動きの中で技をかけたり実際に投げたりするとともに、実戦を想定して相手の動きに応じて技をかける機会を捉えて投げる練習である。まずは、安全に実践できる場所の確保が必要である。活動人数が多く、更に道場が狭ければ数回に分け、スペースを確保して行う。

また、「受」（投げられる側）の受け身の習熟度にも配慮し、ゆっくり投げる、受け身を取りやすいように投げるなど「取」に対して投げ方に最大限の注意を払わせるようにする。初心者同士で行う場合は、指導者はその動作に細心の注意を払い、無理に投げない、崩れない、引き手を離さないことを徹底させる。

ウ 自由練習（乱取り）

技の攻防を積極的に行わせ、自らの技の習熟度や問題点を確認するとともに、相手を制するための発想を引き出させるための練習である。また、決められた時間・本数を行えるだけの体力を高めることも目的の一つである。

実施に当たっては、初心者同士では行わせず、必ず習熟度の高い経験者と行わせる。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するのが大きな事故を引き起こすため、無理な動作をせずに必ず受け身を取らせることが重要である。

また、無理に巻き込むこと、同体で倒れること、相手の頸部を抱えて施す大外刈や払腰、そして返し技については注意が必要となる。生徒の技能や体力の把握を怠らず、適切な時間・本数を設定し、無理がある場合はすぐ中止することが必要である。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 競技の特性（相手を投げる行為）に起因する事故の危険性

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ることが重要である。特に、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。

また、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。特に、投げられないように過度にこらえる場合に大きな事故に結び付きやすい。

イ 練習環境等に起因する危険性「熱中症」

気温が上がる季節の活動では、柔道衣が体温調節を阻害し、熱中症を引き起こすことがある。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- 柔道部の試合中、相手に払い腰から巻き込まれて相手の体重が乗り、右鎖骨を骨折し、変形障害が残存した。
- 代表選手の選考を行う試合稽古中、袖釣り込み腰を仕掛けられた生徒が投げられないように踏ん張った際、本生徒が体勢を崩し肩口から畳に倒れ、仰向けの状態で体を動かすことが出来なくなった。救急搬送された後、手術を受けたが意識不明の状態となり、数日後に死亡した。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 施設・設備の充実

柔道場について、現在においても硬いわら床畳を利用している場合、頭部や頸部を強打した際の危険度は非常に高い。周囲の壁への衝突防止設備も含め、衝撃吸収性の高い柔道畳を使用すべきである。また、畳は良くても、衝撃吸収設備の整っていない床に敷いては、十分な対応とは言えない。床面自体の構造も確認すべきである。

むき出しの柱、鉄骨、壁の角には防護マットを巻くなどの防止策を徹底し、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。

イ 約束練習・自由練習の実施制限

指導者がいても事故は起こる場合がある。しかし、指導者がいることで防げる事故も少なくない。指導者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である。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、特に配慮が必要である。

ウ 指導者及び生徒の危険を予見・回避する能力の向上

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投、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などがある。生徒の練習で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に指導し、約束事を徹底することで事故を未然に防ぐとともに、危険回避能力の育成を図る。

エ 熱中症等の防止

指導中には必ず休憩時間と水分補給の時間を設定する。練習の30分に1回は休憩や水分に1回は休憩や水分補給の時間を設定すべきである。特に夏の練習時には、こまめに水分補給の時間を作り、気温だけではなく、気温、湿度、輻射熱、気流を反映したWBGTを認識し熱中症に十分配慮する。

安全対策のポイント

- 整備された柔道場と柔道畳で練習することが安全の第一歩である。
- 指導者が不在の場合は無理な活動はさせない。
- 基本練習を大切にし、無理のない正しい技を身に付けさせる。
- 危険だと思われる動作が見られたときは素早くその場で指導する。

8 卓球

(1) 競技の魅力と特性

卓球は、直径 40mm、重さ 2.7g の小さくて軽いボールを長さ 2.74m の台をはさんで相手と向き合い、打ち合う競技です。

卓球の魅力は、スピーディーなラリー、さまざまな動きや複雑なテクニックを使い分けたプレー、そして心理面が結果を大きく左右することです。卓球は相手との距離が非常に近いので、お互いの表情やしぐさなどがよくわかり、それによって、気持ちの変化が生まれやすいのが特徴です。また、スピーディーな展開ゆえに、そのときの心理状態がくっきりと試合に表れるのも特徴です。

卓球は、敏捷性や調整力を必要とするハードなスポーツですが、レクリエーション、生涯スポーツとしても多くの世代で行われているように、自分の体力や年齢、技術、目的に合わせて行うことができるうえ、身体接触がないため、プレー中の事故や怪我が少ないという特徴があります。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ストロークやサーブ、レシーブの練習

練習前に、周囲の安全を確認することが重要であり、サーブを打つ際には、自分自身や他のプレイヤーに危害を与えないように、適切な距離を保って行うことが必要です。

イ フットワークの練習

練習場所によっては、床が滑りやすい場合があるため、適切な靴を履く、床面を清掃などですべらない状態を保った状態にして行うことが必要です。

ウ ラリー・試合形式の練習

勝敗を競わせるため、ラリーが続いたり、同じ選手のプレー時間が長くなったりして、試合が白熱し選手同士が興奮してくることもあるため、選手のコンディションに指導者は注意しながら行う。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

卓球は、前後左右に大きくステップを踏んで動く競技であることから、ステップを踏んだ際の捻挫やアキレス腱の切断、また、サービスやレシーブ練習で手首を多く使う細かい技術練習での腱鞘炎などが想定される。

また、卓球台の移動、開閉時における倒台による打撲や骨折のほか、指を挟むことによる裂傷や骨折、濡れた床でのスリップ転倒による打撲や骨折、狭い場所での練習によるプレイヤー同士の接触時の打撲や骨折、汗等により、手から離れたラケットが他のプレイヤーにぶつかるなど、練習する場の環境や用具・設備等による事故等も内在している。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- 卓球部の練習後、折りたたみ式の卓球台を折りたたんでいたとき、卓球台を支えている木片が外れ、台裏面の内側の縁と金具との間に右手の第3指と第4指を挟んだ。
- 卓球クラブ活動中、転がった球を取りに行き戻る途中、素振りの練習をしていた男児のラケットが本児童の顔に当たった。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 施設・設備・用具の安全性

日常的に使用する卓球台に、天板の損傷、ボルトのゆるみ、劣化や損傷、キャスターの有無、損傷などがないか、点検する必要がある。また、卓球台の移動や開閉時には必ず二人一組で行う など、卓球台の扱い方をプレイヤーに周知し、練習前後には、しっかり清掃するほか、濡れ雑巾等を準備し、シューズ底を拭くことで転倒を防ぐ。

練習中には、卓球台の間隔をできるだけ広くし、プレイヤー同士の距離を確保し、特に右利きと左利きのプレイヤーが同時に練習する場合は配慮する。

イ 練習時における選手と周囲との立ち位置や状況

継続可能な練習時間を考慮し、計画的に練習メニューを作成する。プレイヤーの体力及び技術レベルを把握し、個のレベルに応じた練習計画を作成する。ボール拾いをする場合には、なるべく競技中のプレイヤーに近付かないようにする。どうしても近付かなければならない場合は、プレイヤーの動きに十分注意を払う

ウ 炎天下での長時間の練習やコート環境の変化に起因する危険性

室内で、高温多湿の環境下で活動することから、熱中症を引き起こす危険性があるため、定期的に練習場の換気を行うとともに、こまめな水分補給を徹底する。症状によっては躊躇なく救急車をよぶ等、医療機関に連絡をとり、迅速に対応する。

また、選手は、素早いステップを踏んで練習するため、床の状況をこまめに確認し、汗等で濡れた場合は速やかにモップや雑巾で拭き取るなどの配慮が必要となる。

安全対策のポイント

- 練習場所の設備や台、用具を点検・確認する。
- 練習場所の床面の清掃や整理整頓に務めるなど、常に環境を整えとともに、練習中は、常に周囲に気を配る。
- 練習場所の温度や湿度など練習時の環境等を適切に把握し、練習に反映させる。

9 バスケットボール

(1) 競技の魅力と特性

バスケットボールは、5人ずつのチームがコートの中で双方入り交じって、一定時間内に相手チームのバスケットにボールを入れた得点を競うスポーツである。

個々の選手の走・跳・投の運動要素や巧みなボールハンドリング、急激なストップや方向転換、ジャンプした後の空中でのプレーなどが魅力である。さらに、個々の選手の特性を生かした戦術やチームとしての作戦により、スピーディーで多彩なゲームが展開される。両チームの選手が入り交じって競技が行われることから接触事故が多い競技である。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基礎練習（パス、シュート、ドリブル、リバウンド、ディフェンス等）

パスやシュートの方向が同じ方向となるような練習隊形となっているか。

イ 対人練習（2対2・4対4等、ツーメン・スリーメン・2対1・3対2等）

できるだけ危険な身体接触を避けてプレーさせているか。

コートを往復するような練習においては、生徒同士が衝突したり接触したりしないようラバーコーンなどで走る（ドリブルする。）コースを規制しているか。

ウ チーム練習（チームオフENSE、チームディフェンス、ゲーム等）

相手との間合いの取り方や視野を広く保ち状況判断して接触しないよう指導しているか。

いずれの練習においても、練習場所の安全確認、施設・設備の安全確認、正確な技術の確認及び生徒確認及び生徒の疲労度の確認が必要である。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 選手同士の接触事故

両チームの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。

髪飾りや指輪・ピアスなどはルールで禁止されており、爪を短く切っておくことも明記されている。また、他のプレイヤーが負傷しないように、破損の防止に配慮してある眼鏡の着用は認められている。

イ パスを受け損なうことによる事故

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。

ウ 他の選手との接触を伴わない事故

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・足首の靱帯損傷は、バスケットボール選手にとって最も多いけがである。

エ 施設・設備に内在する危険性

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、屋外コートの移動式ゴールの転倒や支柱への衝突等による事故、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。

(4) 過去の事事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事事故事例検索データベース」より）

- バスケットボール部の練習中、体育館でリバウンド争いをした際、他の生徒との接触でバランスを崩して左腕からガラス窓に突っ込んだ。左前腕を切創、尺骨神経を切断し、醜状瘢痕、手指の機能障害が残存した。
- 試合中に相手チームのプレイヤーの肘が生徒の右眼に当たった。そのときは我慢できる程度の痛みであったため、そのまま午後まで試合をしていた。痛みはなくなっていたが翌日頃から視界の変化に気づき、右眼網膜剥離と診断された。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 指導上の留意点

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、絶対にさせてはならない。

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（プレッシャーリリースリング以外）。

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身に付けておく。

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・運動などの生活のリズムの大切さを指導する。

イ 他の部活動の練習区域との分離

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に防球ネットの設置を確認する。

安全対策のポイント

- 練習場所・施設・器具を必ず点検・確認する。
- 熱中症に対する理解と環境変化に基づいた指導を行う。
- けがの予防には、正しい技術指導が効果的である。
- 疲労や過度の練習はけがや障害の原因となる。

(1) 競技の魅力と特性

バドミントンは、ラケットを持った選手が1対1（シングルス）や2対2（ダブルス）でネットを挟んで向かい合い、シャトルと呼ばれる羽を交互に打ち合うスポーツです。この競技は、世界最速の球技としてギネスに認定されており、特徴的なシャトルを使用します。試合では色々なストロークを使い、相手を惑わすショット（緩急をつけた打球や相手を前後左右に動かす打球）を打って得点を競い合い、戦略的なプレーが求められ、相手のミスを見抜く分析力から短い時間で戦略を立てる必要があります。相手の動きを読みながらプレーするため、頭脳を使うスポーツです。

瞬発力とラケットのコントロールが求められ、スピードと戦略が組み合わさったスポーツであり、屋内スポーツなので季節に左右されることなく競技をすることができ、子どもから高齢者までそれぞれのレベルに合った楽しみ方のできる競技である。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア フットワークの練習

練習場所によっては、床が滑りやすい場合があるため、適切なシューズを履く、床面を清掃などですべらない状態を保った状態にして行うことと、コート上の障害物に注意し転倒を防ぐとともに、「足首の捻挫」「アキレス腱の損傷」「各靭帯の損傷」などを防ぐため、入念な準備運動が必要である。

イ ストロークやサーブ、レシーブの練習

練習前に、周囲の安全を確認することが重要であり、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。

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。

また、スマッシュや強いショットを打つ際に、肩や腕に負担がかかるため、過度な力を入れないように注意するとともに、正しいフォームでラケットを使うことや、シャトルが目当たることを防ぐため、必要に応じてゴーグルを使用することも有効となる。

ウ ラリー・試合形式の練習

勝敗を競わせるため、ラリーが続いたり、同じ選手のプレー時間が長くなったりして、試合が白熱し選手同士が興奮してくることもあるため、選手のコンディションに指導者は注意しながら行う。

また、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に注意する必要があります。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

バドミントンは、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ため、準備運動、使用部位（特に足首、膝、肩を入念に行う）のストレッチを怠ると傷害を引き起こす危険性がある。

ダブルスでプレーする際は、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場合があります。不十分な間隔での素振り練習や、動きの不注意によって選手同士の接触のほか、ダブルスパートナーとの接触による事故の危険性もある。

なお、シャトルのスピードは高速であるため、ノック練習やラリーの際、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も考慮する必要がある。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- バドミントン部の活動中、ネット付近でスマッシュの練習をしていた際、ペアの相手生徒のスマッシュが本生徒の右眼を直撃した。右眼球打撲により、右眼に外傷性散瞳、視野の中心に暗点が残った。
- 準備の為ネットを張る作業をしていたら、支柱についていた金属が飛び、右眉毛辺りが約3cm切れた。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 施設・設備・用具の安全性

練習場の床面の整備不良や点検不足による捻挫や肉離れ、床の汚れや折れたシャトルの羽による転倒、支柱の持ち運び時や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など危険性がある。

そのため、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。

また、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ため、日頃から使用する用具の点検を各自で行わせるよう指導する必要がある。

なお、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もあるため、遮光カーテンを閉めるなど、活動場所の準備項目などを事前に決めて行うなど、安全指導が必要である。

イ 練習時における選手と周囲との立ち位置や状況

準備運動、使用部位（特に足首、膝、肩を入念に行う）のストレッチを怠ると傷害を引き起こす危険性があるため、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。

ダブルス練習時のパートナーとの接触事故などの接触事故の危険性を防ぐため、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ことに注意する必要がある。

ウ コート周辺の環境や高温多湿化での練習に起因する危険性

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ため、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ことが必要である。

また、バドミントンは、風がシャトルの動きに影響を与えるため、閉め切った窓の室内で、高温多湿の環境下で活動することが多いことから、熱中症を引き起こす危険性がある。そのため、定期的に

練習場の換気を行うことや、こまめな水分補給を徹底するほか、選手は素早いステップを踏んで練習するため、床の状況をこまめに確認し、汗等で濡れた場合は速やかにモップや雑巾で拭き取るなどの配慮が必要となる。

安全対策のポイント

- 練習場所の設備や支柱、用具を点検・確認するとともに、ラケット等の個人用具の劣化等に注意を払う。
- 練習場所の床面の状態を常に整備するとともに、練習中の荷物の整理整頓に務める。
- 練習場所の温度や湿度など練習時の環境等を適切に把握し、練習に反映させる。

(1) 競技の魅力と特性

ネットで区切られたコート上で、1チーム6人で、一つのボールを使用して競技する。

ブロックを除き、チームのボールの接触は3回まで許されており、3回以内に相手コートにボールを返球する。ボールがコート上に落下するまでプレーし得点を競い合う。プレーはサーブで始まり、パス、レシーブ、トス、スパイクなどの技術を駆使して、相手を攻撃し、相手からの攻撃を防御する。

バレーボールの魅力は、いかに相手のコート上にボールを落とすように攻撃するか、自らのコート上にボールを落とさないように守るか、その攻防にある。また、ブロックを除き1人が連続してボールに接触することはできないので、6人が協力して防御から攻撃へボールをつなぐチームプレーの楽しさがある。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 練習内容

ネット設置、準備体操（ストレッチ）、ウォーミングアップ、パス練習、対人レシーブ・集団的レシーブ、スパイク、ブロック、サーブ、サーブレシーブ、フォーメーション練習、ゲーム練習などから構成されている。

イ パフォーマンスの向上を目指したトレーニング

ウォーミングアップの際に、静的ストレッチ、体幹トレーニング、動的ストレッチなどパフォーマンスの向上を目指したトレーニングを取り入れるなど工夫することができる。

ウ 安全性を高めるための指導

指導者がバレーボールの特性を正しく理解し、部員の運動能力や体力の把握、体調管理等にも配慮し、練習中だけでなく、練習前後にも配慮した指導を行うことが不可欠である。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 運動特性からみた起こりやすいけがや事故

準備や片付けでネットを巻く際に指を挟む、ワイヤーネットを巻く際に指を挟む、ワイヤーが外れたり切れたりしてけがをする、ボールを踏む、飛んでくるボールが当たる、スパイクやブロックの練習で着地時にけがをする（特に捻挫）、ブロック時に指をけがする、レシーブ練習で選手同士が衝突する、支柱や壁に衝突するなどの危険性がある。腰椎や肩の障害、顎、膝、指のけがなどが起こりやすい。

イ 指導・監督上の留意点

部員数や経験者の有無などを考慮して指導計画を立て、部員の実態に合った練習メニューを考えることが重要である。勝利だけを目指した無理な活動はしない。

また、けがを防止するため、体幹を意識した身体動作や股関節・肩甲骨の可動範囲を広げる動きなどスポーツ医・科学に基づいた練習法を取り入れる。専用のシューズ、サポーター、テーピング及びトレーナーズキット等を使用する指導や工夫も必要である。

ウ 施設・設備及び備品管理上の留意点

事故を未然に防ぐために、ロープタイプのネットやアルミ製の軽量ウインチを内蔵した支柱を使用することが有効である。ポストカバーの装着も徹底する。アンテナ、床、壁、窓、カーテン、照明、天候などに注意し、日頃から危険性を予見する習慣形成が必要である。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- バレーボールの練習試合中、コート後方へ飛んでいったボールを取りに行こうとして、壁際に置いてあった鉄製のボールケースにぶつかって前額部を挫創し、醜状瘢痕が残存した。
- 部活動の準備のために、ネット巻きのクランクを使ってネットを強く張って調節していたら、そのネット巻きが生徒の顔面及び右眼に強く当たり、露出部分の醜状障害を招いた。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 用具や設備の取扱い中の事故防止

準備・片付け中、支柱の設置や運搬の際には、必ず複数で声を掛けながら行う。持ち方や運び方等の指導が必要である。

ネットを張ったり片付けたりする際には、ハンドルがきちんと支柱とかみ合っていることを確認し、ネットのロープ（ワイヤー）が外れたり切れたりすることがないように設備用具の取扱いに関しては、注意深く複数で取り扱う習慣を身に付けさせる。

イ ボールの処理や衝突

練習中、パスやレシーブ等の練習の際には、ボールに触れる人、順番を待つ人、周囲でボールを拾う人など、人の動きを想定し、接触しないよう十分なスペースを取って練習する。パスやレシーブ後の動きの方向を決めておく。連携プレーやフォーメーションなどのチーム練習の際も十分なスペースを取るとともに、プレー時には必ず声を掛け合い、誰がプレーするのか、互いに意思表示することを習慣付けていく。

特に、スパイク練習の際には、ネット付近に注意させる。必ず声を掛け合ってボールを受け渡しすることを徹底する。練習中はネット方向にボールを投げない、転がっているボールを放置しないなどの約束事を決め、必要に応じてネット前に人を配置することにより、転がっているボールの処理をさせる。

安全対策のポイント

- 支柱の運搬やネットの設置の際は、複数の生徒で対応する。
- 練習中は、人の流れとボールの流れを約束どおりに行う。
- 転がっているボールを放置しないよう、全員で注意する。
- プレー時には必ず声を掛け合い、プレーする人を確認し合う。

12 空手道

(1) 競技の魅力と特性

空手道では、基本動作や対人的技能に、左右対称の動きが多く、身体全体をバランスよく使用するため、筋力・敏捷性・平衡性・調整力・持久力・柔軟性など調和のとれた身体的発達が期待できる。また、他の武道と同様に精神面の成長に及ぼす効果が期待できる。試合における一瞬の勝機を競い合うそれぞれの局面においては、状況判断の的確さ、勇気、決断力、礼儀、遵法などの精神や態度を養うことができる。

また、相手との直接的な攻防のなかで、闘争的になり、ともすると感情的になりやすいが、このような状況の下で、動揺を防ぎ冷静さを保つこと、すなわち自己を制御する意志、克己心・忍耐力が培われる。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基本動作〔立ち方、構えと体さばき、突き・打ち・受け・蹴りの練習、攻撃部位〕

動作位置が固定した場合や移動した場合により、「その場基本」や「移動基本」となるが、周囲との接触がないように間隔を取り行う。

イ 対人的技能〔突き・蹴り・受けを組合せ、相手を付けて行う（対人練習）〕

対人的技能は、約束組手から自由一本組手や自由組手へと発展していく。ここでは攻撃部位を定め、「上段いきます」と声を掛け合いながら行う（約束・一本）。

自由組手は技が予測不能であるため、練習においても安全具の装着を徹底する。また、ポイントが有効な定められた場所（危険部位以外）を的確にねらうように指示する。

ウ 形技能〔基本形、指定形、第二指定形、自由形の練習〕

個人種目や団体種目別に練習するが、動作が複雑になるため、捻挫などに注意するよう指示する。団体形は3人で行うため、周囲との間隔を保たせ、接触しないようにさせる。

エ 試合〔時間内（2分間）で、ポイント（8ポイント）を競う。〕

勝敗を競わせるため、多種多彩な技が飛び交う。このため、広いスペースを確保する。

白熱し興奮することがあるため、足払いなどによる危険な場面や技のコントロールミスを防ぐためにも、すぐに止めることができるよう必ず審判を付ける。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

空手道の技術は、オープンスキルであるため、常に変化する状況の下での判断力や動作が要求され、不測の事態が多い競技と言える。また、修練により人格を形成する過程にある中・高校生段階の生徒は、精神的に未熟である。したがって、いかに相手を尊重し、けがのないように練習を行うかを周知・徹底する必要がある。生徒一人一人の性格を把握し、危険を伴う練習方法は避けるなど、習熟の度合いによって練習計画を複数用意することが必要である。

練習の特性として攻守の切り替えがなく、常に、継続的・連続的に練習を行うことができるため、休憩を取らず延々と練習をしてしまうことがある。基本的にインドアスポーツである空手道は、熱中症を意識しにくい、熱がこもりやすく危険であることも理解しなくてはならない。

また、競技の特性上、素足での練習となるため、練習場所（特に体育館で複数の部が同時に練習）の安全に配慮しなくてはならない。ガラスの破片やごみ（木片類）、様々な用具の置き忘れなど、清掃や点検を通して足下の危険性に常に注意しなければならない。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- 空手道部の自由組手の練習中、相手の生徒の蹴りが腹部に当たって脾臓が破裂し、摘出した。
- 試合形式の練習中、組手選手の突きが当たり倒れた。すぐに立ち上がったが、その後嘔吐し、意識障害を起こした。
- 空手部の練習中に相手の突きを頭部に数発受け、一時脳震盪状態になっていた。翌日の放課後、職員室を出るときに戸口で倒れた。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 安全具の装着

組手試合時は、拳サポーター（手の保護、相手へのダメージ緩和）、ボディープロテクター（腹部・脇部・みぞおちの保護）、メンホー等（顔面部・後頭部保護）、すすね当て（すねの保護、相手へのダメージ緩和）、インステップガード（足甲の保護、相手へのダメージ緩和）、男子はセーフティーカップ、女子は胸当て（急所保護）の装着が義務付けられている。

しかし、窮屈に感じることもあり練習時に全てを着用しない例がある。必要数分も準備していない学校があるが、安全確保のためには着用義務を履行する必要がある。

イ 歯の損傷防止

メンホー等を着用しても、歯が破折するなどの事故が後を絶たないため、マウスピースを装着させるなど、十分な配慮が必要である。

ウ 転倒等への対策

試合用のマット（転倒の際、頭部や身体各部の打撲保護）を用意できない場合は、器械運動用のマットや、畳などで代用し、足払いなどからの受け身を十分に練習することが大切である。

安全対策のポイント

- 常にけがと隣り合わせという認識をもち、安全に対する意識をもたせる。
- 練習場所の環境を整えとともに、常に周囲に気を配る。
- 専門家の指導が難しい場合、基本練習にとどめる（外部道場を利用）。
- 指導者は技術向上に努め、危険を予見する能力を高める。

(1) 競技の魅力と特性

水泳は、水を媒体とした全身運動であり、様々な利点に加え、スポーツ障害の発生率も少ないことから老若男女を問わず広く親しまれている。また、病気や障害のリハビリテーション、生活習慣病の予防対策としても活用されている。競技としても、競泳、飛込、水球、アーティスティックスイミング、日本泳法、オープンウォーターなどがあり、ジュニアからマスターズまで、年間を通じて競技会が盛んに行われている。

しかし、水を媒体とした運動の特性から、水泳に特有の重大な事故が起きている現実を見逃すことはできない。代表的な事故としては、水泳中の溺死事故や直後の急死事故、飛び込みによる頸椎等損傷事故、排（環）水口に吸い込まれる事故などがあった。指導者は、こうした過去の重大な事故を真摯に受け止め、生徒が安全に楽しく水泳に取り組めるよう具体的な事故防止対策を講じて、競技力向上に努めなければならない。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ミーティング

練習前には、練習内容を確認させるとともに、安全面への諸注意、健康観察を行う。

体調不良の生徒には練習を中止させるなどの指導を行う。練習後には、全員の退水確認後に、人員把握、健康状態の確認、反省、諸注意・伝達事項の周知等を行う。

イ ストレッチなどの準備運動やウォーミングアップ

けがの予防及び練習への精神的な準備を行う。いきなり入水させないで、プールの状態、他の泳者の有無等を確認する。

ウ 主練習（スピードトレーニング、持久カトレーニング、耐乳酸トレーニング）

特に制限タイムを設定するような心身共に厳しい練習等においては、ノーパニック症候群等による溺水が予想されるため、頑張り過ぎや呼吸の状況に注意する。群等による溺水が予想されるため、頑張り過ぎや呼吸の状況に注意する。

エ その他の練習（スタート・ターン）

スタート練習は、必ず指導者の下で段階的に実施する。スタート練習は空中姿勢の練習からではなく、水中姿勢の練習から段階的に行う。

オ クーリングダウン

安心感等から緊張感のない飛び込みをしないように注意する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア スタート練習で飛び込んだ者が水底に衝突する事故

パイクスタートの形だけをまねるような、高く飛び腰が曲がったままの飛び込みや、手首が下に曲がったままの飛び込みは、入水の角度や入水後の角度が大きくなり水底に衝突する危険性が非常に大きい。

また、初心者の場合、空中姿勢の練習から行くと、しっかりと蹴ることができない、あごを引き過ぎ腰が曲がることなどにより、水底に衝突する危険性が高い。

イ 溺水の危険性

無理な息こらえや深呼吸によるノーパニック症候群（水中での意識喪失）による溺水を防止するためには、生徒の体調だけではなく、性格等の把握も重要である。

ウ ウォーミングアップ時やクーリングダウン時の飛び込み

特に強化練習や合宿終了時等において、練習が終了することへの安心感から緊張感なく飛び込んでしまい水底に衝突する、他の泳者に衝突するなど、不測の事故が起きる危険性がある。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- 飛び込みの練習をしていた際、プールの底面で頭を打ち付け、第7頸椎を圧迫骨折した。
- アップでゆっくり75m泳いだ後、プール内で立って教諭の説明を聞いていたときに、全身硬直を起こした。教員が引き上げた後も、全身硬直が続いていた。次第に硬直が解けてきたが、自発呼吸はなく、脈拍もなくなった。教諭が心肺蘇生を実施、担架でプール場外へ運びAEDを装着し、1回電気ショックを施した。その後、病院で治療を受けICDの植込み手術を受けた。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習前

指導者は毎年、シーズン前に生徒の保護者から必ず健康状況（持病の有無等）に関する書面による調査を行い、事故防止に備える。また、ミーティングを実施し、情報の共有や個々の生徒の状況の把握に努める。指導者は、生徒の健康や泳力について実態を把握し、健康観察を行う。事故防止の心得や練習場のルールを守ることなど、生徒自身に安全配慮を心掛けさせる。メッセージボードを設置するなどして、安全等に関わるルールや標語を掲示する。

練習中、生徒同士が互いに安全チェックを行うなど、生徒自身が危険回避のための行動がとれるよう指導の徹底を図り、救急法の講習会を実施する。

排（環）水口の蓋の取り付け状況を常に確認する。

イ 練習中

指導者及び生徒同士による注意深い監視を徹底する。スタート練習を行う場合は、必ず顧問等の指導の下、生徒の実態に応じた段階的な指導を行い、安全に十分配慮して実施する。潜水泳法を行わせるしない。

ウ 練習後

練習終了後の人員把握、健康観察を必ず実施する。

安全対策のポイント

- 生徒の健康状態を把握し練習時の安全に関わるルールを周知・徹底する。
- 日常的及び定期的な排（環）水口の安全確認と練習時監視体制を徹底する。
- 生徒自身により、水深やプールの状態を確認する。
- 指導者の下で、水中姿勢の練習から段階的にスタート練習を行う。

1 4 ウェイトトレーニング（校内施設における各部共通の活動）

(1) 活動の意義と効果

ウェイトトレーニングは、筋力と筋量を増加させるための効果的な方法であり、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができる。これにより、スポーツパフォーマンスの向上だけでなく代謝や骨密度の向上など、日常生活においても重要視されているトレーニングである。

しかし、重いウェイトを扱う特性から、ウェイトトレーニングに特有の重大な事故が起きている現実を見逃すことはできない。代表的な事故としては、重量物の落下による怪我や、過度なトレーニングによる筋肉や関節の損傷などがある。指導者は、こうした過去の重大な事故を真摯に受け止め、生徒が安全に楽しくトレーニングに取り組めるよう具体的な事故防止対策を講じて、競技力向上に努めなければならない。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ストレッチなどの準備運動やウォーミングアップ

怪我の予防及び練習への精神的な準備を行います。いきなり重いウェイトを扱わず、軽い負荷から始めて体を慣らす。

イ ウェイトトレーニング

高重量を扱うトレーニングや、制限時間内に行うトレーニングにおいては、フォームの崩れや過度な負荷に注意する。プレートを扱う際には、ストッパーを装着のもと、重量のバランスを整え、複数人で取り組むことにより、不適切なフォームや事故を防ぐ。過度にならないようトレーニング回数に注意し、適切な休息を取りながら取り組む。

ウ その他の練習（補助運動、コアトレーニング）

補助運動やコアトレーニングは、全身のバランスを整え、競技力向上や怪我の予防に役立てられる。

エ クーリングダウン

トレーニング後には、軽いストレッチや有酸素運動を行い、筋肉の緊張をほぐすことにより、筋肉痛の予防や回復を促進する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 高重量のウェイトを扱う際の事故

適切なフォームを守らない場合や、無理な重量を扱った場合、筋肉や関節に過度な負担がかかり、怪我の原因となる。適切なフォームを習得したうえで、段階的に重量を増やすことが重要である。また、左右のバランスを整えたプレートの設置やストッパーの装着をしていない際には、プレートの落下やバランスを崩すことによる重大な事故に結び付く場合がある。

イ 過度なトレーニングによる疲労と怪我

無理なトレーニングや休息不足は、筋肉や関節の損傷を引き起こす可能性がある。適切な休息と回復を確保し、オーバートレーニングを避けることが大切である。

ウ ウォーミングアップやクーリングダウンの不足

ウォーミングアップやクーリングダウンを怠ると、筋肉や関節が十分に準備・回復できず、怪我のリスクが高まる。

(4) 過去の事故事例（日本スポーツ振興センター「学校等事故事例検索データベース」より）

- ウェイトトレーニングをしていた際、誤ってベンチプレスを顔に落としてしまい負傷した。
- トレーニングルームで筋力トレーニングをしていたところ、マシンの重りを調節していた際、重りを固定していたピンが不意に外れた。本生徒はとっさに手を引いたが、右手小指の一部が挟まれて負傷した。

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習前

指導者は生徒の健康状態を確認し、体調不良や怪我の有無の把握に努める。また、使用する器具の状態の確認や、安全対策を生徒に促し、生徒自身にも安全にトレーニングすることを心掛けさせる。

イ 練習中

生徒の体力や経験に応じた適切な重量を使用し、正しいフォームで行っているかを指導者や生徒同士で注意深く観察し、必要に応じてサポートを行う。

ウ 練習後

使用した器具の状態を確認しながら、所定の位置に戻す。

安全対策のポイント

- 生徒の健康状態を把握し、練習時の安全に関わるルールを周知・徹底する。
- 指導者による定期的な器具の安全確認や生徒自身による器具の状態確認を徹底する。
- 体調に応じて無理のない範囲で段階的に重量を増やすトレーニングを行う。