

部活動安全対策マニュアル

令和7年7月改定

岩手県立大野高等学校

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本校部活動方針を理解するとともに、部活動におけるルールづくりや情報共有など、関わるすべての者の協力体制のもと、組織的に取り組むことが重要である。

(2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

部活動は、顧問立ち会いのもと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こと、部活動日誌等により活動内容を把握すること等が必要である。このためにも、日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考えたり、理解しておくことが望まれる。

－文部科学省「運動部活動での指導のガイドライン」（平成25年5月）抜粋－

- ア 生徒の健康観察を行い、健康状態を把握したうえで指導を行う。特に、ケガの状況や既往症、心疾患等については、教員・家庭・医師との連携を図る。
- イ 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。
- ウ 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もと活動する。
- エ 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指導する。

(3) 日常の活動に潜む危険性（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）

日常的に繰り返される練習については、危険に対しての意識が低くなることが考えられる。複数の部が活動場所を共用する場合は、安全対策について共通理解をすることが必要である。

- ア 練習場所を防護（防球）ネットやカラーコーンなどにより明確に活動場所を区分して混在しないようにする。
- イ ボールなどの用具が他の活動場所に飛んでいった場合の合図の確認を双方で行う。
- ウ 関係する部間で禁止事項や活動の制限事項などについて、事前に共通理解を図る。
- エ 危険を感じたような出来事等があった場合、顧問等と生徒同士で報告し合い、次の練習に生かすとともに、他の部と情報共有をする。

【ヒヤリ・ハット事例】

- ・体育館においての練習中、ボールが防球ネットを越えて隣で練習している部のコートに入った際、周囲の安全を確認せずにボールを取りに向かったため、他の選手と衝突しそうになった。
 - ➡ ボールが隣のコートに入った際は、ボールが入ったことを先に伝え、練習を一旦中断してボールを処理する。
- ・体育館においての練習中、防球ネットの近くでボールを追いかけた際に勢い余って防球ネットに体全体が突っ込んでしまい、隣で練習している部のコートのスペースに入り込んでしまった。ちょうど同じタイミングで相手側もボールを追いかける場面であり、衝突しそうになった。
 - ➡ 無理をせず、ボールを追わないこと。周囲の選手が声をかけ、危険を知らせること。

- ・冬期間において、硬式野球部が体育館内で硬式球を使用してのトスバッティングの練習中、強い打球となってしまう、体育館上部のガラスに直撃し、破損させた。
 - ➡ 打球が隣で練習している他部の生徒に直撃する可能性がある。
 - やわらかいボールを使用するなど安全に配慮すること。
 - 体育館内で硬式球を使用する場合は、顧問立ち合いのもと、単独で活動すること。
 - 破損が考えられる箇所に緩衝マットを置くなどして、破損を防ぐこと。

(4) 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、活動にあたっては、顧問等と生徒が共に施設・設備の安全確認を行う。

- ア 定期的に学校施設・設備・用具等の点検日を設ける。
- イ 活動前の用具等の安全確認を行う。
 - (床板のささくれ、防球ネット等の固定及び破損、支柱のネジ緩み等)

2 運動部活動における安全対策状況調査結果を踏まえた安全対策のポイント

(1) ウェイトトレーニング

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・練習場所の未整理、安全具の未装備（プレートの左右のバランス確認、プレートが落下しないように留め具でしっかり固定されているか、ベルトやシューズ、バンテージなどの必要な安全具が装着されているか) ・用具の破損や器具の整備不良 ・個々の能力以上による練習、誤ったフォームによる練習 ・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足 ・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠り
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・使用前の器具、用具の点検を十分に行う ・ストレッチ等を練習の前後に必ず行う ・軽い重量からウォーミングアップを行う ・正しいフォームを身に付ける ・使用する器具の安全確認を怠らない ・外したバーベルの整理整頓を行う ・利用者、補助員ともに使用上の決まりを守り、安全を最優先する
対策事例	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問教員監視・指導のもとでのみ使用許可 ・借用届を出し、3名以上で使用する。 ・トレーニングには補助員をつける ・プレートを落とさないようにストッパーを付ける ・動作時の声出しによる確認と補助

(2) 硬式野球

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・バットスイング時に周囲の他の選手にぶつかる危険 ・打球がピッチャーやボール拾いの選手にぶつかる危険 ・打球がフェールゾーンで別の練習をしている選手に打球が当たる危険 ・ノック中のイレギュラーバウンドが体に当たる危険 ・落ちているボールを踏み、足を捻る危険 ・フライ捕球時、外野後方またはフェールゾーンのネット等に激突する危険 ・守備時に野手と野手とが交錯する危険 ・プレー中における死球などの不慮の怪我の危険 ・練習準備、後始末等における大型防球ネットを移動する際に倒れる危険 ・打球が防球ネットの隙間を通過し、選手にぶつかる危険
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・バットを振る際の安全確認の徹底 ・打球の行方を常に注視するよう意識、指導する ・危険が予測される場合は、大声を出し危険を知らせる ・グラウンドの整備を徹底する ・大型の防球ネットは、複数人で声を掛け合いながら移動する ・ボールが通過しない幅で防球ネットが固定されているか確認する

(3) ゴール型競技（バスケットボール等）

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・コンタクトプレーによる負傷、脳震盪等の危険 ・パスを受け損なうことによる指の脱臼や骨折等の負傷の危険 ・着地やストップ、方向転換による膝・足首の負傷の危険 ・周囲の確認不足による選手同士の接触による負傷の危険 ・ウォーミングアップ不足等による負傷の危険
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・危険なプレーを防止するための指導（コンタクトの仕方、ルールを理解） ・活動前の体調把握 ・十分な準備運動の実施 ・指導者の応急手当の手順や指導者不在時の生徒への緊急時対応の指導

(4) ネット型競技（バレーボール、卓球等）

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・選手同士の接触による負傷、脳震盪の危険 ・使用器具への衝突による負傷の危険 ・ブロックやレシーブによる手指や顔面等の負傷の危険 ・着地やストップ、方向転換による膝・足首の負傷の危険 ・ウォーミングアップ不足等による負傷の危険
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・危険なプレーを防止するための指導 ・選手同士の連携指導（声掛け等） ・活動前の体調把握 ・十分な準備運動の実施 ・指導者の応急手当の手順や指導者不在時の生徒への緊急時対応の指導

部活動における熱中症予防・緊急対応



1 「暑さ」に注意！

・・・暑さ指数とは・・・

暑さ指数（WBGT）は人体と外気の熱のやりとりに着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①気温、②湿度、③日射・輻射など周辺の熱環境の3つを取り入れた指標。

$$\text{暑さ指数 (WBGT)} = \frac{1}{2} (\text{乾球温度 (気温)} + \text{湿球温度}) + \frac{1}{4} \text{黒球温度}$$

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいため、身体から空気へ熱を放出する能力が減少し、熱中症となってしまいます。

↓日常生活・運動に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
警戒 31℃以上	外出は避け、涼しい室内に移動	運動は原則中止
厳重警戒 28～31℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意	厳重警戒 (激しい運動は中止)
警戒 25～28℃	定期的に十分な休息を入れる	警戒 (積極的に休憩)
注意 21～25℃	激しい運動や重労働をする際注意	注意 (積極的に水分補給)

暑さ指数が28℃を超えた場合、活動実施の判断。実施する場合は必ず教員がその場につく！

・・・熱中症警戒アラートとは・・・

危険な暑さ等となり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがあることから発令される、熱中症警戒情報。

※校長やイベント主催者等の管理者は、すべての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、中止・延期・変更等を判断する。

熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
予報区内のどこかで33以上 →該当地域に発表 (前日17:00、当日5:00)	都道府県全域で35以上 →該当地域に発表 (前日14:00、当日)

環境省のLINEやメールを登録すると、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。

〈環境省 LINE〉

<https://lin.ee/mj3KmWD>



〈環境省 メール〉

<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>



2 「体調」・「環境」に注意！

暑さへの耐性は体調によっても大きく変わります。部活動前に、生徒の「体調チェック」を行い、活動場所の「環境確認」は必ず記録してください。体調や環境に合わせて時間や内容の検討をし、活動中は常に目を配るようお願いします。 ※すべての部活動が対象。大会や遠征、コンクール等の日も記録。

体調チェック		環境確認 (記録)	
<input type="checkbox"/> 睡眠不足	<input type="checkbox"/> 痛いところがある	___月 ___日 () 時間 (:)	
<input type="checkbox"/> 熱がある、熱っぽい	<input type="checkbox"/> 下痢をしている	<input type="checkbox"/> 天候 ()	
<input type="checkbox"/> 風邪を引いている	<input type="checkbox"/> 朝食を抜いた	<input type="checkbox"/> 気温 (°C)	
特性の把握		<input type="checkbox"/> 湿度 (%)	
<input type="checkbox"/> 体力があまりない	<input type="checkbox"/> 肥満ぎみである	<input type="checkbox"/> 暑さ指数 ()	
<input type="checkbox"/> 暑さに慣れていない	<input type="checkbox"/> 過去に熱中症になった		

Formsで編集できます⇩

https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=ds18TgAtOUqL_UbB91di-wUvRaaETIdoCcFAle9JlpUNDRaTFRRMDFIWDIUMktLQOM1NzVBMIe5Q4u8sharetoken=FFq42AtdWQbHuWEu9Dd1

〈『日本気象協会』セルフチェックシート〉

<https://www.netsuzero.jp/selfcheck>

〈スポーツ活動中の熱中症予防5か条〉(JSP0日本スポーツ協会)

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと 2 急な暑さに要注意 3 失われる水と塩分を取り戻そう
4 薄着スタイルでさわやかに 5 体調不良は事故のもと

3 「休息」・「冷却」をこまめに！

詳しく知ろう！「アイスラリー」

深部体温の冷却には、「アイスラリー」が有用です。アイスラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した状態の飲料で、流動性が高いことから、通常の氷よりも体の内部を効率よく冷やすと言われています。



詳しく知ろう！「手掌冷却法」

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる事ができるといわれています。

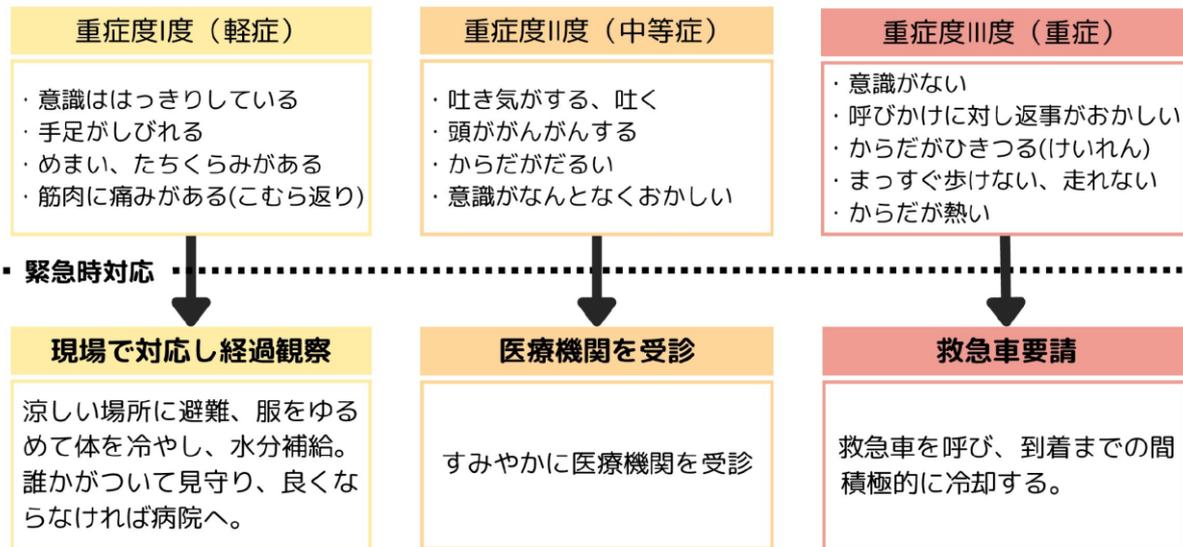


15℃程度の水（冷たすぎもよくない）に5～10分くらい手をつける

冷やしたペットボトルを握る（AVAは頬にもあるので頬にあててもよい）

4 緊急時の対応

重症度の判断



ためらわずに救急車を呼ぶ！

冷却方法

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難する。
- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。



雷への対応における留意点

-文部科学省「学校の危機管理マニュアル作成の手引き」(H30.2 初版) 抜粋-

雷は、積乱雲の位置次第で、海面、平野、山岳など場所を選ばず落ちます。また、周囲より高いものにほど落ちやすいという特徴があります。

グラウンド、平地、山頂、尾根等の周囲の開けた場所にいると、積乱雲から直接人体に落雷(直撃雷)することがあり、その場合、約8割の人が命を落とすと言われています。

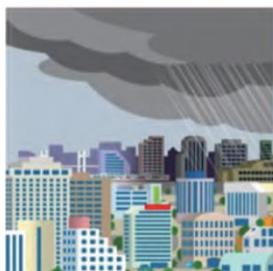
また、落雷を受けた樹木等のそばに人がいると、その樹木等から人体へ雷が飛び移る(側撃雷)ことがあります。木の下で雨宿りなどをしていて死傷する事故は、ほとんどがこの側撃雷です。

遠くで雷の音がしたら、既に危険な状況です。自分のいる場所にいつ落雷してもおかしくありません。



<積乱雲が近づくサイン> (気象庁提供)

以下のような変化を感じたら、それは積乱雲が近づいている兆し(サイン)です。まもなく、激しい雨と雷がやってきます。竜巻などの激しい突風が起きるおそれもあります。



真っ黒い雲が近づいてきた



雷の音が聞こえてきた



急に冷たい風が吹いてきた

【避難の留意点】

- 部活動などの屋外活動を中断し、速やかに屋内に避難します。
- 下校前の場合は、素早く情報を収集し、必要に応じて学校に児童生徒等を待機させます。その際は、学校の対応を保護者等に連絡することが大切です。

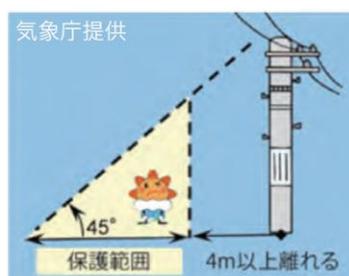
<雷鳴が近くで聞こえたら>

- 登下校時に発生した場合には、近くの安全な場所に避難し、無理に屋外を移動しないようにします。
- 自転車に乗っている場合は、すぐに降りて姿勢を低くして、安全な場所に避難します。
- 鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、電車の内部は比較的安全です。
- 木造建築の内部も基本的に安全ですが、全ての電気器具、天井・壁から1m以上離ればさらに安全です。



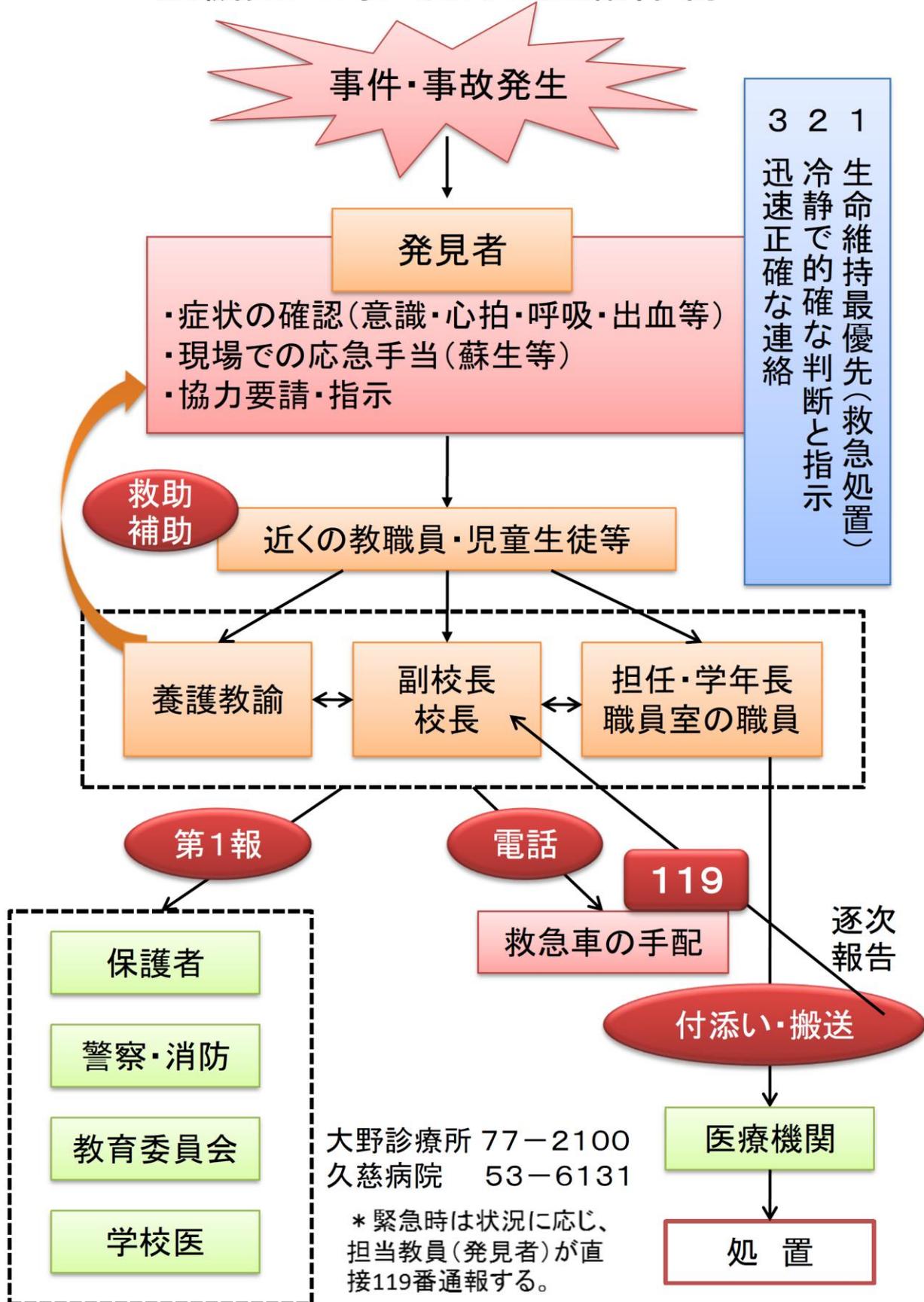
<安全な空間に避難できない場合>

- 近くに避難する場所がないような場合には、低い場所を探してしゃがむなど、できるだけ姿勢を低くするとともに、地面との接地面をできる限り少なくします。
- 電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところに退避します。
- 高い木の近くは危険なので、最低でも木の全ての幹、枝、葉から2m以上は離れましょう。



このほか、[気象庁ウェブサイト](#)において、雷注意報等の発表状況や、雷発生の感応性の高い地域が地図上で確認できる「[雷ナウキャスト](#)」などの情報が提供されているので、こうした情報の活用をする。

危機発生時における連絡体制



緊急時の職員の役割

- 校 長 ・ 総合的判断、対外的報告、対応等
- 副 校 長 ・ 校長への連絡、救急車要請等
- 学 級 担 任 ・ 校長、副校長への連絡
・ 保護者への連絡（移送先の確認。指定の病院がない場合は、最寄りの医療機関へ移送することについて了承を得る。）
・ 養護教諭、生徒指導課員不在の場合は、医療機関への連絡を行う。
- 発 見 者 ・ 現場での応急処置を行う。
・ 校長、副校長、学級担任、養護教諭への連絡を行う。
・ 学級担任、養護教諭、保健厚生課員不在の場合は、保護者、医療機関への連絡を行う。
- 養護教諭 ・ 生徒の救急処置にあたる。
(生徒指導課) ・ 学級担任と連絡をとりあい、処置を行う。
・ 専門医の診察を要する場合は、移送先の医療機関に診察の可否を確認する。
・ 救急車の要請が必要な場合は、校長、副校長に要請を依頼する。

※ 医療機関への付き添いを要請する場合は、学級担任または発見者があたる。事故発生状況が診断・治療の指針となるため、発見者が付き添うことが望ましい。

※ 放課後や学校休業中の場合、その場にいる職員が緊急連絡体制に準じて対応する。

※ 緊急の場合の救急車要請は発見者等が行ってよい。

危機時の連絡先一覧

警察・消防等		岩手県教育委員会事務局 (019-)	
警察への事件・事故の急報	110	教育企画室(総務)	629-6108 ~ 6109
		学校教育室(高校教育)	629-6140 ~ 6141
火事・救急・救急車	119	学校教育室(生徒指導)	629-6145 ~ 6146
		教職員課(県立学校人事)	629-6129 ~ 6130
海の事件・事故	118	保健体育課(感染症等)	629-6188

関係機関	電話番号	備考
久慈警察署	0194-53-0110	
久慈警察署大野駐在所	0194-77-2131	
久慈消防署	0194-53-0119	
久慈消防署大野分署	0194-77-2121	
岩手県立久慈病院	0194-53-6131	
岩手県久慈保健所	0194-53-4987	
洋野町国民健康保険大野診療所	0194-77-2100	
洋野町国民健康保険大野歯科診療所	0194-77-3834	
洋野町役場種市庁舎	0194-65-2111	
〃 大野庁舎	0194-77-2111	
〃 大野事務所	0194-77-2345	
〃 大野保健センター	0194-77-3576	
大野学校給食センター	0194-77-2478	
電気保安協会	0194-52-1612	
電気保安協会(夜間)	090-9037-3124	
東北電力(株)久慈営業所	0194-53-1121	
寿広警備	019-624-7317	
寿広警備 久慈営業所	0194-52-7622	
警備員 中道富蔵		

大野高校の部活動に係る活動方針

【1】部活動における本校の現状と課題

- ア 近年その状況が顕著である生徒数の減少に伴い、部員不足により、大会エントリーできない状況、遠征費の個人負担増など活動に支障をきたしている。
- イ 部員不足から、活動内容が限定され、本来の成果が見込めない状況が続いている。
- ウ 特にも運動部への加入率が減少傾向である。
- エ 運動部から文化部に転部する生徒も少なくない。
- オ 中学校から高校にかけて、同じ部活動を選択しない生徒が多い。

【2】活動方針策定の趣旨

大野高校の生徒にとって望ましい部活動環境を構築するという観点に立ち、運動部及び文化部の活動が以下に述べる活動方針を重視して、地域、学校、活動の特性等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

部活動は、学校教育の一環として生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであるため、部活動の参加を義務づけたり、活動を強制したりするものではない。

【3】活動方針

- ア 生徒の減少傾向が今後も見込まれることから、中学校側と高校側が共に生徒を育てるという視点に立ち、学校・顧問間で連携を取り協働・融合した形でのスポーツ環境整備を進める。
- イ 部活動における休養日及び活動時間については、生徒が学習、運動、食事休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう合理的でかつ効率的・効果的に定める。
- ウ 過度の練習が外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上に繋がらない等を正しく理解し、生徒の発達段階に応じた科学的な指導、また安全の確保や事故発生後の対応を適切に行う。
- エ 単独チームでの参加が不可能な場合に限り、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないよう教育的配慮をする。

【4】具体的な取り組み

（1）適切な休養日等の設定

① 1日の練習時間

1日の活動時間は、4月～11月は平日で18：30までとし、12月～3月は18：00までとする。外部施設利用の場合は移動時間、施設利用開始時間等を考慮する。また、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とする。ただし、特別な事情により延長を希望する場合は許可を得て行うことができる。

② 学期中の休業日の設定

ア 週1日以上休養日を徹底しながら、年間平均で週当たり2日以上休養日を設定する。

イ 週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。

③ 部活動中の熱中症の防止

生徒の健康状態の把握に努めるとともに気象情報等に留意し、適切に対応すること。暑さ指数を基準に複数の教員で活動実施の判断をし、活動中は水分補給や休息を励行する。

④ 安全対策

ア 活動場所における施設・設備の点検を定期的に行い、事故防止に努める。

イ 怪我や事故が発生した場合は、本校危機管理マニュアルに基づき、迅速な対応を行う。

（2）活動計画の作成

ア 部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出するとともに、当該部の生徒・保護者への情報提供を行う。

イ 活動計画を立案する際には、生徒との面談やミーティング等を通して意思を確認、共通理解に基づいて目標を設定し、学校行事予定や生徒の健康状態等を把握した上で、無理のない計画を立案する。

（3）中学校との連携

ア 中学校との合同練習や強化試合を実施するなど、日頃から積極的に交流する。

イ 地区内中学校で部員募集停止になった競技においては、本校における対象競技部の統廃合を検討する。

（4）合同チームのあり方

ア 単独チームでの大会参加が危ぶまれるときは、生徒・保護者の理解のもと、複数校合同チームを組むことができる。

イ 様式は高体連HPからダウンロードし、複数校合同チームでの参加の手続きを進める。

(5) 外部指導者との連携

外部指導者等の協力を得る場合には、学校全体の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画、具体的な指導の内容や方法、生徒の状況、事故が発生した場合の対応等について、外部指導者等との間で十分な調整を行う。

(6) 合理的で効率的、効果的活動の推進

- ア 適切な休養を取りながら、短時間で効果が得られる活動を実施する。
- イ 専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。
- ウ 大学や研究機関等においては、トレーニング（フィジカル、メンタル）に関する多様な方法が編み出され実施されていることから、練習方法において参考にする。
- エ 各顧問が参加した各種研修会の内容を共有し、部活動指導に活かす。
- オ 生徒の集中力を高め、意欲を引き出すために、言葉の影響力の大きさを十分に認識し、状況に応じた適切な声掛けに努める。