

運動部活動における安全対策について

岩手県立大槌高等学校

岩手県立大槌高等学校

「運動部活動安全対策マニュアル」

はじめに

運動部活動においては、各競技種目特有の危険事項について生徒、教職員等が共通認識を持ち、けがや事故を未然に防止し、安全に実施することが大前提であり、事故等の未然防止に向け、各競技種目（部活動）でルールや練習での約束事などを決定し、事前に周知理解しておく必要がある。

1 基本的な考え方

(1) 学校における安全管理体制の構築

運動部活動については、全教職員・外部指導者・生徒が部活動の意義や各学校等の部活動方針を理解するとともに、部活動におけるルール作りや情報共有など、関わる全ての者の協力体制の下、組織的に取り組むことが重要である。部活動前には、各学校で作成したチェックリスト等による使用施設、設備、用具等の安全点検を実施し、また、緊急時における心肺蘇生やAED、エピペン等の救急対応を学ぶ校内研修の実施など、事故発生時の対応力を高め、安全管理体制を構築すること。

【重点項目】

- ア 本校部活動方針の理解
- イ 安全対策マニュアル等の整備
- ウ 救急法・AEDなど職員研修の実施

(2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

顧問等は練習中や試合中の不慮の事故を避けるため、生徒の健康観察を行い、健康状態を把握した上で、対象となる個々の生徒の発達段階や能力に応じて安全に配慮した適切な指導を行うこと。生徒の体力や運動技能に合った無理のない指導計画を立案し、部全体の共通理解の下に活動することが大切である。顧問等は、指導する種目にどのような危険が内在するかを把握し、生徒に対しても安全に関する知識や技能を身に付けさせ、安

全に配慮した活動ができるような指導をすること。

また、部活動は、顧問立ち会いの下に行うことが原則であり、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教員と連携、協力したり、あらかじめ顧問の教員と生徒との間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動すること、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。そのためにも、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。部顧問以外の教員が立ち会う場合や生徒が自主的に活動する場合は、危険性の低い内容とし、練習内容や練習方法を具体的に指示した上で行うこと。

【重点項目】

- ア 生徒の健康観察、健康状態を把握
- イ 個人の能力に十分配慮した練習計画・指導（段階的な指導）
- ウ 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携
- エ 顧問等不在時の練習内容の徹底（基本練習に限るなど危険性の低い内容等）

(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。そこで、練習場所を防護（防球）ネットやカラーコーンなどにより明確に活動場所を区分して混在しないようにしたり、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ったりする必要がある。

複数の部が施設を共用する場合は、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、事前に共通理解すること。練習開始時には、禁止事項等について各部で確認し、練習後にはケアレスミスや危険を感じたような出来事（ヒヤリハット事例）等について、顧問等と生徒同士で報告し合い、他の部と情報共有をすることが重要である。

【重点項目】

- ア 同一場所で複数部活動が活動する場合には、練習場所の区分けや時間帯をずらすなど工夫して実施
- イ 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際のルールの特典化

ウ ヒヤリハット事例の情報共有

(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、活動に当たっては、顧問等と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切である。

顧問等は、生徒に、施設・設備及び用具の適切な使用や点検や確認の徹底が事故の未然防止につながることを認識させ、定期的な安全確認・点検を徹底することを徹底する。

【重点項目】

ア 定期的に点検日を設ける

イ 活動前の用具等の安全確認

(床板のささくれ、畳・マットの隙間、サッカーゴール・ハンドボールゴール等の固定、防球ネット等の破損、支柱ネジ緩み等)

(5) 学校事故の対応

事故の要因や危険を早期に発見し、速やかに除去するとともに、万が一、事故等が発生した場合に、適切な応急手当や安全措置ができるよう体制を確立して、生徒等の安全の確保することが大切である。

校内で事故等が発生した場合には、原則として、その場に居合わせた教職員が速やかに応急手当を行い、必要に応じて救急車等を手配する。また、直ちに他の教職員の応援を求め、役割を分担して、周囲の状況を整え、生徒等の安全を確保し動揺を抑える。

【応急手当を行う際の留意点】

突然倒れた場合などは「119番」に通報し救急車が到着するまでの間、その場で心肺蘇生等の一次救命処置が求められる。事故等の態様によっては救命処置が一刻を争うことを理解し、行動しなければならない。

ア 被害児童生徒等の生命に関わる緊急事案については、管理職への報告よりも救命処置を優先させ迅速に対応する。

イ 教職員は事故等の状況や被害児童生徒等の様子に動揺せず、またその他の児童生徒等の不安を軽減するように対応する。

(6) 熱中症防止の対応

夏季の高温下におけるスポーツ活動では、通常の活動より生徒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。

顧問等は、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、疲労を回復することで得られることから、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等配慮が必要である。

部活動顧問等には、生徒の体調等を把握し、生徒一人一人の状況に応じた適切かつ綿密な計画を立て、活動を実施することや、水分補給や日頃の健康管理の必要性を、生徒にも十分指導することが求められる。

【熱中症対策の留意点】

- ア 教職員への啓発：児童・生徒等の熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るため研修等を実施する。
- イ 生徒自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動ができるように指導する。
- ウ 気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境を醸成する。
- エ 暑さに応じた運動や各種行事の指針を設定する。

| 気温 (参考) | 暑さ指数 (WBGT) | 運動指針 | |
|-------------|----------------|--------------------|---|
| 35°C以上 | 31 以上 | 運動は原則中止 | ・ 特別の場合以外運動中止 |
| 31~ 35°C | 28~31 | 厳重警戒 (激しい運動は中止) | ・ 激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避ける。 ・ 10~20 分おきに休憩をとり 水分・塩分の補給を行う。 |

| | | | |
|--------|-------|------------------|--|
| | | | ・暑さに弱い人は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃ | 25～28 | 警戒 (積極的に休憩) | ・積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 ・激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 24～28℃ | 21～25 | 注意 (積極的に水分補給) | ・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分補給する。 |
| 24℃未満 | 21 未満 | ほぼ安全 (適宜水分補給) | ・適宜水分・塩分の補給は必要。 |

オ 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、暑さ情報を生徒等も含め学校全体で共有する。

カ 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。

キ 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。

2 安全対策のポイント

(1) 共通

ア ウェイトトレーニング

○予想される危険

- ・練習場所の未整理、安全具の未装備（プレートの左右のバランス確認、プレートが落下しないように留め具でしっかりと固定されているか、ベルトやシューズ、バンテージなど必要な安全具が装着されているか）。
- ・用具の破損や器具の整備不良による事故 ・個々の能力以上による練習や誤ったフォームによる練習で起こる事故 ・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足して起こる事故 ・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠りから発生する

○事故防止対策

顧問教員監視・指導の下でのみ使用許可するものとする

- ・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。
- ・ストレッチ等を練習の前後に必ず行う。
- ・軽い重量からウォーミングアップを行う。
- ・正しいフォームを身につける。
- ・使用する器具の安全確認を怠らない（外したバーベルの整理整頓を行う）。
- ・利用者、補助員ともに使用上の決まりを守り、安全を最優先する。
- ・3名以上で使用するとし、トレーニング時には補助員をつける。
- ・重量が重いプレートの脱着やラックを使わずにシャフトを肩にかつぐ場合は必ず複数人で行う。
- ・プレートを落とさないようにストッパーをつける。
- ・動作時の声出しによる確認と補助をする。

イ 学校外の施設を利用するなどの活動の場合

○予想される危険

- ・移動中の事故
- ・不慣れな設備への対応
- ・指導者不在時での活動における怪我等
- ・緊急時の対応（地震及び大津波警報発令時等）

○事故防止対策

- ・校外で活動する際には常に顧問が帯同（引率）する。
- ・利用施設のスタッフとのコミュニケーションを図る。
- ・施設使用条件等を厳守する。
- ・自転車での移動の際は、交通ルール、交通マナーを厳守する。
 - ※ 自転車には所定のステッカーを貼る。
 - ※ 防犯登録・自転車保険への加入。
 - ※ ヘルメットの着用を推奨する。

ウ 顧問が不在時の活動（朝、職員会議時）

○予想される危険

- ・顧問不在時の事故や怪我
- ・事故があった際の初動の遅れ

○事故防止対策

- ・怪我のリスクが低い練習メニューで活動する。
- ・緊急時の対応マニュアルを事前に確認する。
- ・事故があった際の連絡方法を周知しておく（事務室に依頼する、等）

(2) 競技ごとの留意事項

ア バスケットボール

○予想される危険

- ・コート外エリアが十分に確保できない体育館壁への激突（頭部打撲、脳挫傷）
- ・汗でフロアが濡れたことによる転倒 ・対人練習時の相手との接触による怪我（バランスを崩して転倒）（相手の肘等 の接触）
 - ※ リバウンドプレー時において、肘で顔面を打つことや振り回した手などが口 に当たって歯牙を損傷する。
- ・着地やストップ、方向転換といった動作が原因で発生する膝・足首のケガ（靭帯損傷、半月板損傷等）
- ・バスケットボールのリング等の固定金具が外れることによる事故。
- ・熱中症 ・他の部活動の練習区域で起こる怪我

○事故防止対策

- ・練習場所の環境を整備する。（不要な物品を置かない等）
- ・汗拭き用雑巾やモップを準備する。
- ・筋力トレーニング、体幹トレーニング等を取り入れ、柔軟性のある体づくりをし、けがの防止につなげる。
- ・審判役を配置し危険な接触プレーを理解させる。（フェアプレーの理解）
- ・こまめな水分補給及び気温・室温に応じた練習内容への変更を適切に行う。
（練習量や練習強度を調整）
- ・身体接触が禁止されていることを理解させ、ルールを守り、身体接触を避けてプレーする態度を身に付けさせる。危険なプレーに対しては必ず注意する。
 - ※ 特にジャンプして空中にいる選手に対する接触や着地点に入るようなプレーは重大なけがを招く可能性があることを十分理解させ、絶対に行わない。
- ・設備の破損や不安定な体勢からの落下を防ぐため、バスケットリングやネットをつかむことができる生徒に対しては、ぶら下がらないように注意する。
- ・生徒に常に目を配り、事故が発生した際に速やかに対処できるように適切な応急処置や心肺蘇生法を確認しておく。 ・ 体育館などで、他の部活動の練習区域にボールが入り込まないよう防球ネットの設置を確認する。

イ バドミントン

○予想される危険

- ・他の部活動の飛球による怪我（生徒同士の衝突、ラケットによるけが）
- ・ラケットを振った際の他生徒の怪我
- ・シャトル等を踏むことによる怪我
- ・閉め切った体育館での練習による脱水症状や熱中症
- ・破損したラインテープ、体育館のワックス落ち（滑る）による転倒
- ・ネット設置（支柱、ネット固定器具等）における事故や怪我
- ・通行人との接触による怪我

○事故防止対策

- ・他の部活動との距離を確保する。（各活動場所の距離感、卓球台の設置方向の工夫）
- ・周囲の安全確認を徹底する。

- ・活動前及び活動中、こまめにフロアの整備を行う。（モップ掛け等）
- ・使用用具の安全確認を徹底する。（ラケットの破損等）
- ・練習中はこまめに水分補給する。
- ・休憩時間には扉を開け、外気による温度調節・換気を行う。
- ・ウォームアップ（ストレッチを含む）の徹底。
- ・生徒の様子を常に観察し、体調不良の生徒には無理をさせない。

ウ バレーボール

○予想される危険

- ・ネット張りの際の事故（支柱転倒等）
- ・支柱及びコート外エリアが十分に確保できない体育館の壁への激突
- ・汗でフロアが濡れたことによる転倒
- ・フロアに滑り込んだ際、フロアがささくれ状になっている、またはくぎ等の突起物によつての切創・挫創
- ・熱中症・他の部活動の飛球等による怪我（生徒同士の衝突等）

○事故防止対策

- ・複数でのネット張りをローテンション化する。
- ・練習場所の環境を整備する。（不要な物品を置かないなど）
- ・衝突の可能性があるがスペースの都合上、整理できないものについては、クッション材等で覆う。
- ・フロアを使う前に数人でモップ掛け等を行い、複数の目でフロアの状況を確認する。
- ・汗拭き用雑巾・タオルを準備する。
- ・練習中にフロアの汗拭き係を常に配置する。
- ・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。
- ・防球ネットを活用する。

エ サッカー

○予想される危険

- ・ゴールポストへの衝突。
- ・転がっていたボールとの意図せぬ接触による捻挫。

- ・ゴールの転倒による事故や怪我。
- ・対人練習時の接触による怪我（バランスを崩して転倒、相手の肘等の接触、膝関節等の怪我）。
- ・落雷による事故。
- ・気温及び湿度上昇による熱中症。

○事故防止対策

- ・練習場所を共用する場合、「グラウンド使用ルールの策定」するなどの対策を講じ実施する。（他の部活動等と時間帯や練習場を分けるなどの対策）
- ・ボールや用具を整理整頓した環境を維持し、十分な練習スペースを確保する。
- ・照度が不足した環境での練習を行わない。
- ・審判役を配置し危険な接触プレーを理解させる。（フェアプレーの理解）
- ・トレーニング等（筋力、体幹、柔軟性等）により怪我を防止する。
- ・転倒時の正しい受け身等、基本的技術を繰り返し丁寧に指導する。
- ・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。（シュート練習では、蹴る側と受ける側双方にボールが当たらないよう注意する。）
- ・強風や雨で地面が滑る場合は格段の注意が必要であり、落雷の恐れがある場合は事前に情報収集に努め、早めに安全な場所に避難させる。
- ・重大な事故や怪我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、必ず複数人で移動させるとともに、周囲に十分に注意して移動させる。
- ・プレーヤーと指導者は、J F Aのサッカー行動規範を遵守する。

オ ソフトテニス

○予想される危険

- ・ラケットを振った際の事故
- ・コートで転倒した際の擦過傷
- ・捻挫打撲等
- ・熱中症（4月の新入部員が練習試合を始める時期から）。

○事故防止対策

- ・周囲の安全確認と声を出しての確認を行う。
- ・練習メニューの事前計画と、疲労度やレベルに応じた強度の調整。
- ・こまめに水分補給をおこなう。
- ・患部を水や氷で冷やす（製氷機を活用）。
- ・帽子を着用する（特に夏季）。
- ・メディカルバッグを常備する。

カ 弓道

○予想される危険

- ・弓具の損傷による事故
- ・短い矢の使用による引き込み
- ・角見の働きが悪く、弦で耳、頬、眼鏡などを払う。
- ・巻き藁で練習する際の外れた矢の跳ね返りによる怪我
- ・矢取りの際の事故

○事故防止対策

- ・練習前後に弓具の点検を行う。
- ・体格に見合った弓具を使用する。
- ・巻き藁周辺に人がいないことを確認する。
- ・矢取りと射手の生徒相互の声掛けを徹底する。
- ・矢道との十分な距離を確保する。

キ その他…上記ア～カ以外の活動について

- ・他の人と組み合うなど接触を伴う活動に留意すること。
- ・原則として接触が起きにくい球技での、予期しない接触が重大事故につながりやすいことに留意すること。
- ・種目の特性や活動内容に応じた安全対策を講じて行うこと。
- ・気象状況の変化に応じた適切な活動を行うこと。

3 ヒヤリハット事例

(1) 猛暑日の活動における事例

- ・気温が上昇した際の活動では身体や飲料の冷却のため氷が必要となるが、製氷機が有効に活用されていなかった。

(対策) 危険回避のために全職員の周知・共通理解し管理に努めた。

(2) 隣接した部活動による事例

- ・体育館の半面がバスケットボール、もう半面がバドミントンで活動している。バスケットのボールがネットの脇からバドミントンの活動スペースに侵入した際、事故が起こる可能性がある。

(対策) ボールが他部のスペースに侵入可能性のある練習内容の際は、マネージャー等を配置しボールの侵入を防いでいる。

(3) 選手の疲労に考慮した遠征計画が必要な事例

- ・大会が近づき、練習試合や遠征が続き疲労が蓄積している状態でプレーさせたことが足首の捻挫につながり、本大会に出場が出来なかった生徒がいたという事例があった。

(対策) ケガは偶発的な要因もあるが、生徒の健康状態及び疲労の状態を考慮して遠征や練習を計画する。

(4) 競技の特性による事例

- ・弓道の練習中、経験の浅い部員が安全確認をせず、矢取に入ろうとすることがあった。

(対策) 矢取を行う者は必ず「矢取します」と声をかけ射場を視認し、射場にいる者がその声に「お願いします」と応答をしたことを確認してから矢取の作業に入る、という習慣を日常から徹底する。

4 部活動における事故防止のためのチェックリスト

(1) 学校における安全管理体制の構築

- 学校の部活動方針について理解しているか。
- 部活動における安全対策マニュアル等を整備しているか。
- 活動目標を明確にした上で適切な指導計画を作成しているか。
- 生徒の健康状態に配慮した練習日数や練習時間が設定されているか。
- 競技等の特性を踏まえ、それぞれの特有の危険性に配慮した適切な活動内容を設定しているか。
- 顧問不在時の対応のルールを決め、指導体制や監視体制ができているか。
- 連絡通報体制、救急体制は整備されているか。
- 救助用具が適切に配置されているか。
- A E Dの使用を含む救急法等の職員及び生徒の研修（講習）を実施しているか。
- A E Dの設置場所やA E Dの携行について適切に実施されているか。

(2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

- 健康観察により、生徒の心身の健康状態の把握に努めているか。
- 競技等に適した準備運動や補助を行っているか。
- 段階的指導（体格差・体力差や個人の能力等に配慮した指導）をしているか。
- 気象状況の変化に応じた適切な活動になっているか。（気温、天候、日没時等）
- 休憩や水分及び塩分補給など、適切に行っているか。
- 顧問不在時の自主的な練習時における内容（基本練習に限るなど危険性の低い内容等）を徹底しているか。

(3) 日常の活動に潜む危険性（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）

- 同一場所で複数の部活動が活動する場合の練習場所の分けや時間帯をずらすなどの工夫がされているか。
- 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際のルールを明確にしているか。
- 活動施設の状況に応じた適正人数及び活動内容になっているか。
- ヒヤリハット事例の情報共有が適切に行われているか。

(4) 施設・設備・用具等の安全点検と指導

- 定期的に点検を実施しているか。
- 活動場所に危険物を置いていないか。
- 用具・器具等が正しく設置されているか。破損はないか。
- 固定する必要がある用具・器具がしっかりと固定されているか。
- 用具管理の指導を徹底しているか。

おわりに

安全を確保することは、すべての運動部活動実施の前提条件であり、安全が確保できることにより、生徒が安心して自主的・自発的に活動し、充実した部活動につながるものである。

本校教職員は、過去の事件事例の把握や発生原因、防止方法の理解と必要な指導や危機管理を実践し、安心安全な部活動体制の構築に努めるものである。