

【平館高校 運動部活動における安全対策マニュアル】

(令和 7 年 7 月 31 日改訂)

1 基本的な安全対策

(1) 安全管理体制の構築

- ア 全教職員・外部指導者・生徒が「平館高校部活動基本方針」を理解する。
- イ 部活動の意義や目標を明確にし、適切な「年間指導計画」を立てる。
- ウ 使用施設、設備、用具等の安全点検を行う。
- エ 生徒の健康状態に配慮した練習日数や練習時間を設定する。
- オ 緊急時における連絡通報体制を整備する。
- カ A E Dや担架等の救急用具を適切に配置する。
- キ 緊急時における心肺蘇生法やA E D、エピペン等の救急法を学ぶ職員研修を実施する。

(2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

- ア 生徒の健康観察を行い、健康状態を把握する。
- イ 各競技に適した準備運動や補助を行う。
- ウ 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。
- エ 顧問不在時の活動ルールを決め、教員と生徒で約束事を確認する。
- オ 顧問は、部活動日誌等により活動内容を把握する。
- カ 日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考え、理解する。
- キ 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、危険性の低い練習内容とし、顧問が練習内容や練習方法を具体的に指示する。
- ク 気象状況の変化に応じた活動とする。
- ケ 休憩や水分及び塩分補給を適切に行う。

(3) 複数の部活動が施設を共用する際の留意点

- ア 練習場所を、防護（防球）ネットやカラーコーン等により明確に活動場所を区分する。
- イ 同一場所で複数の部活動が行われる場合は、時間帯をずらす。
- ウ 活動施設の状況に応じた適正人数及び活動内容にする。
- エ ボール等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。
- オ 関係する部の間で禁止事項や活動の制限事項等について、事前に共通理解を図り、練習開始時に禁止事項について各部で確認する。
- カ 練習後には、ケアレスミスや危険を感じたような出来事等(ヒヤリハット事例)について、顧問等と生徒で話し合い、他の部と情報を共有する。

(4) 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

- ア 顧問等が指導し、生徒と共に施設・設備の安全確認を行う。
- イ 顧問等は生徒に、施設・設備及び用具の適切な使用や点検の重要性を説明し、活動前や定期的に安全点検を行う。

【安全点検の例】

- 床板のささくれ、畳・マットの隙間・サッカーゴール等の固定、防球ネット等破損、支柱ネジ緩み
- ウ 活動場所に危険物を置かない。

(5) 熱中症防止の対応

急に気温が高くなり始める梅雨時から夏季の高温多湿の環境下におけるスポーツ活動は、熱中症の危険性が高まることを認識することが重要である。

暑い中では、トレーニングの効果が上がらず、体力も消耗することを顧問は十分に理解した上で、なるべく涼しい時間を選んで活動、長時間運動を続けることは避け、こまめに休憩をとるなど、気象状況や環境条件に応じた活動計画を立てる必要がある。

部活動顧問は熱中症を予防するために、個々の生徒の体調等を把握し、無理のない適切な計画と活動中は水分補給や日々の健康管理について丁寧に指導する。

【熱中症の予防と対応について】

暑さが本格的になる前に、校内研修または職員会議等で教職員の共通理解を図る。

ア 熱中症の予防の原則

- (ア) 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- (イ) 暑さに徐々に慣らしていくこと
- (ウ) 個人の条件を考慮すること
- (エ) 服装に気を付けること
- (オ) 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

イ 学校における対策

- (ア) 環境条件に応じて活動する
 - ・熱中症アラートを活用する
 - ・熱中症計で WBGT 値を測定し、確認の上活動する
 - ・運動を行う場合は、なるべく涼しい時間帯に行う
 - ・運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとる
- (イ) こまめに水分を補給
 - ・一人ひとりの状態に応じて水分補給する
 - ・お茶や水、経口補水液等を活用し、失われた水分量を補給する

- ・自由飲水と強制飲水の両方を併用して行う

(ウ) 暑さに慣らす

- ・梅雨明け等急に熱くなった時は、暑さに慣れるまで（1週間程度）短時間で徐々に慣らしていく
- ・しばらく運動をしなかった時は、急に激しい運動はさせない

(エ) できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

- ・軽装を心がけ、素材も吸湿性や通気性のよいものを選ばせる
- ・屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用させるように努める

ウ 応急処置と注意点

- ・フローチャートを参考に速やかに対応する
- ・氷は保健室の冷凍庫、大量に必要な場合は体育教官室や調理室の製氷機から使用する
- ・休養させる場合は、エアコン等を適宜使用し、生徒の容体が急変する可能性に備え教員が付き添う

(6) 落雷への対応

屋外での活動においては、落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認する。天候の急変の場合はためらうことなく計画の変更・中止等の措置をとる。

ア 落雷の兆候について→スマホ等がある時

- (ア) 気象庁のウェブサイト「雷ナウキャスト」で確認する
- (イ) その他のアプリ（雷レーダー等）で確認する
- (ウ) 生徒からも指導者へ申し出るように日頃から指導する

イ 落雷の兆候について→スマホ等がない時

- (ア) 厚い黒雲が頭上に上がったとき
- (イ) 遠くでかすかでも雷鳴が聞こえるとき
- (ウ) 突風や冷たい風が吹くとき

ウ 危険を察知した時

- (ア) ためらわず活動を中止する。
- (イ) すぐに安全な場所に避難する（建物、自動車、列車、バス）
- (ウ) 雷が過ぎても20分は経過をみる

2 運動部活動における安全対策

(1) ウェイトトレーニング

予想される危険	・用具の破損や器具の整備不良による事故 ・練習不足の未整理、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） ・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、選手同士の声かけ、意思疎通の怠りから発生する事故
事故防止対策	・顧問等の監視・指導の下でのみ使用を許可する。 ・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 ・必ず補助員をつける。 ・プレートを落とさないようにストッパーをつける。 ・動作時の声出しによる確認と補助。 ・練習の前後に必ずストレッチ等を行い、軽い重量からウォーミングアップを行う ・使用する器具の安全確認を怠らない

(2) 水泳トレーニング

予想される危険	・プールサイドの水苔等によるスリップによる事故 ・飛込（スタート練習）によるケガ（頸椎損傷等） ・監視体制や救助具の不備による事故 ・泳ぐ方向の不統一やレーン内での衝突事故 ・準備運動不足やオーバーワークによるケガや事故
事故防止	・定期的な施設設備、用具、水質等の管理や安全点検を徹底する ・飛び込みは禁止する ・顧問管理下でのみ活動を許可し、生徒のみの使用を禁止する ・各レーンの同時使用を2名以内とする

対策	・安全指導の徹底、救急処置等の啓発の徹底
----	----------------------

(3) 陸上競技

予想される危険	・他の部活動や種目と練習場を共用で使用する際の、投てき物の他の選手への衝突、他競技選手との衝突、他の部活動のコート外に飛んだボールとの衝突 ・長距離種目の野外走やロード走の際の車等との接触事故 ・自然環境下での練習における熱中症や低体温症
事故防止対策	・グラウンド使用ルール（時間・場所・顧問の立ち合い等）を策定し、投てき方向に留意させる ・遠い場所から指導する際は、ハンドマイクを使用する ・投てき練習は顧問がつけない場合は実施しない ・投てき練習は、周囲に人がいない十分なスペースを確保してから実施する ・投てき者は周囲への安全を確認し、大きな声で「行きます」又は「投げます」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を核にしてから投てき動作に入る ・気温や湿度に応じて、練習時間帯を変えたり、室内練習に切り替える ・夏場のトレーニングの際は熱中症対策として経口補水液を常備する ・練習開始前に体調の確認を行い、体調不良や睡眠不足の際には練習を控える

(4) 山岳

予想される危険	・自然環境下での練習における熱中症や低体温症 ・ケガや体調不良による下山不能 ・道迷いによる遭難
事故防止	・気温や湿度に応じて、練習時間帯を変えたり、室内練習に切り替える ・夏場のトレーニングの際は熱中症対策として経口補水液を常備する ・練習開始前に体調の確認を行い、体調不良や睡眠不足の際には練習を控える ・校外で活動する際は常に顧問が帯同する。

対策	・基礎体力の向上 ・地形図等による事前のコース確認
----	--

(5) スキー

予想される危険	・自然環境下での練習における熱中症や低体温症 ・滑走中のケガ ・自転車によるロード練習の際の車等との接触事故
事故防止対策	・夏場のトレーニングの際は熱中症対策として経口補水液を常備する ・気温や湿度に応じて、練習時間帯を変えたり、室内練習に切り替える ・練習開始前に体調の確認を行い、体調不良や睡眠不足の際には練習を控える ・ケガ予防のトレーニング ・コースの熟知（コース練習の習熟） ・自転車トレーニングの際は必ず顧問が監督する

(6) 相撲

予想される危険	・相撲の取り組み中に起こる事故 ・熱中症 ・感染症
事故防止対策	・稽古には必ず顧問等が立ち会う ・他の人と組み合う等接触を伴うので、飛沫感染に留意する。 ・夏場の練習の際は熱中症対策として経口補水液を常備する ・練習開始前に体調の確認を行い、体調不良や睡眠不足の際には練習を控える ・準備運動やストレッチを十分に行う

(7) 卓球

予想	・隣接する他の部活動の飛球によるケガ
----	--

想 さ れ る 危 険	・卓球台開閉時の転倒や指を挟むなどの事故 ・防球ネットを踏んでの転倒 ・熱中症
事 故 防 止 対 策	・他の部活動との距離を確保 ・卓球台の準備は複数名で行う ・トレーニングの際は熱中症対策としてこまめな水分補給の他、経口補水液を常備する

(8) 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 ・熱中症 ・転倒した際の擦過傷・捻挫打撲等
事 故 防 止 対 策	・周囲の安全確認と声を出して確認をする ・気温や湿度に応じて、練習時間帯を変えたり、室内練習に切り替える ・夏場のトレーニングの際は熱中症対策としてこまめに水分補給と経口補水液を常備する ・練習開始前に体調の確認を行い、体調不良や睡眠不足の際には練習を控える ・帽子を着用する ・メディカルバッグを常備する

(9) バasketボール

予 想 さ れ る	・汗でフロアが濡れたことによる転倒 ・体育館壁への衝突 ・対人練習中相手との接触によるケガ ・着地やストップ、方向点検といった動作時に発生する膝や足首のけが ・熱中症
-----------------------	---

危険	
事故防止対策	・汗拭き用雑巾の準備 ・練習環境の整備 ・けが防止のための身体づくり ・身体接触を避けたプレーする態度の徹底 ・トレーニングの際は熱中症対策としてこまめな水分補給の他、経口補水液を常備する

(10) バレーボール

予想される危険	・ネット張りの際の事故 ・体育館壁への衝突 ・汗でフロアが濡れたことによる転倒 ・熱中症
事故防止対策	・複数でのネット張りを行う ・他の部活動との距離を確保 ・フロアを使用する前にモップ掛けを行い点検する ・汗拭き用雑巾の準備 ・トレーニングの際は熱中症対策としてこまめな水分補給の他、経口補水液を常備する

(11) 硬式野球

予想される危険	・熱中症 ・複数のボールを使用した際、予期しない方向からの打球による事故やケガ ・室内練習場での防球ネット付近での打球による事故やケガ ・バッティング用ゲージ転倒によるケガ ・狭い場所での素振りによるケガ
事故防止	・トレーニングの際は熱中症対策としてこまめに水分補給と経口補水液を常備する ・メディカルバッグを常備する ・活動中の部員との意思確認、事前の確認、声かけの徹底

対策	・他の部活動の状況（グラウンド利用の陸上練習等）を確認する。 ・照度が不足した環境では練習を中止する。
----	--

（12）その他

活動を観察の上、そのつど安全対策を施し、全職員で情報を共有する。

3 ヒヤリハット事例

（1）隣接した部活動による事例

・陸上トラックに野球練習場が隣接している。陸上部員が走っている際ボールが走行コースに進入してくる可能性がある。走っている選手がボールを踏み転倒、または直接ボールが体にぶつかるという可能性がある。

対策：陸上部員がトラックを使用する際は、野球部顧問に了解を取り、練習内容を一部入れ替えるなど安全確保に努めている。

・第二体育館の半面がバスケットボール、もう半面が卓球の割り当てである。バスケットボールが卓球部の活動スペースに進入した際、事故が起こる可能性がある。

対策：ボールが他の部活動のスペースに進入する可能性のある練習内容の際は、部員を配置し、ボールの進入を防いでいる。

（2）猛暑日の活動における事例

・高温多湿下での活動では身体や飲料の冷却のための氷が必要となるが、氷が不足する可能性がある。

対策：危険回避のため、氷の提供場所（保健室、体育教官室、調理室、相撲場）であることを全職員に周知・共通理解を図るとともに、生徒（部員）への周知を徹底した。