

遠野高等学校部活動安全対策マニュアル

部活動においては、教職員・生徒・外部指導者が部活動の意義と部活動を行う上でのルールを理解し、協力し連携しながら組織的に安全維持に取り組むことが必要である。

1 安全な部活動を行うための基本方針

①組織的な安全管理体制

- ア 部活動前に、施設設備・用具等の安全点検を実施すること。
- イ 職員救急処置講習会などの校内研修には部活動指導に関わる職員は参加し、AED やエピペン等の救急対応を身につけること。
- ウ 施設設備の利用に関わるルールを明確にし、教職員および生徒に周知徹底すること
- エ 日常的にヒヤリハット事例は共有すること
- オ 事故等の対しては迅速に適切な対応を可能とする体制の確立

② 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

- ア 生徒の健康観察を適切に行い、健康状態に配慮した指導
- イ 個人の能力に配慮した練習計画の立案と指導
- ウ やむを得ず顧問不在時の部活動においては、他の顧問と連携・協力し対応すること
- エ 顧問不在時の練習内容については、練習内容のリスクを確認し、危険度を低い基本練習を中心とすること。
- オ 顧問不在時の練習内容については、生徒にも周知徹底すること

2 危機発生時の対応

① 救急（応急）措置

- ・担当教員は、生徒の意識の有無・顔色・呼吸・脈拍などを確認し、負傷した生徒への応急処置を行う。
- ・担当教員は、周囲にいる者（教職員・生徒）に救急車（119番）の出動要請、校長への連絡、他の教職員への応援を依頼する。
- ・担当教員は、他の生徒を、救急活動の妨げにならない場所に移動させる。
- ・養護教諭等（状況に応じて担任や学年長）は、負傷した生徒の応急処置を引き継ぐとともに、速やかに保護者に事故の概要を報告し、希望する医療機関があるか、搬送される医療機関に向かうことができるかなどを確認する。
- ・救急車到着までの間、AED（自動体外式除細動器）の使用や心肺蘇生法などの手当が必要と認められる場合は、的確に実施する。
- ・救急車の進入路を確保し、救急車が到着したら、速やかに、救急隊員を負傷者まで誘導する。
- ・担当教員等は、救急隊員に事故発生時の状況や応急措置の状況等を説明する。
- ・担当教員等は、救急隊員の指示により、救急車に同乗又は別途、搬送先の医療機関に向かう。
- ・状況により学校医へ連絡し、対応等の助言をいただく。

② 状況把握

- ・担当教員等は、医師に事故発生時の状況等を報告する。
- ・医師から負傷の状況、診断、治療内容等を聞き、校長へ連絡する。

- ・校長の指示のもと、負傷した生徒に付き添うなどの対応をするほか、負傷の状況により校長、副校長又は他の教職員を病院に派遣する。
- ・他の生徒の動揺を抑えるとともに、状況を説明する。

③ 関係機関との連携

校長の迅速な指示のもと、分担して次の対応を行う。

| | |
|---------|--|
| 消防(119) | 救急車の要請を行う。救急車には、隊員の許可を得て、その指示により教職員が同乗し、状況説明を行う。 |
| 医療機関 | 負傷者の治療ため、医師に状況説明を行う |
| 警察(110) | 校長は、状況に応じて事故が発生したことを連絡する。 |
| 保護者 | 負傷した生徒の保護者へ連絡する。事故への対応の経過や本人の状況、搬送先など、事実のみ(見込みの話は混乱のもと)を伝える。 |
| 教育委員会 | 校長は、事故の概要を速やかに所管する教育委員会(県教育委員会学校教育室、必要に応じて保健体育課)に報告し、後日、文書で提出する。 |

④ 情報の収集と一元化(報道機関への対応)

- ・生徒の動揺を静めながら事情を聞き、情報を集めるとともに、医師から診断、治療内容等を聞き、事故の経緯を正確に把握し、記録する。
- ・関係機関や報道機関等外部へ情報を提供する場合は、窓口を校長に一本化し、混乱を避ける。

3 熱中症の防止について

① 熱中症警戒アラートや各活動場所に設置してある熱中症計を確認し、暑さ指数(WBGT)が28℃を超える場合は激しい運動等を行わない。(下図を参考)

② 気温高温時は、積極的に休憩をとり、こまめに水分補給をする

③ 健康観察を行い、生徒の体調に応じた適切な活動を実施する。

| 暑さ指数(WBGT数値) | | 熱中症予防のための運動指針 (公財)日本スポーツ協会) | 学校生活を安全に 過ごすために |
|----------------------------|--------------------|--|--|
| 31℃以上 乾球温度目安 35℃以上 | 【危険】 運動は原則禁止 | 特別な場合以外は運動を中止すべき。 | ・体育、部活動の運動は原則中止 ・屋外や体育館での活動は中止または活動時間の短縮 |
| 28~31℃ 乾球温度目安 31~35℃ | 【嚴重警戒】 激しい運動は中止 | 激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には頻繁に休憩をとり水分・塩分を補給する。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を中止する。 | ・激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止 |
| 25~28℃ 乾球温度目安 28~31℃ | 【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。 | ・積極的に休憩をとる。激しい運動の場合は30分おきに1回以上の休憩をとるとともに水分・塩分を補給する |
| 21~25℃ 乾球温度目安 24~28℃ | 【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・塩分を補給する。 | ・運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する |
| 21℃未満 乾球温度目安 24℃未満 | 【ほぼ安全】 適宜水分補給 | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 | ・適宜水分・塩分を補給する |

4 安全対策のポイント

(1) 共通

① 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

○事故防止対策

- ・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。
- ・顧問教員監視・指導の下でのみ使用許可する。
- ・3名以上で使用するごととし、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。

② 水泳・プールを使用した活動

▲予想される危険

- ・体調不良や水温・気温の低い場合の事故
- ・プールサイドの破損や水苔などによるスリップによる事故
- ・レーンロープフロートの破損やフックのカバーの不備による、身体の擦過傷等の危険。
- ・排水溝の鉄蓋や留めネジの不備による事故
- ・監視体制や救助用具の不備による事故
- ・泳ぐ方向の不統一による衝突事故
- ・練習用具使用時（パドル等）や練習用具の不具合による事故や怪我
- ・準備運動不足やオーバーワークによるけがや事故
- ・飛込（スタート練習）による怪我（頸椎損傷等）

※入水時角度や入水後角度が大きくなり水底に衝突する危険性がある。

- ・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

○事故防止対策

- ・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。
- ・健康状態の把握や練習環境を確認する。
- ・監視体制を徹底する。
- ・活動内容を検討する。
- ・安全指導の徹底、救急処置等の啓発を徹底する。
- ・プールサイドの水苔などによるスリップの危険性がある場所へのコーンの設置と注意喚起をおこなう。
- ・顧問管理下での活動を許可し、生徒だけでの使用を禁止する。
- ・各レーンの同時利用を2名以内とする。
- ・飛び込みを禁止する。

③ 学校外の施設を利用するなどの活動

▲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

○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。
- ・施設使用条件等を厳守する。
- ・自転車トレーニングの際は、ヘルメット等防具の装着を徹底する。

【その他・自転車での移動】

※交通ルール、交通マナーの厳守。

※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。

④ 部活動時間以外の活動（朝練習/職員会議時等）

▲予想される危険

- ・顧問不在時の事故や怪我

○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。
- ・部活動指導員や外部コーチを積極的に活用する。

(2) 各部活動における安全対策

①陸上競技部

| | |
|----------------|---|
| <p>予想される危険</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 投てき物の他選手への衝突 ・ 他の部活動で使用するボール等との衝突 ・ カーブを走る際の転倒 ・ 長距離選手のロード走における自動車との接触 ・ 夏季の熱中症 ・ 積雪時における屋根からの落雪 ・ 跳躍練習時の砂場における脚のケガ |
| <p>事故防止対策</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 他の種目、他の部活動練習と練習場所を区分けする工夫する ・ 投てき練習時において投てきの度に事前に声をかけて安全を確認する(「行きます」「砲丸投げます」等) ・ コース設定の際、急なカーブとなっていないことを確認する ・ ロード練習に出る際は、事前に体調・水分補給・帰校予定時刻の確認を行う ・ 積雪時は、ロープ・カラーコーン等で軒下に立ち入らないように注意喚起する ・ 砂場は十分な深さに掘り返し、捻挫等のケガがないようにする |

②剣道部

| | |
|----------------|--|
| <p>予想される危険</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道場の床面の不具合による怪我(爪の剥離、足の指裂傷、刺傷) ・ 剣道場が低温(零下)になる(足の指のひび割れ、表皮剥離、踵の打撲、肉離れ) ・ 竹刀の破損・不備(眼球損傷、刺傷) ・ 防具のない身体部位を打突されたり、過度の練習で筋肉に負担がかかったときに起こる。(肘頭骨端炎 尺骨疲労骨折) ・ 剣道場が高温・多湿の状態になる。(熱中症 貧血 過呼吸) |
| <p>事故防止対策</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の練習前に、必ず施設の安全点検を行い、不具合があれば安全な状態にしてから練習を開始する。床面の傷やささくれや隆起等もビニールテープやラインテープ等でふさぎ、一時的に処置をするとともに、速やかに補修する。 ・ 練習前に室内の保温を可能な方法で行う。体を温めてから主運動の練習に入る。 ・ 練習前に必ず竹刀の点検を行う。特に先革、弦、中結、ささくれ等面金の物見部分に変形し幅が広がっているようなものは絶対に使用しない。 ・ 体格に合った防具を使用する。稽古着の袖の長さを適切にする。肘サポーターを使用するなど打たれることによる傷害の予防をする。 ・ 気温の高い日は、練習前から十分に風通しのよい状態を保つこと。WBGT(湿球黒球温度)を計れる計測器を常備しておく。 |

| | |
|--------------|---|
| (剣道部前ページの継続) | <ul style="list-style-type: none"> ・水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液)を常備し、発生した場合には速やかに補給できるようにしておく。、迅速に体温を下げるため濡れタオルを当てて扇いだり、氷で 頸部、脇の下、足の付け根等の大きな血管を冷やす。 |
|--------------|---|

③弓道部

| | |
|---------|---|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> ・弓具の損傷による事故 ・矢の跳ね返りによる怪我 ・弦で耳や頬を払うことによる怪我 ・矢取りをする際に、射場から飛んできた矢に当たること |
| 事故防止対策 | <ul style="list-style-type: none"> ・練習前後に弓具の点検を行う。 ・矢を他の人に向けない。また、行射している人と的の間を横切らない。 ・行射の際の手や体の使い方を見直す。 ・矢取りと射手の相互で声掛けすることや、看的での合図(赤旗を提示)の徹底。 |

④サッカー部

| | |
|---------|---|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> ・ゴールポストへの衝突 ・ゴールの転倒による事故や怪我 ・落雷による事故 ・他の部活動(野球等)の飛球による怪我 ・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) ・気温及び湿度上昇による熱中症 ・練習場所への移動の際の交通事故 |
| 事故防止対策 | <ul style="list-style-type: none"> ・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) ・照度が不足した環境での練習を行わない。 <ul style="list-style-type: none"> ・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、十分に注意する。 ・プレーヤーと指導者は、JFAのサッカー行動規範を遵守する ・自転車での移動の際は、ヘルメットを着用し、交通ルールを遵守する。 |

⑤ソフトテニス

| | |
|----------------|---|
| <p>予想される危険</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールが当たる等の事故 ・ ラケットを振った際等の事故 ・ コートで転倒した際の擦過傷・捻挫等の事故 ・ 熱中症 ・ 落雷による事故 |
| <p>事故防止対策</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 周囲の安全確認と、部員間での声掛けの確認。 ・ 練習メニューの事前計画とコントロール。 ・ 練習環境や施設整備、安全点検の徹底。 ・ 適度な休憩と水分補給の配慮。 ・ 適切な応急処理の周知。 ・ 天気予報等の情報収集の徹底。 |

⑥バスケットボール部

| | |
|----------------|---|
| <p>予想される危険</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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（バランスを崩しての転倒や相手の肘等の接触） <ul style="list-style-type: none"> ※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・足首の怪我（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 |
| <p>事故防止対策</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 練習場所の環境を整備する（不要な物品を置かないこと等）。 ・ 部員各個人に汗拭き用のタオルを準備させる。フロアが汗で濡れた場合は速やかにモップ掛けを行う。 ・ 筋力トレーニング、体幹トレーニング、柔軟性のある体づくりにより怪我を防止する。 ・ 審判役を配置し、危険なプレーを理解させる（フェアプレーの理解）。 ・ こまめかつ適切な水分補給及び室温・湿度に応じた練習内容の適切な変更（練習量や練習強度の調整）。 ・ 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。 <ul style="list-style-type: none"> ※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怪我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。 ・ 生徒に常に目を配り、事故が発生した際には速やかに対処できるように適切な応 |

| | |
|-------------------------|--|
| (バスケット部 前ページの続 き) | <p>急処置や心肺蘇生法を確認しておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 |
|-------------------------|--|

⑦野球部

| | |
|----------------|--|
| <p>予想される危険</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 複数のボールを使用する際、予期しない方向からの飛球による事故や怪我 ・ 狭い場所での素振りやティーバッティングによる怪我 ・ 落雷による事故 ・ 他の部活動（ソフトボール部等）の飛球による怪我 ・ バッティング用ゲージや防球ネット転倒による事故 ・ ピッチングマシン使用時の予期せぬ怪我 ・ 熱中症 |
| <p>事故防止対策</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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を留意する。 ・ 活動中の部員との意思確認、事前の確認、声掛け等の徹底を行う。 ・ 電子ホイッスル鳴動による飛球の注意喚起を行う。 ・ 他の部活動の状況（ボール等）を確認する。 ・ 照度が不足した環境では、練習を中止する。 ・ こまめな水分補給の喚起及びアイシング及びメディカルバッグを常備する。 ・ ネットを使用する際は、打球方向を勘案して設置する。 ・ ピッチングマシンの定期的な点検を依頼する。 ・ 天候の状況を加味し、危険が及ばない範囲で活動する。 |

⑧バレーボール部

| | |
|----------------|--|
| <p>予想される危険</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ ネット張りの際の事故（支柱転倒等） ・ 支柱およ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 ・ 汗や水分・水滴等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等の傷みによつての切創・挫創 ・ 熱中症 ・ 生徒同士の衝突等による怪我 |
| <p>事故防止対策</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 支柱の運搬およびネット張りは必ず複数人で行う。 ・ 練習場所の環境を整備する（不要なものを置かない）。 ・ 衝突の可能性があるがスペースの都合上、移動できないものについてはクッション材等で覆う。 ・ フロアを使う際には複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。 ・ フロアが濡れた場合は速やかにかつこまめに拭き取る。 ・ 適度に休憩を取り、水分・塩分を補給する。 |

⑨バドミントン部

| | |
|----------------|---|
| <p>予想される危険</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 他の部活動の飛球による怪我 ・ ラケットが他生徒の体に当たる、シャトルが目当たる等の接触事故 ・ コート上に落ちた汗やシャトル片によりスリッパし転倒 ・ 閉め切った体育館での練習による熱中症 ・ ネット設置（支柱、ネット固定器具等）における事故や怪我 |
| <p>事故防止対策</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 防球ネットの適切な設置。 ・ 周囲の安全確認の徹底。 ・ お互いに声を掛け合い、プレー中の生徒に近寄らない。 ・ ダブルスプレー中はパートナーの位置を確認し、後ろを振り返らない。 ・ 活動中、こまめにモップ掛けを行う。 ・ 使用用具の安全確認の徹底。 ・ 活動前、活動中、活動後の体調確認の徹底。 ・ 活動中の換気、こまめな水分補給、休憩の確保等熱中症対策の徹底。 |

⑩ソフトボール部

| | |
|---------|---|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> ・複数のボールを使用する際、予期しない方向からの飛球による事故や怪我 ・狭い場所での素振りやティーバッティングによる怪我 ・落雷による事故 ・他の部活動（野球部等）の飛球による怪我 ・バッティング用ゲージや防球ネット転倒による事故 ・ピッチングマシン使用時の予期せぬ怪我 ・熱中症 |
| 事故防止対策 | <ul style="list-style-type: none"> ・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を留意する。 ・活動中の部員との意思確認、事前の確認、声掛け等の徹底を行う。 ・電子ホイッスル鳴動による飛球の注意喚起を行う。 ・他の部活動の状況（ボール等）を確認する。 ・照度が不足した環境では、練習を中止する。 ・こまめな水分補給の喚起及びアイシング及びメディカルバッグを常備する。 ・ネットを使用する際は、打球方向を勘案して設置する。 ・ピッチングマシンの定期的な点検を依頼する。 ・天候の状況を加味し、危険が及ばない範囲で活動する。 |

⑪文化部全般

| | |
|---------|--|
| 予想される危険 | <ul style="list-style-type: none"> ・室内における熱中症 ・楽器等の器具の使用や運搬の際の事故 ・室内で暖房機を使う際の事故 |
| 事故防止対策 | <ul style="list-style-type: none"> ・活動の際には、室内の温度・湿度を確認する。 ・適切に水分を補給し、休憩時間を確保する。 ・器具の適切な使用方法を遵守する。 ・器具の運搬の際には、顧問の指示を守り周囲に注意を払って行う。 ・暖房機を使用する際には顧問の許可をとる。 ・暖房機の周辺にものを置かない。 |

5 ヒヤリハット事例

①暑熱環境下の活動における事例

練習試合後、頭痛や吐き気が生じた。自宅に戻り水分補給をしながら休んだが、翌朝になっても体調が戻らず、受診したところ熱中症と診断された。当該生徒はスポーツドリンクを持ってきておらず、水だけを飲んでいった。

（対策）

基本的な生活習慣の確立とこまめな水分補給について指導するとともに、熱中症予防として運動時には水分だけでなく塩分を補給することの必要性について指導する。

②施設・設備における事件事例

部活動後支柱を片付けていたところ、不安定に置かれていた支柱が支柱掛台から足の上に落下し、負傷した。

(対策)

不要なものを撤去するなど、用具の整理整頓をする。支柱掛台を増設し、適切に管理できる環境を整える。

③バドミントン部における事件事例

ダブルスのプレー中、抜かれたシャトルを後追いした際、パートナーが振ったラケットが当たりそうになった。

(対策)

お互いに声を掛け合うこと、シャトルに抜かれたときはパートナーとの接触を防ぐために後追いをしないことや、後ろを振り返らないことを徹底する。