

【岩手県立杜陵高等学校 運動部活動における安全対策マニュアル】

令和7年9月16日改訂

—このマニュアルは年度途中であっても必要に応じて改訂します—

生命に係る事件・事故が発生した場合の対応について

- ・このマニュアルに拘ることなく、命を守ることを最優先に対応すること。
- ・「専門家を呼んで、来るまで待つ」「上司等からの指示があるまで待つ」という意識ではなく、現場にいる人が即座に対応しないと救えない命があるという意識を持つこと。
- ・心肺停止が疑われる場面では、躊躇することなくAED等を使用して心肺蘇生法を施すこと。

用語の定義：以下の文中の「指導者」とは「部活動顧問又は部活動指導員」を意味する。

1 基本的な安全対策（共通事項）

（1）安全管理体制の構築

- ア 教職員・部活動指導員・外部指導者・生徒の全員が「杜陵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、「年間指導計画」を立てる。
- ウ 練習前には必ず使用施設、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 AEDや担架等の救急用具の配置場所を確認し、即座に利用できる体制を築く。
- キ 緊急時における心肺蘇生法やAED、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 練習開始前には生徒の健康観察を行い、健康状態を確認する。
- イ 各競技に適した準備運動を十分に行う。
- ウ 生徒の発達段階や能力に応じて安全に配慮した指導を行う。
- エ 指導者不在での練習となる場合には、事前に練習メニューを具体的に決めて生徒に示すと共に、危険を伴う練習は禁止とすること。
- オ 指導者は、部活動日誌等により活動内容を把握する。
- カ 日頃から生徒自身が練習内容や安全確保のための取組を考えるように指導する。
- キ 屋外での体育活動等において、指導者は、落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認するとともに、天候の急変などの場合にはためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずること。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に指導すること。（令和7年4月11日文科省通知）

落雷の兆候やそれに係る対応等

- ・ 厚い黒雲が頭上に拡がった際には、雷雲の接近に注意する。
- ・ かすかでも雷鳴が聞こえる際には落雷の危険がある。
- ・ 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、こうした情報も活用すること。
- ・ 落雷の危険を認識した場合には、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車等の内部）に避難する。

ク 熱中症予防を徹底する。

- ・ 体育館及び屋外運動場に暑さ指数測定器を設置する。
- ・ 暑さ指数が高く「運動は原則中止」となる場合でも、やむを得ず練習をしなければならない場合は、指導者が必ず付き添い、生徒の健康管理（休憩及び水分・塩分補給等）を徹底する。
- ・ 指導者は練習開始前及び練習中に暑さ指数を定期的に確認するとともに、以下の「熱中症予防のための運動指針」に従って行動する。

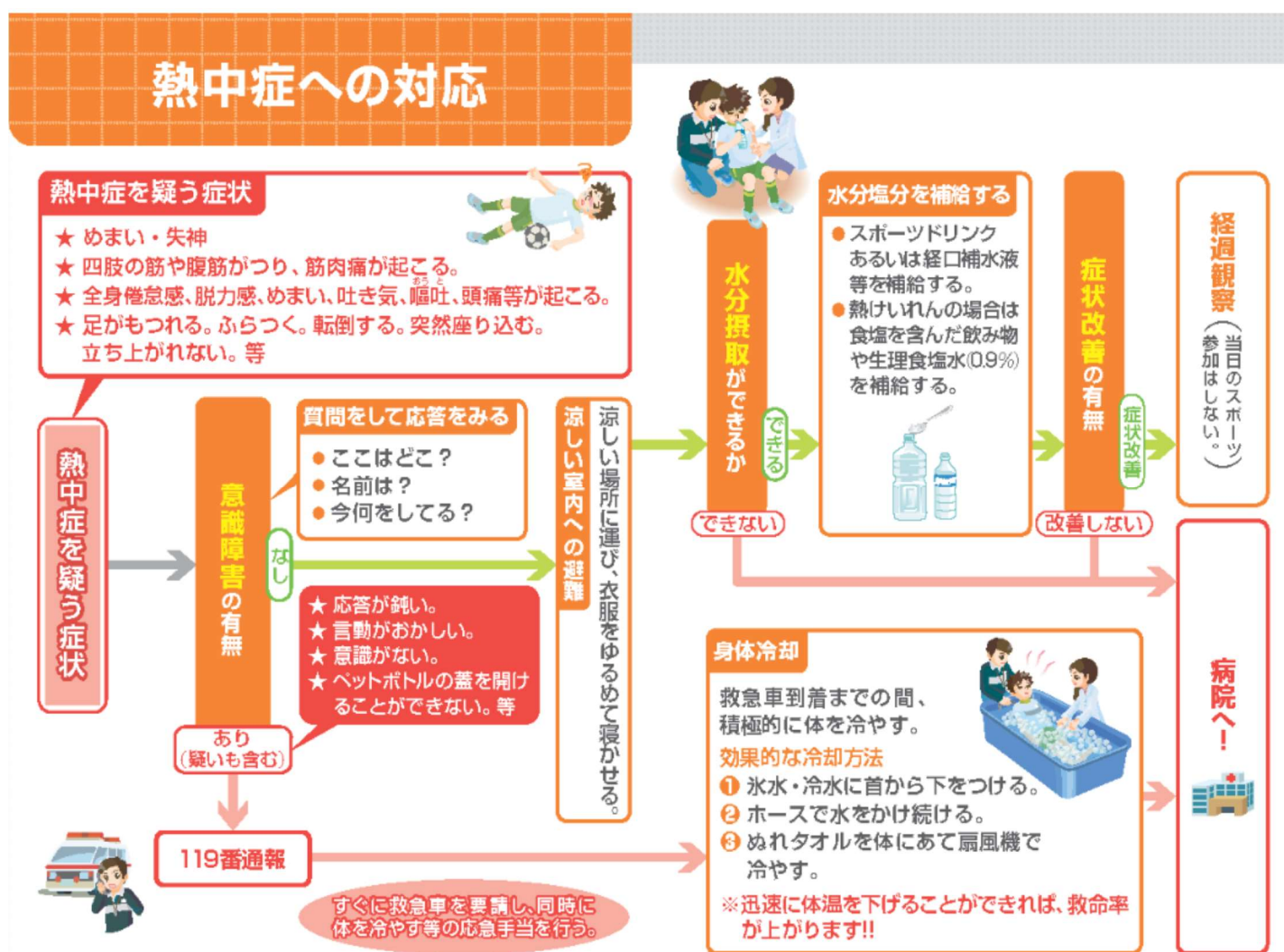
（出典：環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020）

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項 (日本生気象学会) ※1	熱中症予防のための運動指針 (日本スポーツ協会) ※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休息） 熱中症の危険が増すので、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。
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。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。

＜熱中症予防の原則＞

- 1 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。
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと。
- 3 個人の条件を考慮すること。
- 4 服装に気を付けること。
- 5 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。

【熱中症の応急処置フロー】



(出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター スポーツ事故対応ハンドブック／熱中症への対応)

【熱中症の症状と重病度分類】

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
軽 症 (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、 体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK
中等症 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≤1)		医療機関での診察が必要→体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときには点滴にて)	熱疲労	中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送(周囲の人が判断)
重 症 (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) (D)血液凝固異常(急性期DIC診断基準(日本救急医学会)にてDICと診断)⇒Ⅲ度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理(体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

(出典:日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015 を改変)

(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、指導者と生徒で話し合い、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 指導者は生徒と共に施設・設備の安全確認を行う。
 - イ 指導者は生徒に、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、活動前に安全点検を行う。
- (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、支柱ネジ緩み等)

ウ 活動場所に危険物を置かない。

2 安全対策のポイント

(1) 共通事項

ア ウェイト・トレーニング

【事故事例】

- ・練習場所の未整理、安全具の未装備による事故
- ・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】

- ・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。(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)。
- ・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。
- ・指導者の監視・指導の下でのみ使用許可する。
- ・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

【事故事例】

- ・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
- ・緊急時の不適切な対応

【防止対策】

- ・校外で活動する際には常に指導者が帯同（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。

ウ 部活動時間以外の活動（朝、職員会議時）

【事故事例】

- ・指導者不在時の事故や怪我

【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）競技種目別留意事項（杜陵高校に設置されている運動部活動）

（参考：「運動部顧問のための事故防止マニュアル種目別留意点 2023 改訂版」新潟県
高等学校体育連盟）

競技種目	全国の主な事故事例	防止対策
陸上競技 （トラック種目）	・短距離種目においてスタート時やフィニッシュ手前でハムストリングスなどに肉離れ ・障害種目においてハードルや大障害との接触によりバランスを崩し転倒して、打撲等の怪我 ・リレー種目ではバトンパスの失敗により次走者と接触しスパイクによる裂傷等の怪我 ・練習中の生徒と練習場を横切った生徒が衝突・転倒し頭部を強打 ・ハードルを越えた後に転倒。アスファルト舗装面に頭部を強打して死亡	【施設・設備・用具】 □走路は平坦で、見通しがよく、障害物（石やガラス片）がないように事前の点検整備をしているか。 □スタート信号器の暴発を防ぐため、用具の安全確認を行っているか。 □ハードルなどの腐食や割れなどがないか事前に確認を行っているか。 □ハードルを逆（倒れない）向きに設置していないか。 □スターティングブロックの事前の点検は行っているか。 □スタート練習、ハードル練習用のレーンを決め、接触等防ぐ配慮がされているか。 □日陰や風通しのよい練習場所・休憩場所を確保しているか。 □活動場所が周囲からわかるようになっているか。 □活動に十分な広さがあるか。 【活動中】 □自分の競技の危険性を理解しているか。 □ウォーミングアップやクーリングダウンはしっかりとやっているか。 □ストレッチを十分におこなっているか。

		☐ 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか。 ☐ 逆走などで練習しないように指示の徹底が出来ているか。 ☐ 走る前に周囲に人がいない、または走る方向に人が向かってこないか確認しているか。 ☐ トラックを横切るとき、安全確認をしているか。 ☐ 競技場などで、走る前にどこのレーンを走るかを周囲に大きな声で知らせているか。
陸上競技 (跳躍種目)	・跳躍種目においては踏切時の足首の捻挫 ・棒高跳において跳躍に失敗し、ボックス・支柱・走路に落下し、脚や腰椎を骨折 ・走高跳において踏切に失敗し、バーの上やマット外に落下し腰椎や背中を打撲 ・走幅跳・三段跳の踏切に失敗し、足首を捻挫 ・棒高跳のポールが折れ、体に突き刺さり重傷を負った。 ・走高跳において踏切時に踵のピンが引っかかり足首を骨折 ・走幅跳・三段跳の着地の際に手がスパイクピンに触れ裂傷	【施設・設備・用具】 ☐ 助走路は平坦で、障害物（石やガラス片）がないように事前に確認、整備をしているか。 ☐ 砂場はスコップで深く掘り起こし、平らに整地されているか。 ☐ 走高跳や棒高跳の支柱・バーの破損等がないか、事前に点検をしているか。 ☐ 走高跳や棒高跳の着地が安全に行われるようにマットの位置を確認しているか。 ☐ 競技時間が長くなる時、近くに日陰をで休めるようテントなどが設置されているか。 ☐ 日陰や風通しのよい場所を確保しているか。 ☐ 助走路や踏切位置に凹凸がなく、滑りにくいように整備されているか。 ☐ 活動場所が周囲からわかるようになっているか。 ☐ 活動に十分な広さがあるか。 【活動中】 ☐ 自分の競技の危険性を理解しているか。 ☐ ウォーミングアップやクーリングダウンはしっかりとやっているか。 ☐ ストレッチを十分におこなっているか。 ☐ 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか。 ☐ 競技時間が長くなる時、日陰や水分補給などの対策はできているか。 ☐ マット上や砂場に人がいないか確認しているか。 ☐ 飛ぶ前に周囲に大きな声で知らせているか。

		☐ 踏切時に滑らないようスパイクを履いて活動しているか。
陸上競技 (投てき種目)	・練習中に投げたハンマーが別の生徒の頭にあたり重傷 ・短距離走の順番待ちをしていた生徒に、ハンマーが目標から60度以上それて直撃し死亡 ・やり投の練習中に生徒の投げたやりがもう一人の生徒の側頭部にあたり陥没骨折 ・やり投げ選手が助走路で踵のピンが引っかかり足首を捻挫 ・ハンマー投の練習中にピアノ線が切れ、転倒して全身を打撲 ・投てき物が角度線を越え、審判・補助役員を直撃 ・投てき練習中に多方向から投げ、他の選手に投てき物が直撃	【施設・設備・用具】 ☐ 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか。 ☐ 周囲との距離は確実に安全が確保できるスペースを取れているか。 ☐ 投てき用具の点検を事前に行っているか。 ☐ 円盤投・ハンマー投において防護柵などの設備が整っており360度の安全が確保できているか。 ☐ マーカークーンやラインカーで投てき方向の角度線を引き、投てき区域を明確に示しているか。 ☐ 日陰や風通しのよい場所を確保しているか。 ☐ ネットは緩んでなく張りすぎでもなく正しく設置されているか。 ☐ やり投の助走路やサークルが滑りやすい状態にないか。 【活動中】 ☐ 自分の競技の危険性を理解しているか。 ☐ ウォーミングアップやクーリングダウンはしっかりとやっているか。 ☐ ストレッチングを十分におこなっているか。 ☐ 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか。 ☐ 競技時間が長くなる時、日陰や水分補給などの対策はできているか。 ☐ 投げる前に周囲に大きな声で知らせているか、また、周囲も声に出して返事をしているか。 ☐ 投てき方向に前の人が残っていないか、周囲に人がいないかを確認しているか。 ☐ 砲丸を拾うときは足裏で完全に止めてから拾っているか、また、刺さったやりを抜くときは周囲に人がいないか確認しているか。
バスケットボール	・ボールキャッチ等で起こる突き指、手指の脱臼 ・急激な方向転換や着地等で	【施設・設備・用具】 ☐ 床に極端な凹凸がないか。 ☐ 床が滑りやすくないか。(モップ、滑り止め用の濡れ雑

	起こる足首や膝関節の靱帯損傷、アキレス腱断裂 ・身体接触による捻挫、打撲、骨折、頭部や顔面の打撲、切り傷 ・オーバーユースが原因で起こるシンスプリント、疲労骨折、腰痛、膝関節痛 ・夏場の暑い日における脱水症状や熱中症 ・床のワックスやシューズの性能向上・筋力不足等が原因と思われる、単独での足首や膝の捻挫 ・膝の前十字じん帯損傷	巾が用意されているか) ☐支柱を立てる穴のふたがしっかり閉まっているか。 ☐コート周りの椅子等が整理されているか。 ☐コート周りに障害物がないか。(あったとしても保護されているか) ☐練習に適したスペースが確保されているか。 ☐ボード・リングはしっかり固定されているか。 ☐照明と採光の条件は適切か。 ☐ボールは適切な空気圧か。 【活動中】 ☐ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か。 ☐体調不良や慢性障害、精神的に不安定な選手がいないか。 ☐必要な選手には障害防止のためのテーピングやサポーターを着用させているか。 ☐ルールを理解し、危険なプレーをしていないか。 ☐自分の技量を理解し、無理なプレーをしていないか。 ☐選手の技術・体力を考慮した無理のない練習計画やメニューを立てているか。 ☐休息や水分補給は適切にとっているか。 ☐ボールが練習場所に転がっていないか。 ☐爪が伸びていたり、装身具(時計・ピアス・髪止め等)を身につけていないか。 ☐プレーに適した服装・シューズを着用しているか。 ☐季節や気温に適した服装調節をしているか。 ☐シューズが破けていたり、底がひどく磨り減っている等異常がないか。 ☐必要な選手へアイシングを行わせているか。
卓 球	・打球練習の時にラケットを持った手の指を卓球台にぶつけたり、隣の選手と接触 ・フットワーク練習で、汗や床の汚れ等で足元がすべり、足首を怪我	【施設・設備・用具】 ☐練習場に危険物がないか、整備されているか。 ☐施設、設備に破損がないか。 ☐施設、設備、用具などの日常的な安全管理はできているか。 ☐他の部活との使用区分や使用時間は明確にされているか。 ☐換気が適切に行われているか。(窓や喚起設備が整っ

		ているか) 【活動中】 ☐活動目標や年間活動計画を作成しているか。 ☐自ら用具・器具や練習場所の安全確認や、危険を予測し、回避する力を育成する指導をしているか。 ☐新入部員の体力・技能に配慮し、過重負担になっていないか。 ☐天候や気温、湿度に留意しているか。 ☐種目特有の留意事項を指導しているか。 ☐練習内容は種目の特性や、生徒の発達段階・体力・技能などの個人差を考慮しているか。 ☐部員の健康状態に常に配慮して、休憩時間や水分補給を適切にしているか。 ☐自分のプレーエリアを常に意識し、他者との接触や床のボールに注意しながら練習しているか。 ☐部員の服装は活動内容に適しているか。
ソフトテニス	・各種の練習中に、コート上のボールを踏み捻挫 ・フォームバランスが悪く、ストローク練習を重ねているうちに腰痛を発症 ・体、技術レベルに合わないラケットを使用し、また手打ちになっていたりして肩・肘・手首を怪我 ・浮いていたラインテープに躓き、転倒して擦過傷 ・フットワークで止まる技術がなく、膝を損傷 ・インドアやオムニコート（砂入り人工芝）の練習で、下肢への負担が大きくなり、シンスプリントを発症	【施設・設備・用具】 ☐ラインテープや釘が浮き上がっていないか。 ☐コート周辺に近すぎるベンチや用具、他の種目の施設が置かれていないか。 ☐ネットのワイヤーがささくれていないか、またハンドル操作に注意をしているか。 ☐審判台やコートベンチに破損はないか。 ☐シューズや服装は自分のプレー・コート状況に合っているか。 ☐ラケットは自分の技量にあったものを使っているか。 【活動中】 ☐ウォーミングアップやクーリングダウンを正しいやり方でしっかり行っているか。 ☐体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手に配慮しているか。 ☐練習体系と人の配置に危険性がないか、また各練習時に安全に対する注意を行っているか。 ☐隣のコートに対して、配慮をしているか。 ☐練習中のボールをコート上に散乱させていないか。 ☐自分の周囲に人がいないことを十分に確認してラケ

		ットスイングをしているか。 ☐無理な練習や自分の技能とかけ離れた練習をしていないか。 ☐練習に対して集中させているか。 ☐冬季には練習中や終了前後の防寒対策をとっているか。
バドミントン	・手首などの過度のトレーニングや、足の疲労による腱鞘炎・シンスプリント ・夏季に閉め切った暑い体育館での練習における、脱水症状や熱中症 ・ゲーム中の急な方向転換時における足首や膝関節の靱帯損傷・アキレス腱断裂 ・新入部員のシンスプリント ・各関節の可動域が狭い選手が多く、柔軟性が無いために生じる各種の怪我	【施設・設備・用具】 ☐床が滑りやすくなっていないか。 ☐シャトルや羽が落ちていないか。 ☐ポール・ネットなどの用具・トレーニング器具の日常的な安全管理はできているか。 ☐照明と遮光の条件は十分か。 ☐他の部活動との使用区分や使用時間は明確か。 【活動中】 ☐無理のない練習計画を立てているか。 ☐天候や気温、湿度に留意しているか。 ☐練習内容の意義を理解し、安全面に注意をして練習に臨んでいるか。 ☐捻挫防止のテーピング等が必要な選手が、必要な処置を施しているか。 ☐体調の悪い選手・けがをしている選手・精神的に不安定な選手はいないか。 ☐ウォーミングアップは十分か。 ☐汗などで床が濡れたり、羽が落ちていないか。また、見つけたらすぐに対応しているか。 ☐練習後のアイシングの必要な選手にアイシングを施しているか。 ☐クーリングダウンは十分か。
軟式野球	・フリーバッティングの練習中、打球が防球ネットを通過し、投球マシンにボールを入れていた生徒の頭部を直撃 ・雨天時に体育館でティーバッティングの練習中、手が滑ったため隣の選手の振ったバットが抜けて、トスを上げ	【施設・設備・用具】 ☐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しているか。 ☐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ているか。 ☐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、練習や試合を行う前に安全確認をしているか。

	ていた選手の顔面を直撃し、前歯を破折	□バットやヘルメットは投げ付けないことや個人の用具を自分で手入れさせているか。 【活動中】 □準備・ミーティング中に校庭をくまなくチェックし、練習内容を確認しているか。 □ウォーミングアップ中に選手が体を温めている最中に選手の様子を確認しているか。 □キャッチボールでは隣の生徒との距離をとり、方向が交錯しないよう確認しているか。 □フリーバッティングでは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ているか。 □シートノックでは校庭の状態を確認し、球出しする生徒にヘルメットの着用を義務付けているか。 □投球練習とキャッチボールを同時に行う場合、投手及び捕手にボールが当たらないよう確認しているか。 □ベースランニングではベースの破損状態を確認しているか。 □片付け・ミーティングの際に防球ネット等の用具を点検しているか。 □サッカー部や陸上部などと練習場を共用する場合は、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ているか。 □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しているか。
柔 道	・投げられること（受身の失敗も含む）による打撲、頭骨折、脱臼や頭部打撲による脳しんとう、脳出血、頸椎損傷 ・加速損傷 ・頭部や顔面打撲によって頭部が激しく揺さぶられることによる急性硬膜下血腫	【施設・設備・用具】 □ウエイト器具等の危険物を置いてないか。 □畳は隙間無く敷かれているか。 □畳の表面が破損している場合はテープなどで補修されているか。 □柱などの突起物は接触に備えて保護されているか。 【活動中】 □柔道着は正しく着用されているか。 □手足の爪を伸ばしていないか。 □体調に問題はないか。

		☐ 安全についての指導者の指示（水分補給、ウォーミングアップ、公正な態度）を十分に理解しているか。 ☐ 受身の技能は十分か。 ☐ 柔道場の広さに対して適正人数で練習が行われているか。 ◎立技練習について ☐ 無理な姿勢で（膝をついたり、頭を下げすぎたり）技をかけていないか。 ☐ 引き手を離さず、引き上げて投げているか。 ☐ 危険な返し技、捨て身技をしていないか。 ☐ 投げられる際、手、肘、膝をついて抵抗していないか。 ☐ 投げられる際、相手に抱きついていないか。 ◎寝技練習について ☐ 攻防において脊髄に支障をきたすような無理な返しをしていないか。 ☐ 押さえ込みの姿勢で相手の頸椎を圧迫するような事はしていないか。 ☐ 関節技において勢いをつけて一気に決めようとしていないか。
剣 道	・素足で稽古を行なうため、基本稽古中に足の裏にまめができたり皮が剥ける ・連続打突及び掛かり稽古中、打突後振り向き、次の打突に移行した瞬間にアキレス腱を断裂 ・打突後の体当たりの際、弾みで後方に飛ばされ後頭部を床に強打し脳震盪 ・引き技を放った後、体勢を崩し転倒し足首を捻挫 ・打突の際、右足で踏み込むため、かかとの炎症 ・剣道特有の特殊な姿勢での稽古による腰痛 ・重い竹刀を使用するため、	【施設・設備・用具】 ☐ 床板に亀裂はないか。 ☐ 支柱用の金具はふさがれているか。 ☐ 床に異物は落ちていないか。 ☐ 他の部活動との使用区分は明確か。 ☐ 竹刀が折れていたり、ささくれが無い ☐ 先革の破れ・中結の締まり、位置・弦の緩みは無い ☐ 小手の手の内は破れていないか。 ☐ 面・胴・小手の紐は切れていないか、長さは適切か。 ☐ 防具に破損したところはないか。 ☐ 防具・竹刀の保管状況は適切か。 ☐ 体格に合った剣道着・袴・防具を着用しているか。 ☐ 竹刀の重さは体力や技能に合っているか。 ☐ 状況に応じて、足袋・サポーターなどを使用しているか。 【活動中】 ☐ 素振りをする際、周囲の人や物との距離をとっている

	肘や手首の怪我 ・予測できない動作や竹刀操作などにより、打突部位以外の身体を打撲 ・床の経年劣化により、ささくれが素足にささり負傷 ・疲労骨折 ・喘息による呼吸困難 ・過呼吸	か。 ☐ 周囲とぶつからないような稽古隊形をとっているか。 ☐ 部員同士が接触しそうになったとき声を掛けているか。 ☐ 竹刀・防具の点検を適切に行なっているか。 ☐ 水分補給や休息は適切にとっているか。 ☐ ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か。 ☐ 部員の中に体調の悪い者、怪我をしている者、精神不安定な者はいないか。 ☐ 稽古内容を部員全体が把握しているか。 ☐ 着装は正しいか。 ☐ 基本を離れ、無理な打突をしていないか。
--	--	--