

【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3月19日改訂版

(1) 安全管理体制の構築

- ア 全教職員・外部指導者・生徒が「杜陵高校定時制部活動基本方針」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 AED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 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 熱中症予防の徹底
炎天下のみならずそれほど高くない気温（25～30度）でも湿度の高い場合には、運動方法や水分補給について指導・工夫する等の対策を講じる。WBGT等により、環境温度の測定を行い、熱中症予防運動指針を参考に運動を行う。35度以上の環境下では、運動は原則中止とする。

(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。

(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

【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名以上で使用することとし、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。

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

【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。
- ※ 防犯登録・自転車保険への加入

ウ 部活動時間以外の活動（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) 卓球

【予想される危険】

- ・卓球台開閉時の転倒による事故
- ・他の部活動の飛球によるけが（生徒同士の衝突、ラケットによるけが）
- ・熱中症（競技の特性上、暗幕や窓を閉めることが求められるため）

【事故防止対策】

- ・卓球台の準備は複数名で行う。
- ・他の部活動との距離を確保する。（各活動場所の距離感、卓球台の向きの工夫）
- ・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。

(3) 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
- ・締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

【事故防止対策】

- ・他の部活動との距離を確保する。
- ・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。

(4) その他

上記（1）～（3）以外の活動について

- ・他の人との接触を伴う活動に留意すること。
- ・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。

- ・猛暑日の活動における事例（バドミントン合同練習会における事例）

真夏の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、氷が不足した。

(対策) 危険回避のために安定した氷の供給（使用）がスムーズとなるよう保健室の製氷機の共用を認め、全職員の周知・共通理解し設置場所の確認と管理に努めた。