

部活動における事故防止の ガイドライン

平成21年8月

神奈川県教育委員会
神奈川県高等学校体育連盟
神奈川県高等学校野球連盟

はじめに

平成20年度に保健体育課に報告されました体育関係の事故は、平成19年度と比べまして10件ほど増えております。また、その中には、多くの関係者が予想できないような事故も含まれています。「スポーツに怪我はつきもの」と言われますが、私たち指導者は、子どもたちの健全育成を願い、様々な事故から生徒を守るために最大限の努力をしなければなりません。

さて、1つの重大事故の影には、29の軽微な事故、そして300の「ひやり・はっと体験」があり、この300の「ひやり・はっと体験」を少なくすることが、事故をなくすための基本であると言われております。

各学校、又は大会運営を行う専門部等では、校長又は専門部長、運営管理者を中心に、この「ひやり・はっと体験」をヒントとして、事故を起こさない仕組みづくり、組織づくりに取り組んでいただくとともに、万が一、事故が発生した時には、組織として迅速かつ適切な対応がとれるよう、救急車を要請する体制や関係者への素早い連絡等、具体的な対応と手順についても常に再確認し、徹底していただきたいと思っております。

今回、神奈川県高等学校体育連盟の各種目専門部と神奈川県高等学校野球連盟の協力を得て、それぞれが持っている事故防止の専門的なノウハウ、知見を集積し本書を作成しました。各学校での日頃の練習や公式戦等における事故防止に必須の安全配慮事項とともに、指導者が生徒の安全な活動のために配慮すべき一般的な指導内容等を種目毎に記載いたしました。

また、大会運営や管理責任者、学校における運動部活動の事故防止責任者としての事故防止マネジメント、運動部活動における「注意義務」「危険回避義務」等についてもあらためて理解を深めていただけるよう編集いたしました。

顧問や外部指導者、学生ボランティアのみなさんには、指導する種目の特性に起因する危険性など、事故防止に必要な知識・理解を深め、日ごろの安全な部活の環境整備をお願いしたいと思います。

ぜひ本書をご活用いただき、神奈川県の生徒のために事故のない充実した部活動を展開していただきたいと思っております。

最後に、本書の作成に御協力いただいた、神奈川県高等学校体育連盟、神奈川県高等学校野球連盟の関係者の皆様に対し厚くお礼を申し上げ、巻頭のあいさつといたします。

平成21年8月

神奈川県教育委員会教育局保健体育課長 小 泉 いづみ

目次

はじめに 神奈川県教育委員会教育局保健体育課長 小 泉 いづみ

本書の活用について	1
事故防止の考え方	
1 本県の部活動中に起きた事故の現状	2
2 事故防止の概念	2
3 事故の分析	3
4 教員に要求される注意義務の範囲	4
5 事故防止のマネジメント	6
事故防止のガイドライン	
1 陸上競技	8
2 水泳	11
3 バレーボール	12
4 バスケットボール	13
5 ソフトテニス	15
6 体操競技	16
7 バドミントン	18
8 ラグビーフットボール	20
9 サッカー	21
10 ハンドボール	22
11 相撲	23
12 卓球	24
13 ソフトボール	25
14 剣道	28
15 柔道	30
16 登山	33
17 弓道	34
18 テニス	35
19 ボクシング	37
20 レスリング	38
21 ホッケー	40
22 ヨット	41
23 フェンシング	42
24 ウェイトリフティング	43
25 スキー	44
26 アーチェリー	47
27 自転車競技	49
28 空手道	50
29 アメリカンフットボール	51
30 ライフル射撃	52
31 ダンス	53
32 少林寺拳法	54
33 カヌー	55
34 なぎなた	56
35 ボウリング	57
36 野球	58
資料	60

1 本県の部活動中に発生した事故の現状

過去5年間（平成16年度～20年度）に県教育委員会保健体育課へ報告された運動時に発生した事故は、部活動中の割合が最も高く、68%を占めている。（図1）

さらに部活動の種目別の事故件数は、野球がもっと多く、次いでサッカー、陸上競技の順で、以降は球技を中心に発生が多い状況である。（図2）

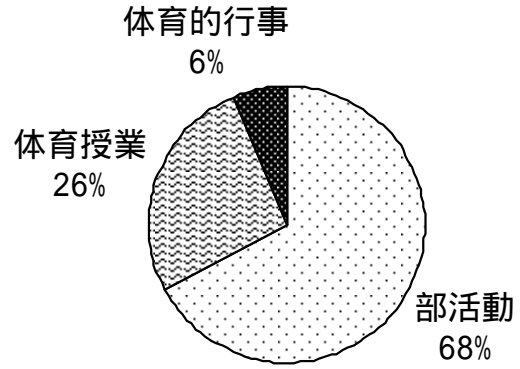


図1 過去5年間の事故報告

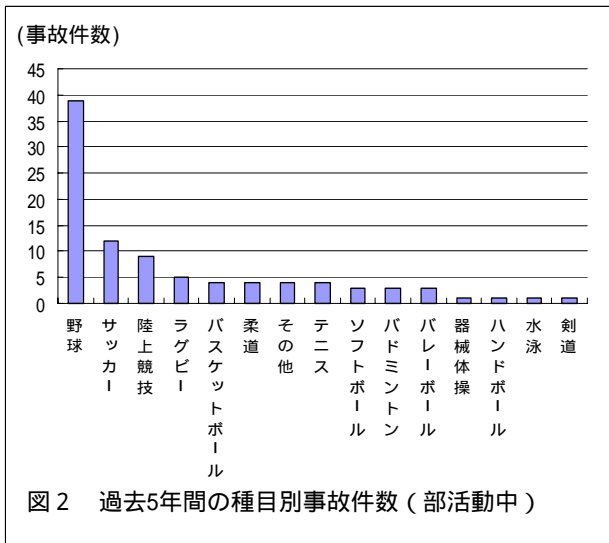


図2 過去5年間の種目別事故件数（部活動中）

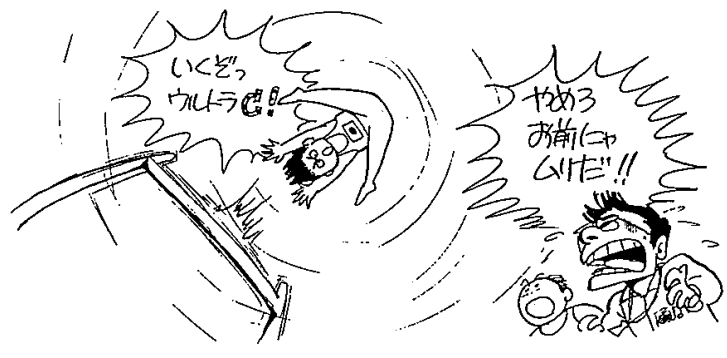
負傷内容については、眼球損傷や眼底骨折、脳震盪や脳挫傷、頸椎や腰椎の損傷、四肢の骨折、熱中症、内臓損傷等重大事故が含まれており、生涯にわたり障害が残る事例や死亡事故も発生している。

保健体育課に報告される事故は、頭部、顔面、脊椎、腹部などの正中線上の負傷や入院が必要な負傷を負う事故等で、軽微な怪我は含まれない。

2 事故防止の概念

事故が発生すると、それは天災であるとか、運が悪かった、偶然だった等、不慮の事故として論ずることがある。

しかし、事故発生後にその原因を調べてみると、それは、何らかの原因があってその結果生じたものであり、複数の原因が重なりあって起こるものである。例えば、同じ行動をとっていても、ある生徒だけに何度も事故が発生したり、特定の場所で事故が発生したり



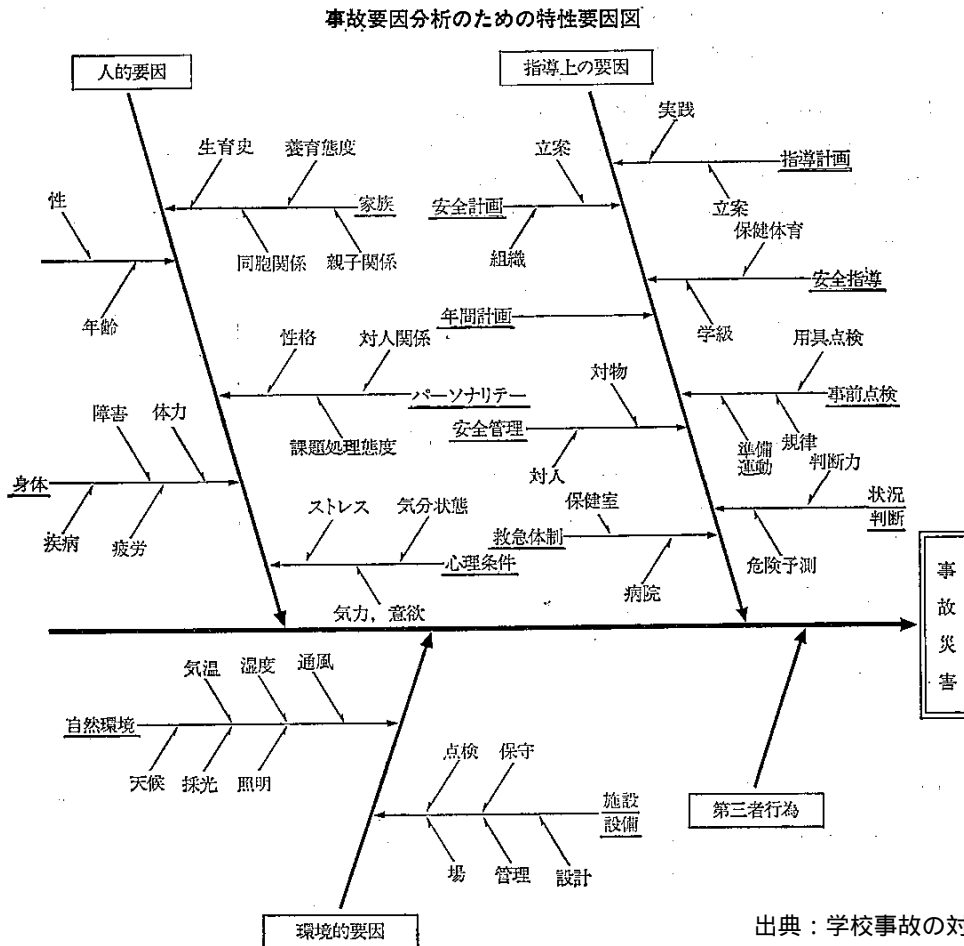
することがある。これらの事例を分析すると、そこには必ず何らかの原因があり、その原因を取り除けば事故は防止できると考えられる。

また、日頃より、傷害に至らない事故誘因「ひやり・はっと」事例についても思慮を巡らせたい。

3 事故の分析

事故は多くの要因が複合して起こるものである。事故の原因を単一的な要因と結論づけるのではなく、問題点を総合的に検討していきたい。

学校事故事例を解明する方法として、次の事故要因分析の特性要因図を示すので、各学校やグループでの事故防止研修等で扱っていただきたい。



出典：学校事故の対策と法律



4 教員に要求される注意義務の範囲

部活動は学校教育活動の一環として位置付けられており、これを実施する学校は、参加する生徒の生命身体の安全を期すため、万全の措置をとるべき義務を負っている。

そのためには、指導にあたる教員は、外部環境や生徒の能力等を勘案し、発生する可能性のある危険を予見し、これを回避すべく適切な予防措置等をとらなければならない。

具体的には、指導にあたる教員には、児童・生徒の発達段階と能力に応じた活動計画を立てること、生徒の健康状態と能力を把握すること、生徒の安全に配慮した適切な指導を行うこと、立会、監視の体制をとること、事故が起きた場合に救護等の適切な事後措置をとること等の義務が課せられている。このほか、各種の大会や対外試合等であれば、大会の主催者、運営者等にも安全義務が課せられている。

これらの措置をとらず事故が発生した場合は、指導にあたる教員のほか、さまざまな段階で当該事故に関与した者に過失が問われることとなる。

(1) 活動計画

事故を防止するために、対象となる生徒の年齢、知能、体力、技能等に応じた適切な活動計画を策定する必要がある。

特に合宿等の場合は、平常よりもある程度厳しい練習が課せられることがあり、対象生徒の経験、技量、体力等を踏まえて過度にならない範囲の活動に努めるとともに、参加する生徒の健康状態や技量等をより適切に把握することが必要である。

(2) 生徒の健康状態と能力の把握

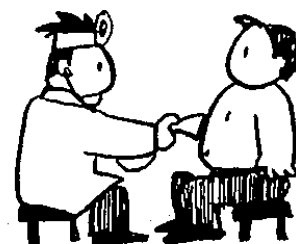
部活動においては、指導担当教員等が生徒の判断能力、技能を適切に把握し、これに見合った指導が行われることによって、事故の防止につながる。

特に激しい身体活動を伴う種目を実施する場合は、その指導にあたる教員等は、生徒の健康状態や技能、体力等に留意し、疲労が著しい場合や技能が未熟な場合には、試合への出場を見合わせる等、生徒の安全に配慮すべき義務を負っている。

また、相手と激しく接触したり衝突したりすることが多い競技では、相手と技能、体力等に差があればあるほど危険性が增大すると考えられることから、相手チームの実力にも注意を払う必要がある。



日々自己点検



定期検診

自己点検の習慣化

各自が自分の調子を観察し、調子の悪い時には休んだり、軽く運動して調子を見たりするなどの対応ができるよう、日ごろから指導しておくことが大切である。

- * 運動強度と自分の脈拍数との関係
(日頃から調べさせておく)
- * チェックリストを作成し、できれば対処の仕方も作成しておく

メディカルチェック

内科検診と整形外科検診を定期的に受けることが必要であり、調子の悪い時にはいつでも検診が受けられるよう専門医師(学校医等)との連携が図られることが望まれます。

(3) 適切な指導(事故回避のための措置)

指導教員は練習中や試合中の不慮の事故を避けるため、対象となる個々の生徒の状況や能力に応じて安全に配慮した適切な指導をすべき義務を負っていることから、危険性を高めるような指導をしたり、十分な準備もなく、いきなり高度な技術が必要な行為をさせたりしてはならない。

よって、指導する種目には、どのような危険が内在するかの確に予見し、事故回避のために適切な措置をとることが要求される。

個人差への考慮

中学生や高校生の時期は個人差が顕著になることから、生徒の発育発達を十分理解し、個々の能力、体力などにあつた運動を行わせるようにする。

段階的な指導

基礎体力を身に付けさせ、易しい技術から段階的に難しい技術を身に付けさせるように配慮する。

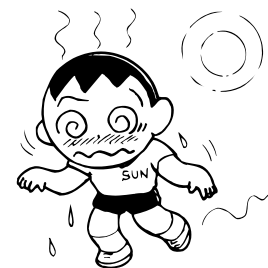


基礎体力の養成

暑熱環境下における指導

- 1 環境条件に応じた運動と適切な休息をとること。
- 2 失った水と塩分を補給すること。
- 3 熱を逃がす工夫をすること。
- 4 体調不良は無理をさせないこと。

なお、気温が35度を超える場合には、皮膚温よりも気温の方が高くなり、熱中症の危険性が極めて高くなるので、運動は原則として中止とする。



平成19年8月17日付け「熱中症の予防」について(通知)参照

(4) 監視体制

水泳等、事故が発生しやすく、しかもいったん事故が生じれば生徒の身体・生命に重大な結果をもたらす種目については、直ちに異常が発見できるような体制を整えておく必要がある。その体制の程度は、生徒の能力、指導内容の危険性も勘案し判断する必要がある。

(5) 立会・救助体制

部活動は、同好の生徒が任意に参加して行う活動であり、生徒が高いレベルの技術、適切な判断能力を有している場合には、顧問教員が常にこれに立ち会う義務があるとは言えないが、重大な事故が発生する危険性を有している種目の場合には、顧問教員が練習に立ち会って、事故を防止する義務がある。また、万が一の事故に備え、救命用具等を準備したり、応急処置ができる体制を整えておくことが必要である。

(6) 救護等の適切な事後措置

万が一、事故が起こったときは、教員等は被害を最小限にするため、適切な措置をとらなければならない。具体的には、生徒の状況を的確に把握すること、適切な応急手当をとり、場合によっては養護教諭との連携により、医師の診断を仰ぐ等、被害の拡大を防止するための救護措置をとらなければならない。また、負傷生徒の保護者への報告等も必要である。

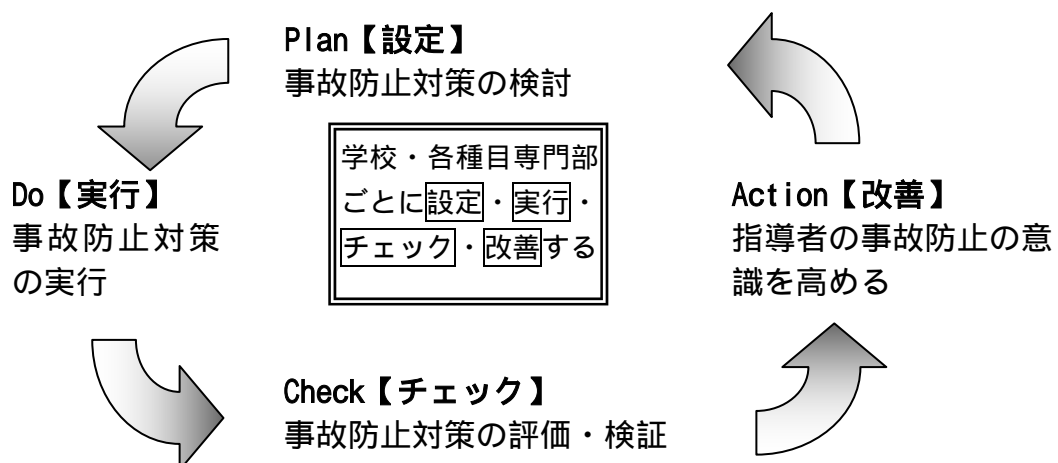
(7) 大会の主催者、運営者等

生徒の生命身体に対する危険性が内在している種目について競技会等を開催するにあたっては、主催者、運営者等はその内在する危険性に対し、計画の準備段階から実施段階に至るまで、適切な措置をとることが必要である。

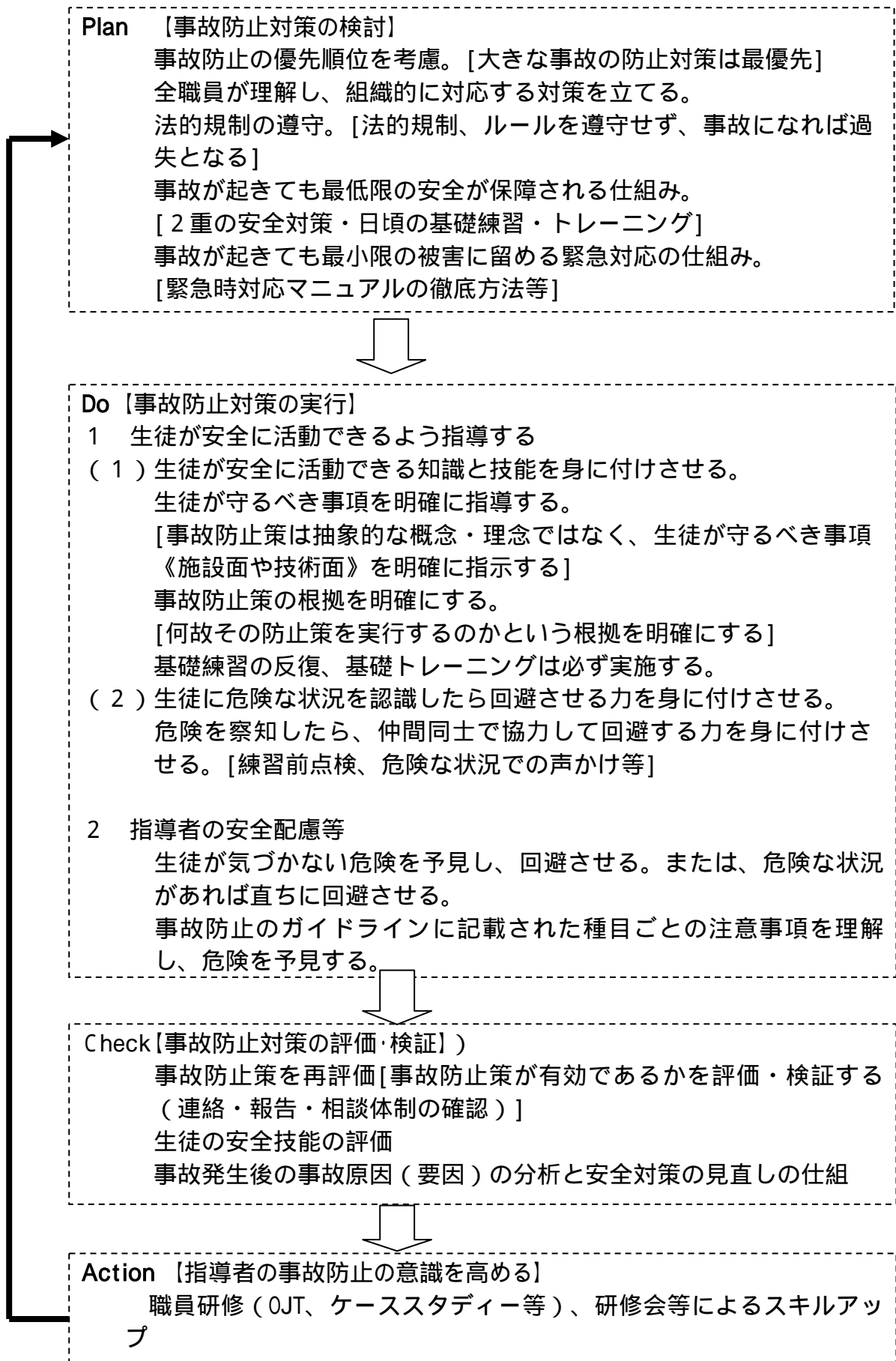
また、競技が危険を伴うものである場合には、大会参加者が安全に競技できるように配慮し、救助を要する事態が発生した場合に、直ちに救助する義務を負うことになる。

5 事故防止のマネジメント<安全対策の改善による事故防止>

【事故防止のマネジメント（PDCAサイクル）例】



【事故防止のマネジメント（PDCAサイクル）具体例】



1 陸上競技

投てき種目

事故防止のための5か条

- 1 指導者・生徒とも安全確保の手段・方法を熟知し、確実に実行する。
- 2 安全な場所・施設・用具を使用する。
- 3 投てきの際、それを周知し確実に呼応するなどの安全確認を徹底する。
- 4 練習時の約束事を徹底し、人は投てき方向に立たない、立ち入らせない。
- 5 危険を感じたときには、大声や笛等により投てきを中止させる。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 用具や施設

金属疲労による使用中の破損、**滑りやすくなっているサークル、防護ネットの破損**等、用具、施設そのものに危険性が潜んでいる場合がある。

設置や片付けの手順を誤るとネットが倒れる等の危険性がある。

網状の防護ネットには「たわみ」があり、投てき物が当たった場合、さらに1～2mほど伸びるので、**ネットの間近にいることは危険**である。

2 練習場所

他の競技種目や部活動との**練習場所の共用**による事故。

雨天時や強風時には、思いがけない方向に投てき物が滑ったり流れたりする危険性がある。

3 練習方法

過去の事例から、回転系は、「前後左右360度に**大きく失投する**」、「後ろ向きの準備局面から投てき運動に入るため**前方を確認せず次の者が投てきする**」、「**落下エリア**に人が立ち入ってしまう」などの危険が予想される。

4 競技会時

公式練習中においても**投てき物を手に持った**のターン練習や、助走練習は、動作中に**手から投てき物が離れ**、思わぬ方向に向かうことがあり、周囲の競技者に当たる危険性がある。

競技役員や補助役員の待機場所にも**失投**により投てき物が落下する危険性がある。

事故防止のための安全対策について

グラウンドの狭い学校において、投てき練習を安全に行うことは難しい。また、広い練習場所です実際に行う場合においても、次の安全対策が必要である。

- 1 練習場の安全を確保し、他の部活動や種目等と時間帯を分けるなどの対策を講じる。投てき物が落下する可能性のある場所に生徒等が立ち入らないように、コーンやネット等で明確に練習場所を区分する。また、周辺に他の生徒がいる場合には、危険性を理解させ、投てき物が落下する可能性があるエリアに立ち入らないことや、ボールを追いかけて誤って立ち入らないことの周知を図る。

- 2 施設・用具の安全性を確認する。特に、防護ネットの安全確保と十分な設置を行う。
 防護ネットには設置、片付けの手順があり、誤ると支柱の転倒等が発生するため、正しい手順を生徒・指導者が熟知しておく必要がある。
 投てき物によってできた地面の痕跡は生徒自らが整地する。
- 3 指導者が必ず立ち会い、安全を確保する。投てきする側と落下エリア側の双方からの複数体制により、声だけではなく笛や旗を活用して安全対策を図る。
- 4 可能性のあるすべての危険性を生徒に理解させ、安全な練習形態と役割分担、投てき順番の確認、真剣に取り組む態度、危険を感じたときの回避行動などを事前に学習させてから取り組ませる。
- 5 投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「行きまーす。」または「投げまーす。」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。これに対し、周囲の者は安全な場所に退避し、自他の安全を確認後に手を挙げて返事をするとともに、危険を感じたときには投てきを中止させる。投てき者は、すべての安全が確認できたときに初めて投てきに入る。そして、周囲の者は投てき物が落下し静止するまで投てき物から目を離さない。
- 6 競技会時においては、競技役員の指示に従い、何よりも安全を第一に考え行動する。
 投てき物を手に持ったのターン練習や、助走練習は行わない。サブトラックにおける投てき練習は禁止とする。(指定された練習場がある場合は競技役員の指示による。)
- 7 上記のきまりや約束事は、練習や競技会ごとに必ず確認し、終了時には評価する。

トラック種目・跳躍種目・競技会運営・熱中症対策

事故防止のための5か条

- 1 安全な場所・走方向・施設・用具を使用する。
- 2 競技会においては、競技役員・指導者・生徒とも安全確保の手段・方法を熟知し、確実に実行する。
- 3 練習場所を明確に区分し周知徹底を図る。
- 4 競技場トラック、フィールド内へは、競技会出場の競技者、競技役員、補助員以外立ち入らない。
- 5 天候・気温・湿度への注意を怠らず、熱中症の防止に努める。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具や施設
 高跳び用マットの設置状況や老朽化による弾力性の不足から、頭部、頸部に対する受傷の危険性がある。
- 2 練習場所
 他の部活動とグラウンドの共用による激突やグラウンド整備不良による転倒、ねんざの危険性がある。

3 競技会時

練習場は、参加の生徒も多く、**走方向・練習形態を一定にしないと生徒同士の激突等の危険性がある。**

4 熱中症対策

春季から秋季にかけては、天候・気温・湿度・活動内容により**熱中症の危険性**が、常に存在している。

事故防止のための安全対策について

日々の練習は、他の部活動とのグラウンド共用による危険が常にあり、施設面の整備等を含め、次の安全対策が必要である。また、競技会では各選手の練習時間帯が集中することによる混雑で、大きな事故の可能性を含んでいるため、必ず次の安全対策が必要である。

- 1 練習場の安全を確保し、他の部活動や種目等と時間帯を分けるなどの対策を講じる。
- 2 施設・用具の安全性を確認する。グラウンド整備状況や、高跳び用マット・支柱・バーの不具合による事故の防止に努める
- 3 競技会時においては、競技役員の指示に従い、何よりも安全を第一に考え行動する。競技会時には、サブトラック、メイントラックも含め使用レーンの規制を行う。

基本・1～3レーン 周回練習

5～8レーン スプリント系

ドリル練習はレーン外。 離脱ゾーンの設置

チューブ・ロープ等を使用しての練習は禁止

ハードルはホームストレート7・8レーンを使用

上記基本形はプログラムに明記し周知徹底を図る。

その他変更の場合はアナウンスにより指示するとともに現地に競技役員の配置を必ず行うこととする。

- 4 熱中症の気温の目安については次の通りであるが、湿度や個々の生徒の体調を加味した適切な休養、水分・ミネラル分の補給が必要である。また日頃からの健康管理に努めることも重要である。

気温の目安

気温 31 以上 激しい運動は中止するレベル

気温 35 以上 運動は原則中止するレベル

湿度が高い場合はそれ以下の気温でも危険である。

(文部科学省「熱中症を予防しよう」から。)



2 水 泳

事故防止のための5か条

- 1 監視体制を整え、監視を徹底する。
- 2 施設や設備、用具、水質の安全点検を行う。
- 3 健康状態の把握に努める。
- 4 活動内容を、個々の能力に合わせて計画する。
- 5 安全指導を徹底するとともに、事故発生時の対応について訓練を行う。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 施設・設備・用具

プールサイドの表面等が破損していたり、**清掃不足**による転倒。
排水口の鉄蓋やねじの不備による排水口への吸引。
コースロープのフロートの破損やフック部分のカバーの不備による創傷、擦過傷。

水温や気温が著しく低い場合の入水は、循環器官への負担が大きい。
水質管理の不徹底（残留塩素濃度、「pH値」、濁度及び透明度等）による疾患（感染症、耳鼻疾患、気管支炎）。

活動に不適切な水深で、頭部や胸部がプールの底に衝突する。

5mフラッグの未設置により、プールの壁への頭部の衝突。（背泳ぎ）



2 活動内容

体調不良や準備運動不足、自分の能力を超えた練習による筋肉けいれん等。
プールサイドを走って転倒、衝突。
監視・監督者が不在中の練習で、危険な飛び込みによる衝突。
泳ぐ方向の決まりがなく、泳者同士が衝突する。

事故防止のための安全対策について

1 プールの安全点検を充分行う。

5mフラッグを整備し、壁への衝突を予防する。

日々の水質管理（塩素の投入等）や定期的な濾過器での洗浄により、水質を維持する。

2 個々の技能や体力、その日のコンディションに合った活動内容を計画する。

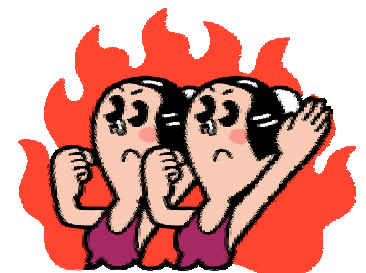
熱中症に注意し、水分補給を充分行う。

3 生徒に対する安全指導を充分行う。

特に、飛び込みの際の事故に、細心の注意を払う。

4 監視体制を整え、指導者、生徒ともに、事故発生時の対応を理解し、習得しておく。

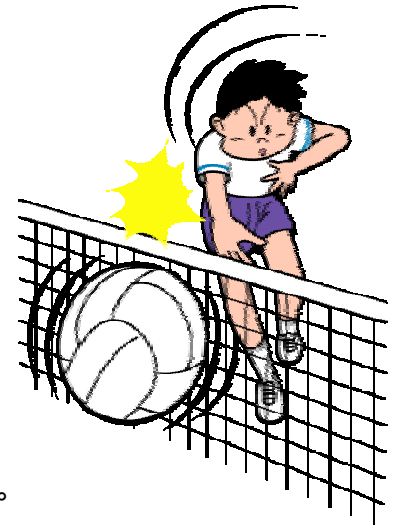
5 泳ぐ方向等のルールを決め、お互い守り、安全に泳ぐよう指導する。



3 バレーボール

事故防止のための4か条

- 1 安全な場所・用具を使用し、その取扱いに注意する。
- 2 体力や能力にあった段階的指導を徹底する。
- 3 バレーボール競技の特性を十分に理解する。
- 4 ボールの動きに注意し、危険な状況になる前に声をかける。



日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 施設・設備・用具

競技会場や練習場所の広さ、障害物、周辺の整備不良。
支柱（特に古いタイプは重量がある）、審判台の運搬等。
ネットのスチールワイヤーの不良、ネット巻きの操作。
床の汗や水滴で滑ったり、転がっているボールの上に乗ったりする。
高温多湿の環境で長時間練習。

2 競技特性

スパイクやブロック等でジャンプした際の着地の状況。
勢いよくボールを追いかけたり、難しいボールを取りに行ったりする際、
バランスを崩して、床または障害物に膝、肘、顎等を強くぶつける。
ネット際のプレーヤーが、着地の際に相手選手または味方選手の足の上に乗る等の接触。
ネット下を通過するときに、ネットのアンダーロープに頭部や顔面を引っかける。

3 練習方法等

準備運動の不足、体調管理の不徹底。
スパイク練習等を数カ所で一斉に実施するなど、混み合った場所での練習。
反復練習により同一箇所にいつまでも負担をかける練習。
基礎体力、技術、技能の習得が不十分（オーバー・アンダーパス等）な選手による高いレベルの練習。
声かけや合図が不十分で、二人以上が同時に一つのボールを処理しようとする。または、人やボールの動きについての約束を守らない練習。

事故防止のための安全対策について

- 1 競技会場・練習場所・用具等の安全点検を行う。支柱の運搬は複数で行うなど用具を正しく取り扱う。
- 2 技術レベルに応じた練習方法を工夫し、段階的に正しい技術を身に付ける。
- 3 フロアに転がっているボールを放置しない。動いている選手付近にボールが転がった場合には、必ず声をかける。
- 4 体調に留意し、水分補給や休息を取る。体育館で実施する場合は、換気に注意する。

日本バレーボール協会ホームページに障害予防や暑さ対策について参考となる記載があります。

4 バスケットボール

事故防止のための4か条

- 1 自分の体調は、自分で管理すること。
- 2 行動する意志とやめる勇気を持つこと。
- 3 バスケットボールの特性を理解すること。
- 4 予防と活動後のケアを大切にすること。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 環境的因子

ダッシュ、ストップ、ターン、ジャンプ等の繰り返しによってゲームが成立するため、足首、膝等に負担がかかる。

狭いコートに敵味方10人が攻防を繰り返す。

夏場など**高温多湿**での試合、練習もある。

2 身体的因子

身体接触が避けられない競技である。

球技の中で最も**大きなボール**を両手で使用する。

3 競技の特性

縦横無尽に動き回ることが要求される。

正確さ冷静さ、そして判断力、行動力が要求される。



事故防止のための安全対策について

- 1 熱中症等を起こさないために水分補給を行う。
- 2 関節などをテーピング等で補強し、けがの予防を行う。
- 3 日常から柔軟性を養うとともに筋力補強を行う。
- 4 競技の特性に即した行動とルール・マナーを遵守する。
- 5 規則正しい食事（栄養の摂取）と休養の確保を行う。
- 6 ストップ時、膝の向きと、足の指先の向きが、同じ向きになるようにする。
- 7 ボールキャッチのしかたを充分指導する。

一般にみられる障害についての安全対策

- 1 体育館フロアの滑りに留意し、ワックス、モップ等の使用について、十分配慮する。
- 2 無理のない練習計画を立て、休憩も定期的に入れる。
- 3 正しいフォームをしっかり身に付けて、練習する習慣をつける。
- 4 発育・発達段階に配慮して、練習計画を立てる。

重大事故につながる安全対策

- 1 空中にあるプレイヤーへの接触は、小さな力でバランスをくずし重大な外傷を負うことを十分に理解してプレイする。
- 2 夏季の高温多湿時は、練習時間、練習内容、水分の補給については十分配慮する。

施設・会場の規則等の遵守

- 1 上下履きの区別はもちろんであるが、施設の使用についてはルールとマナーを守って使用する。
- 2 会場の使用規定を守り、安全に十分配慮し、使用前・使用後の整理・清掃もしっかり行う。

安全性を高めた環境で、高い目標設定と計画性のある日々の練習が身体機能を高め、強い意志を養いバスケットボールの技能と競技力を向上させます。

事故防止のポイント

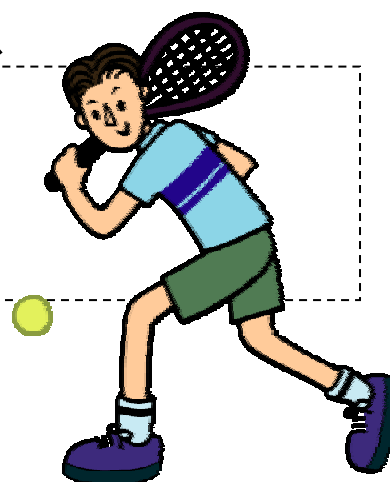
障害例	事故防止のポイント
足首の捻挫 膝の靭帯損傷	<p>歩行からのストライドストップ・ジャブストップ技術の段階的な指導を行う。</p> <p>ストップ時、膝の向きと、足の指の向きが、同じ向きになるように十分注意させる。</p> <p>ゆっくりしたスピードからのスライドステップ、クロスステップ、ランニングステップの段階的な技術指導を行う。</p> <p>下腿の筋力強化を行う。</p> <p>捻挫を防止するためにテーピングも有効に使用する</p>
つき指	<p>肘を軽く曲げ、指、手首、腕の力を抜いて、ボールが指と手にふれる間に、指先を緊張させてキャッチする。</p>
熱中症	<p>夏季の高温多湿時は、練習時間・練習内容に十分配慮する。</p> <p>長時間にわたっての練習を避け、適度な休憩を入れる。</p> <p>水分の補給に十分注意する。</p>
擦過傷 打撲	<p>コート内の破損、ワックスやほこり、汗等による滑りに注意する。</p> <p>練習形態に注意し、ゴール下に人の列が出来ていないか、転倒を誘発するもの（ゴール下のボール）がないかなど十分注意させる。</p>



5 ソフトテニス

事故防止のための4か条

- 1 怪我防止のためにしっかりウォームアップをする。
- 2 所かまわずラケットを振らない。
- 3 炎天下の練習に注意。
- 4 日ごろからのコート管理をしっかりする。(安全チェック)



日頃の練習や大会に潜む危険因子

- 1 素振り
初心者は**周囲を確認せずにスイング**してしまう。
フォロースルーでの打撃事故が生じやすい。
- 2 乱打(ストローク)
練習している**生徒同士の衝突**や**ラケットでの打撃事故**が生じやすい。
- 3 前衛練習(ボレー・スマッシュ)
ボール出しをしたボールが目当たる事故が生じやすい。
スマッシュボールが目当たる事故が生じやすい。
- 4 後衛練習
動きの中でのストローク中に捻挫や転倒による怪我が生じやすい。
狭いコートでのフェンスへの激突事故が生じやすい
- 5 コート整備
コートローラーに足を轆かれる事故が生じやすい。
ネットのワイヤーによる怪我が生じやすい。
コート施設や設備への激突事故が生じやすい。(ボールを追いかけていて、勢い余って衝突する)
- 6 公式戦
公共施設での試合前の練習等で、**公園内の道路や広場でボールやラケットを使用した練習**により、一般の方への加害事故が発生しやすい。

事故防止のための安全対策について

- 1 一人ひとりの選手に十分なスペースを確保すること。出来ない場合はグループ分けをするなどの工夫をする。ラケットを振り切った時に事故が起き易いのでスイングの軌道を理解させる。
- 2 打球のコースが安定しない初心者には、余裕をもってコース分けをする。出来れば1面2コースとし、アウトコートが狭い所でも同様にコース制限をする。
- 3 ボレー練習で大切なことは、安定した上げボールだが、指導者がいない学校ではなかなか難しい。特に初心者には指導するときは手投げから始めたりし、ボールへの恐怖感や不安感を持たせないように段階を経て指導する。速いボールではなく安定したボールを打つ練習をする。スマッシュも同様に、簡単なボールから練習する。
- 4 フットワークとラケットスイングは、非常に難しく転倒や捻挫の原因になるので、まずはフットワークの練習から段階的に始めることにより、自然に体が動くようになる。
- 5 コート整備での注意は、コートローラーに足を轆かれたりフェンスとローラーの間に挟まれたりすることが考えられるため、適正な人数で扱い、速いスピードで引かせないこと。また、ネットのワイヤーのささくれは非常に危険なので、出来る限りナイロン製のネットロープに交換する。
- 6 公共施設での練習や公式戦では、基本的に、コート外の場所でラケットを振ったり、ボールを使ったウォーミングアップは禁止しているので、ストレッチ、ランニング等にとどめ、試合前に割当てられたコートを使った練習時間を利用し、試合に臨ませる指導を徹底する。(怪我、事故防止の意味でも短時間で、コートを使って練習を実施させる。)

6 体操競技

事故防止のための3か条

- 1 ストレッチ、筋力トレーニングを十分に行うなど、練習前のコンディションづくりを怠らない。
- 2 個人のレベルに応じて段階的に練習に取り組むなど、技能レベルを十分認識する。
- 3 器具点検、着地マットの整備など安全面に留意し、練習環境を整える。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 練習環境（施設・器具等の不備）による事故発生因子
 - ・ 体育館を球技系の部と同時に使用する時、**不意にボールが飛び込む**ことによって驚いて試技を中断し、失敗する。
 - ・ **床金具のふた**が浮いていて、つまずく。
 - ・ **器具の設置や片付け**の際に落としたり、はさんだりする。
 - (1) マット及びタンプリングパネル
 - ・ マットがずれて、隙間に足をつっこむ。
 - ・ **タンプリングパネル**がずれて、隙間ができる。
 - ・ **エバーマットのスポンジ**が切れていたり薄くなっていて、着地に失敗する。
 - (2) あん馬
 - ・ **ポメル（把手）の締め**がゆるくバランスを崩す。
 - (3) つり輪
 - ・ **ワイヤー、皮ベルト、リングの破損や老朽化による切断。**
 - (4) 跳馬・跳び箱
 - ・ **着手時**に大きく動いたり、崩れたりする。
 - (5) 平行棒
 - ・ **連結材や支柱**に体（足）をぶつける。
 - ・ **高さ調節ストッパー**を確実に締めていないためバーがずれる。
 - (6) 鉄棒
 - ・ **ワイヤーの締め具合**がアンバランスな場合、**鉄棒全体がゆがむ。**
 - ・ **バーがさび**付いていて衣服やプロテクターが巻きつく。
 - ・ **ワイヤーの老朽化**による破損。
 - (7) 段違い平行棒
 - ・ **高さ調節棒**が抜け、急にバーが落ちる。
 - ・ **ワイヤーの締め具合**がアンバランスの場合、**段違い平行棒全体がゆがむ。**
 - ・ **バーの表面材（木製）**が磨耗し、滑りやすい。
 - ・ **幅員調節器、ワイヤーの老朽化**による破損。
 - (8) 平均台
 - ・ **台上の表面**が磨耗して滑りやすい。
- 2 生徒側（不注意な行動や失敗）による事故発生因子
 - ・ **自分のレベルを超えた難しい技**への挑戦（回転不足、回転過多、ひねり不足などによる着地ミス）。
 - ・ **ウォーミングアップ不足。**
 - ・ **コンディションの悪いときや怪我をしているときの無理な練習。**
 - ・ **緊張感や集中力に欠けた練習。**
- 3 指導者側による事故発生因子
 - ・ **生徒の技能レベルに合わない目標設定。**
 - ・ **無理な練習計画**（能力を超えた強度や頻度）による疲労の蓄積。



事故防止のための安全対策について

1 練習環境について

球技系以外の部との組み合わせに変更する。
防球ネットを整備する。
使用前に器具等の保守、点検に心がけ、危険な箇所を改修する。
器具の安全な運搬の仕方（靴を履く、持つ位置、持つ人数）設置方法を徹底する。
マット間やタンブリングパネル間をゴムチューブなどでつなぎ、ずれないようにする。
練習中にマット等がずれた時はすぐに戻すように生徒に指示する。
ポメルがしっかり固定されているか確認する。
ポメルやバーが滑る時は、炭酸マグネシウムをつけさせる。
跳び箱はガムテープやロープなどで一体化させる。
連結材やあん馬、跳馬、平均台の足にはマットをかぶせ保護させる。
ストッパーが効いているか、幅調節後必ず確認させる。
生徒の技能に応じて、マットやエバーマットを適切な位置に移動させる。
高い位置でも補助できるように、補助台を準備する。

2 生徒側について

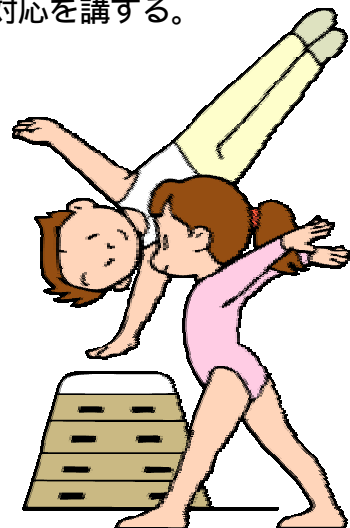
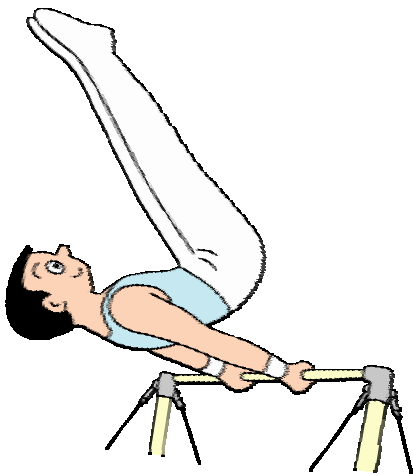
生徒自身の技能レベルを十分認識させる。
いたずらに難度を追求するのではなく、基礎技の習熟を高めるよう指導する。
気の緩みから容易な技であっても事故につながることを十分認識させる。
緊張感や集中力が続かなくなった原因をつきとめ対処する。（疲労の蓄積が原因の場合は練習内容を変える、あるいは、休憩をとらせるなど）
寒い時期には入念なトレーニングをしてから練習に入る。
怪我をしている時の練習は、無理をせず、他の部位を使う練習やトレーニングを行う。

3 指導者側について

目標や練習計画の設定においては、生徒の実態（能力・意識など）を十分把握する。
疲労が蓄積しないような練習計画を設定する。
万一生徒が落下したり、痛みを訴えたりした場合は、ただちに部位を確認し、適切かつ迅速に対応する。

競技大会における事故防止対策について

- 1 各学校は、校長の認める引率者が責任をもって引率する。
- 2 監督及び引率者は、常に生徒の活動状況を把握し、安全に十分配慮する。
- 3 公式練習前に、器具を使用してのウォーミングアップは行わない。
- 4 大会時に不慮の事故が発生した場合は、速やかに緊急対応を講ずる。



7 バドミントン

事故防止のための5か条

- 1 ポール(支柱)、ネットの安全管理とともに、使用後のシャトルの整理を行う。
- 2 コートに入る人数や床に落ちたシャトルの取扱いなど、安全な練習環境に心がける。
- 3 当日の天候に留意し、定期的な換気を心がける。
- 4 外気を遮断した中での激しい活動となるため、選手の健康状態に配慮するとともに、個々で必要に応じ休息をとるなど、自己管理能力を育てる。
- 5 靱帯損傷や熱中症などの傷害に陥りやすいことから緊急時の連絡体制を整える。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 施設・設備・用具について

支柱の持ち運びの際、周囲の者にぶつける危険性。

支柱にネットを取り付ける際、支柱の金具に指を挟んだり、金具が飛び出し顔面を負傷する危険性。

コート周辺の障害物(ネットの紐や防球ネット)による、事故の危険性。

シュ・ズやラケットなど**用具の劣化**やひび、歪み、グリップの老朽化などによる事故の危険性。

2 活動について

活動前の**準備運動**、使用部位(特に足首、膝、肩を入念に行う)の**ストレッチング**を怠ることでスポーツ障害の危険性。

不十分な間隔での素振り練習等による事故の危険性。

床の汚れや折れた**シャトルの羽**による事故の危険性。

選手同士の接触や、**後衛からの打球**による事故の可能性。

ラインズマンとプレーヤーとの接触による事故の危険性。

3 気象状況について

閉めきった室内での激しい活動や、**水分不足**による熱中症の危険性。

急激な気温の変化による体調不良を起こす危険性。

事故防止のための安全対策について

- 1 日ごろから活動場所の安全確認を行うとともに、施設や用具の危険性やラケットなど用具の使用方法について、安全指導を行う必要がある。施設の不備による危険箇所については、事前に説明することが必要である。また、使用する用具の点検を各自で行わせる。

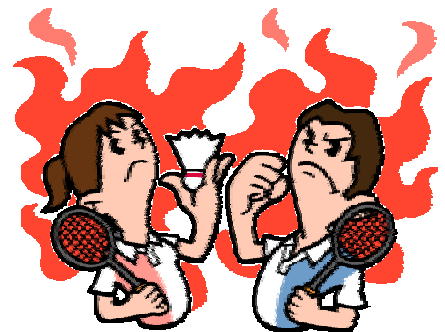
- 2 足首、膝、腰、肩、肘、手首など、関節部に過度の負担がかかる競技であることを理解させ、日ごろから使用箇所の十分なストレッチや筋力アップについても指導する。
- 3 練習（試合）中においては、コート内外の障害物（ラケット、シャトル、シャトルの折れた羽等）について、十分に注意させ、日ごろから整理整頓に努めさせる。
- 4 閉めきった室内で長時間にわたり、高温・多湿の状況下で活動することとなることから、こまめな休息と定期的な換気、水分補給について各自で行わせるよう指導する。また、体調の管理については、自己管理ができるよう指導する必要がある。

救急体制

事故に備えて、医療機関との連携を図り、校内の救急体制を整備する。また、保護者との連絡体制を整備する。

応急処置の準備、方法について指導者・選手ともに理解している必要がある。大会においては、けがの対応マニュアルに従い、本部が的確な判断をするとともに、顧問、会場担当とともに対応にあたる。本部役員（顧問）は、応急手当の方法を心得ておくことが望ましい。

日ごろから生徒自ら危険予測、回避する力を身に付けるよう指導するとともに、指導者も効果的かつ安全な活動方法についての指導力向上に努めることが要求される。



8 ラグビーフットボール

事故防止のための4か条

- 1 接触プレーが特性であるため、事故に対する注意、プレー指導に関する正しい知識が必要！
- 2 「少人数から多人数へ」「ゆっくりした動作から速い動作へ」といった段階的な指導が必要！
- 3 ルールを遵守するというラグビーの理念は傷害の予防にもつながることを理解させることが必要！
- 4 傷害についての正しい知識と正しい処置法を身に付けておくことが必要！

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 タックル

タックルする側だけでなく、タックルされる側にも事故が起こる。

相手との衝突、地面への衝突、相手の下敷きになることにより事故が起こることが多い。

ルールに違反する危険なタックルが、最も事故につながりやすい。

2 スクラム

フロントロー（前列の3人）の頸椎損傷及び頸部外傷が大部分をしめる。

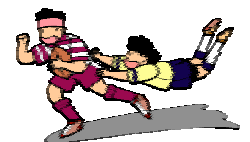
スクラムを組んだ直後に、組み遅れや崩れに後部のプレーヤーの圧力が加わることにより発生しやすい。

フロントローに**経験の浅いプレーヤー**が採用された場合に重傷事故が発生しやすい。

3 モール・ラックなど

モール・ラックなどは、ボールを獲得することが目的であり、**むやみに突っ込んだり倒れ込んだりする**ことが事故につながる。

倒れた後に**素早く立ち上がらない**ことが事故につながる。



事故防止のための安全対策について

- 1 ラグビー精神を含めた競技規則を理解することが安全対策の第一である。
- 2 接触プレーでの事故は、練習不足による技術の未熟さに起因している。指導者が正しい知識を持ち、接触プレーの基礎・基本から十分な練習を行う。
- 3 コンタクトバッグやスクラムマシン等を使った当たり方や組み方、姿勢のチェックをすること、少ない人数から徐々に人数を増やしていき、安定するまでは人数を増やさないこと、ゆっくりとしたスピードから始めて、慣れてきたら徐々にスピードを上げていくことなど、競技者のレベルに応じた段階的な練習を行う。
- 4 トレーニングなどによりラグビーに適した（けがを防げる）体をつくる。
- 5 マウスガード、ヘッドキャップ、ジャージ、ソックスなど、ラグビーに適した服装で行う。
- 6 プレーヤーの健康状態、心理状態を常に把握し、不安のない状態で行う。
- 7 地面の状況や周囲の障害物、天候状態など、練習や試合の環境に十分な注意を払う。

9 サッカー

事故防止のための5か条

- 1 指導者・生徒とも安全確保の手段・方法を熟知し、確実に実行する。
- 2 安全な場所・施設・用具を使用する。
- 3 無理のない計画をし、適切な休養をとるなど日頃からの健康管理に努める。
- 4 天候・気温・湿度に注意を怠らず、熱中症の防止に努める。
- 5 生徒の筋柔軟性、骨アライメント、負傷した部位のチェックなど、自ら予防を行わせる事が多くの外傷、傷害予防につながる。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 練習場所 他の部活動との**グラウンドの共用**による衝突や整備不良による転倒。
競技会場における**アップスペースの混雑**。
- 2 施設用具 **コート周辺**の**管理不良**や**ゴール**の転倒・破損、用具の点検不足による事故。
- 3 練習計画 **長時間の練習**によって起こる。**同一箇所への負担**や、**体力、能力を上回る練習計画**
- 4 熱中症 春季から秋季にかけ、天候・気温・湿度・活動内容により**熱中症**の危険性は常に存在している。
- 5 健康管理 自らのコンディショニングに対する、**知識と意識の不足**。

事故防止のための安全対策について

日々の練習は、他の部活動とのグラウンド共用による危険が常にあり、施設面の整備等を含め次の安全対策が必要である。また、競技会では各選手の練習時間帯が集中することによる混雑で大きな事故の可能性を含んでおり、必ず次の安全対策が必要である。

- 1 練習場所の安全を確保し、他の部活動や種目等と時間帯を分けるなどの対策を講じる。
施設・用具の安全性を確認する。グラウンドの整備不良や用具の不具合による事故の防止に努める。
ゴールは安定を図るため、確実に固定する。
ゴールの点検を十分行い、危険な状態になる前に補修する。
ゴールの移動は適正人員を配置し、慎重に行う。
複数の運動部が同時に活動する場合は、防球ネットを使用する。
競技会時においては、競技役員の指示に従い、何よりも安全を第一に考え行動し、狭い場所での練習によって起こる衝突事故等がないよう十分注意する。
- 2 長時間にわたっての練習を避け、体力、能力に応じた練習計画を立て、基本技術・基礎体力の養成を段階的に行う。
長時間、同一箇所に負担のかかるような練習はさげ、練習中に適度な休憩やストレッチングを取り入れるとともに、休養日を設ける。
怪我等をしている者に対しては、十分休養をとらせるようにする。
- 3 熱中症の予防については、湿度や個人の体調を加味して適切な休養、水分・ミネラル分の補給が必要である。特に夏季、炎天下での活動においては、スクウィーズボトル等で、必要に応じて給水できる環境を設定し水分補給の習慣を身につけさせる。
- 4 負担のかかった箇所へのアイシングやストレッチングなど、自らのコンディショニングの意識を高めさせる。また、筋柔軟性、筋力、骨アライメント、負傷した部位のチェックなどを行い、自ら予防を行わせる事が多くの外傷、傷害予防につながる。

日頃から事故防止に対して真摯に取り組み、事故が起ってしまった場合でも、緊急時対応マニュアルに基づき、最善の対応をし、より軽度な状況で手当ができる体制づくりが重要である。

10 ハンドボール

事故防止のための4か条

- 1 コート面の整備にとどまらず、付帯設備の安全確保を常に心がける。
- 2 正確なキャッチングとチーム全体での危険回避がボールによる事故を防ぐ。
- 3 技術段階、発達段階に応じたトレーニングによって使いすぎ症候群を回避する。
- 4 危険なプレーや状況について、選手・指導者・審判が共通の見解を持ち、ゲーム中のみでなく、日頃の練習から安全に対する意識とフェアプレーの精神を重視する。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 コートや用具・設備

コート上の危険物やコートの凹凸、スリッピーな床は予想外の事故の原因となる。ゴールポスト以外に、得点板やベンチ、防球ネット等の用具による事故も起こる。

2 ボールを扱う上での危険

特に初心者は、**ボール扱いの未熟(キャッチミス)**によって怪我をすることが多い。

シュート練習では、多くのボールを使い、なおかつジャンプの動作を行うため、シューター・キーパー共に**コート上のボール**に乗ってしまう危険がある。



3 OVER USE SYNDROME (使いすぎ症候群)

高校生選手の多くは初心者であり、**未発達な部位を繰り返し使用すること**によって障害を引き起こしやすい。

4 ボディーコンタクトによる危険

競技の特性上、すべての**身体接触を避けることはできない**。特にシュート、及びシュートにつながるパスやドリブルの場面は、攻守双方の選手にとって、最も危険であり、実際に事故も多くなる。



事故防止のための安全対策について

- 1 ゴールの固定、備品類の点検・配置について定期的に確認をする。コート整備や危険物の除去は、使用直前に実施する。
- 2 静止状態・動きの中でのパスキャッチを段階的に行い、ボール扱いに慣れる。シュート練習時は、ボール拾いの配置や、危険な場面での声かけを徹底する。
- 3 選手個々の基礎体力・技術段階に応じた練習内容・練習量で行う。
- 4 衝突を避けるためにも、ストップやターン等の技術を身に付け、危険な状況を理解し、回避できるような知識と判断力を養うことが重要である。

11 相 撲

事故防止のための4か条

- 1 日頃より自らの体調を十分に管理する。
- 2 練習並びに試合前において、入念に準備運動(ストレッチ等)を行う。
- 3 激しい動き、変化、スピードがある攻防が要求されるので、補強運動等により、体力・運動能力を十分に高めておく。
- 4 土俵及び土俵周辺の十分な整備と整頓をする。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 環境的因子

土俵の表面が、「滑らかに整っていない」「土俵の砂が適度に細かく適切な量でない」と、足底部を傷つける。

土俵の「俵」の**縄が緩んでいる**と、足を滑らせ不要な転倒を起こす。

土俵周囲に**危険な器具や用具が放置**されていると衝突する。

いわゆる“**ユルフン**”(ふんどしの締め方)は、手指等の怪我の原因。

2 身体的因子

激しい身体接触があり、それに絶えられる体力が無いと、打撲等負うことがある。

投げ技等で、転倒をする事もあり、**受身の練習が不十分**であると、脱臼や骨折等を負うことがある。

立会いの時、頭から当たることで、頭部打撲や頸部捻挫を負うことがある。また、押し、突き、カチあげ、引き落としの際、顔面や手指等の打撲等、脱臼、骨折等を負うことがある。

技能差が大きな相手との練習時における配慮不足による怪我。

事故防止のための安全対策について

1 施設・設備

土俵の表面は、適度に堅く、滑らかに保ち、目が細やかな十分な量の砂を撒いておく。

土俵周囲の柱や鉄骨、壁等の角には、防護マット等を利用して衝突による事故を防ぐ。

まわしは、選手の体格にあわせてある程度固めに締める。

2 練習・試合

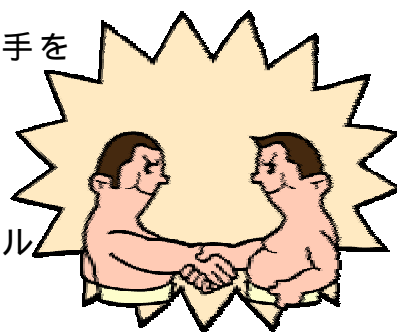
十分な準備運動、股割(ストレッチ)等を行い、体の柔軟性を高めておく。筋力トレーニング等も十分に行い筋力を高め、激しい身体接触に耐えられる強靱な体力をつける。

基本動作(「四股」「すり足」「受け身」等)の正しい技術を身に付けさせる。倒れそうになったり、投げられたりした時にはまわしを離し、無理な崩れ方をしないようにする。

立ち会いの練習では、顎を引き上目づかいで相手をしっかりと見るようにする。

試合の際、特に主審は「立ち会い」の時、一方的且つ身勝手な立ち会いにならないよう十分に注意する。

特に大会等では、救急時に対応できるマニュアル及びスタッフを配備する。



12 卓 球

事故防止のための5か条

- 1 卓球用具・床の点検をこまめに行い、整備された環境で活動する。
- 2 卓球台の間隔をできるだけ広く取り、常に他の競技者の動きに注意する。
- 3 自分の体力や技能に合った練習をする。
- 4 暗幕で閉め切った室内は、夏場はかなりの高温になるので、定期的に換気や水分補給、休憩を行う。
- 5 医薬品や、水や氷の準備をし、緊急時の連絡体制を確認しておく。

日頃の練習や大会に潜む危険因子

- 1 施設・設備・用具によるもの

卓球台の移動、**開閉時**における卓球台の転倒による打撲や骨折。また、指を挟むことによる裂傷や骨折。

濡れた床によるスリップ転倒での打撲や骨折。

狭い場所で練習することが多いため、**プレーヤー同士の接触**による打撲や骨折。夏場でも、暗幕を閉めて風が通らない状態で練習を行うことによって起こる**熱中症**。
- 2 練習方法によるもの

汗などにより、グリップが滑りやすくなり、ラケットが手から離れて他の人にぶつかることによる打撲等。

プレーヤーが**高速で振るラケットに触れる**ことによる打撲。

過度の練習による腰痛や膝痛や各部位の腱炎や捻挫や打撲。また激しいフットワークやスマッシュによるアキレス腱の切断。

事故防止のための安全対策について

- 1 施設・設備・用具の対策

卓球台に次の不備がないか事前に確認する。

 - ・天板の損傷
 - ・ボルト等のゆるみ、損傷
 - ・脚回転軸のゆがみ
 - ・キャスターの損傷

卓球台を移動・開閉する際には、必ず2人一組で行う。

床の状況を事前に点検し、清掃を行う。

できるだけ卓球台の間隔を広くして、プレーヤー同士の距離を保つ。

定期的に練習場の換気を行うとともに、水分の補給を行う。
- 2 練習方法における対策

汗を拭くとともに、ラケットのグリップに滑り止めのテープをまく。汗拭き用のタオルを準備する。

ボール拾いをする場合には、プレーヤーに近寄らないように注意し、また素振りを行うときには、回りに他の人がいないことを確認して行う。

技能レベルに応じた練習計画を立ててトレーニングを行うとともに、筋力・持久力・瞬発力等の競技に必要な体力を高める。

ウォーミングアップ、ストレッチ、クールダウン等の重要性を理解するとともに、その実践を徹底する。

応急処置用の医薬品や氷等の準備をするとともに、緊急時の連絡体制を確認しておく。



13 ソフトボール

事故防止のための3か条

- 1 施設、設備やボールやバット、スパイクなどの用具を適切に管理し、安全に留意しながら使用する。
- 2 段階的指導を徹底させ、個々の技術や技能に応じた練習や活動を行う。
- 3 健康や安全に対する配慮を充分にし、またその事に関する知識を自ら進んで身に付ける。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 環境的因子

(1) 練習場(グラウンド)の整備が不十分

グラウンド整備不良によるイレギュラーバウンドの発生。
活動場所内の施設や器具への衝突。

(2) 用具管理の不備

スパイクの金具がしっかりとしまっていない。バットのグリップが滑ったり、折れたりする。防球ネットの破損。ピッチングマシンの整備不良。

(3) 周囲の環境を把握していない

他の部活動の生徒などと衝突したり、打球などが当たったりする。

2 練習内容による因子

(1) 準備運動段階

(2) キャッチボール

技術の未熟。隣との間隔が狭い。投球数の過多。

(3) バッティング

スイングする際に隣との間隔が狭い。トスバッティングの技術が未熟。
フリーバッティングの際の投げる者と打つ者の位置及びネットの配置。

(4) ディフェンス練習(ノック)

レベルに合ったノックを行っていない。ボールが転がっている。
野手同士が衝突する。

(5) スライディング

技術が未熟で、ベースに正面から滑り込む練習では恐怖心が先行する。
ヘッド・ファーストスライド ベント・レッグ・スライド
フック・スライド

3 実践練習(試合を含む)による因子

打者がバットを放り投げる

走者へのベース上でのタッチプレー

本塁上での守備者と走者の衝突

守備者同士の衝突

ベースの踏み損ない



事故防止のための安全対策について

1 環境的因子

(1) 練習場(グラウンド)の整備を十分に行う

事故防止のために、必ず活動前にグラウンド状態を確認し、石ころ等の除去を行うとともに日頃からグラウンドを整備しておくことが必要で、そ

のためには、整備用具を整えておくことも大切である。

また、施設や器具の位置を確認し、練習開始前の段階で支障のない場所に移しておくとともに、防護マットなどを備える。

(2) **用具の管理をしっかりと行う**

SGマーク（安全マーク）のある検定品を使用するなど、日頃から各自の用具について点検や管理を徹底し、活動前には必ず確認する。

また、器具についても点検・整備を定期的に行い、取扱いに関しても活動者全員に徹底し、危険なものは絶対使用せず、速やかに補修するとともに、人が通りそうな場所や壊れそうなもののある場所での使用は禁止する。

(3) **周囲の環境をしっかりと把握する**

日頃から練習内容を指導者同士が確認をし、互いに注意すべき点を把握しておくことが必要である。また、生徒同士が互いに危険な状態にならぬよう声かけをするなど、普段のコミュニケーションを十分にとっておくことが必要である。

「環境的因子」による事故の防止に関しては、日常的に行うことが必要である。施設や用具に関して、各自が日頃から責任を持って管理すること。また、活動前に毎日確認することで、安全に対する意識を高めることが必要である。

2 練習内容による因子

(1) **準備運動段階（整理運動）**

ウォーミングアップやクールダウンなどをしっかりと行うことが大切である。ストレッチなどは疲労を回復し、スポーツ傷害の予防や事故の未然防止ともなるので、時間をかけて正しく行うことが必要である。

(2) **キャッチボール**

投球に関しては、身体全体のねじりを使い、肘は両肩のラインより高く上げ、リリース・フォロースルーに移すように指導する。

捕球に関しては、遅いボールから徐々に速いボールへと移行していくような技術指導を行うことが大切であり、互いの間隔をしっかりと取ることや暴投時の延長線上に人がいないようになど、普段から事故を防止するための意識付けが必要である。

また、スローイングの際に声を出すことや、キャッチボールを行う際に一斉に行うなどで、事故を防ぐ環境を常に整える必要がある。

生徒の体力や筋力を把握し、それぞれに合った練習内容作りが必要である。また、事故の程度が大きくならないように、報告を徹底させることも必要である。

(3) **バッティング**

隣との間隔を十分に取るなど、普段から事故を防止するための意識付けが必要。

素振りやトスバッティング、ペッパーなどの技術指導を行い、十分にマスターした後ティーバッティングに移行するなど、段階的指導による各自の技術・技能の見極めが必要である。

フリーバッティングでは、打球方向を考えて守備者を配置すること、複数の打者の場合には、他の打者の打球に対して防球ネットを置くこと、投手は同時に投球しないこと、ボールを追う際に守備者同士が激突しないように注意すること、キャッチャーは必ず防具を着けること、ボールの行方には必ず注意をすること、何かあった場合は必ず声を掛け合うなどを徹底

させることなど、状況に応じた対応が必要である。

(4) **ディフェンス練習(ノック)**

捕球に関して緩いボールをしっかり捕球することから始め、段階的に技術指導を行い各自の技術・技能を見極めることが必要である。

ノックを行う者が、転がったボールの行方に十分注意を払った上で、ひとつのプレーが終了したら、次のノックを行うように配慮する必要がある。

(5) **スライディング**

ヘッド・ファーストスライド

両手に手袋をはめ、膝を打つ危険が高いためサポーターを使用する。

まず、膝を着いた状態で滑る練習から始め、次に中腰で滑り、腹全体でスライドすることを心がけるなど段階的な技術指導を行う。

ベント・レグ・スライド

練習には、土壌の柔らかい場所や芝生などが望まれる。ベースは移動式のものを用い、運動靴で行う。身体全体で滑るよう意識させ、手を地面につかないよう、頭の後に手を組んで行うなどの練習も有効である。

フック・スライド

左右均等にスライドできるように練習を積みかさね、手を地面につかないよう、頭の後に手を組んで行うなどの練習も有効である。

「練習内容による因子」による事故の防止に関しては、段階的に技術指導を行い、各自がどの程度技術・技能を修得したかを見極めながら次の段階に移行していくことが必要である。指導者は正しく見極めを行い、個々に応じた指導を行うとともに、練習環境や生徒それぞれの健康状態、心理状態も把握する必要がある。

3 実践練習（試合含む）による因子

打ったあとにバットを放り投げないように指導を徹底する。

守備側にタッチの仕方（グラブを置くのではなく、足や手を手前ではなく）を指導する。また、走者には正しい走路を走ること、正しいスライディング（スパイクの歯を守備側に向けない）を指導する。守備側にはベース上と走路をあけることも併せて指導する。

守備側にはベースの一角をあけるよう指導する。また、走者には、正しいスライディングを指導する。

普段の練習から声出し、指示の声、ジェスチャー等を徹底させることが必要である。

ベースランニングの練習を充分に行わせ、最後までベースの角を意識してランニングするよう指導する。

「実践練習（試合含む）による因子」による事故の防止に関しては、普段の練習時より、試合を想定した練習を行うことが必要である。また、指導者が、その時々生徒それぞれの健康状態、心理状態を把握するだけでなく、生徒自身が自分の健康状態や、心理状態を理解した上でプレーできるような力が養われていくよう指導する必要がある。

14 剣道

事故防止のための5か条

- 1 段階的指導を徹底し、適切な練習計画を立てること。
- 2 練習場所(特に素足で行うため床)、用具(竹刀等)の安全を確保する。
- 3 練習の約束ごとを徹底し、衝突などを防ぐ。
- 4 天候・気温・湿度に注意し、熱中症の防止に努める。
- 5 疲労性疾患を防止するため、練習後のアイシングやストレッチを実施する。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 練習場所

床の状態やアンカーなどにより足の裏や指を痛める可能性がある。

風通しが悪いと湿度・温度が上がり熱中症の危険が高まる。

2 用具

竹刀の点検を怠ると、相手の眼球を損傷させる危険がある。

3 練習

素振りによる・・・手のマメ、皮下出血

足さばきによる・・・足の裏のマメ、足指・踵のひび割れ

踏み込みによる・・・踵部や足底部の疼痛、足底筋膜炎、アキレス腱炎、アキレス腱断裂

竹刀打突による・・・打撲、裂傷、鼓膜損傷

無理な体勢による・・・足関節の捻挫

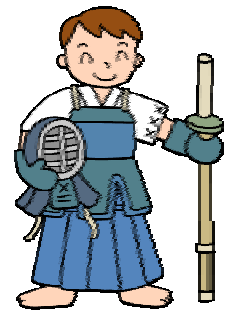
衝突による・・・頭部や頸部の損傷、腰痛、手首の捻挫

高温下による・・・熱中症、貧血、過換気症候群

4 大会時

大会会場では、練習時間帯が限られ、選手が集中するため、練習の方向を一定にしないと衝突・転倒の危険がある。

個人戦では試合時間が長くなることもあり、熱中症の危険がある。



事故防止のための安全対策について

- 1 日々の練習では熱中症防止のため、水分補給に気を付ける。
- 2 衝突・転倒による頭部打撲や捻挫などに注意する。
- 3 大会時は練習時間帯が限られ、選手が集中するため、練習の方向を一定にするなど安全対策が必要である。

- 4 練習場所においては床の羽目板の点検をし、アンカー等はテープでふさぐ。
- 5 高温・多湿時は風通しを良くして熱中症を予防し、低温時はヒーターの使用または、テーピングなどで足裏を保護する。
- 6 用具については、防具や竹刀の点検を必ず行い事故の防止に努める。
- 7 練習時の安全対策

踵部の傷害予防

- ・踵にはヒールパッドなどを使用し、練習後にアイシングを行う。

アキレス腱炎、断裂の予防

- ・練習前後に下腿三頭筋やアキレス腱の十分なストレッチを行わせる。
- ・疼痛のある場合はその部位にアイシングを行う。
- ・引き技から瞬間的に前に踏み込むときに断裂するケースが多いので、練習方法に配慮する。

他の選手との衝突、転倒の防止

- ・衝突・転倒による頭部・頸部損傷や、足関節の捻挫を防止するため、懸かり稽古など前後左右への動きが多い練習では、スペースを十分確保するか、元立ちを減らすなど、他の選手と衝突しないよう配慮する。
- ・引き技の練習など後方へ下がる場合はお互いの動きの方向を統一し、元立ちや見ている者に注意させ、事故を未然に防ぐ。

疲労性慢性疾患の予防

- ・疲労骨折、腱鞘炎、腰痛は、体格や筋力に応じた練習計画を考慮するとともに、筋力アップのための補助トレーニングや腹筋の強化を並行して行い、アイシングの徹底などで最小限にとどめる。

8 大会時の事故防止

競技役員の指示のもと、練習の方向を一定にし、練習内容も直線的な練習に限定するなど事故が起こらない対策を行う。

一試合が長時間に渡る場合、熱中症の防止のため競技役員（審判）などが一時的に中断させ、水分補給を行う。

9 熱中症について気温の目安は次の通りである。

気温の目安

気温 31 以上 激しい運動は中止する

気温 35 以上 運動は原則中止する

湿度が高い場合はそれ以下の気温でも危険である。

(文部科学省「熱中症を予防しよう」から。)

15 柔 道

事故防止のための5か条

- 1 練習計画は目標を明確にし、計画に沿って系統的、発展的に行えるように、段階的、継続的に作成する。また、練習日誌などの記録もしっかりとしておく。
- 2 練習は規範意識を高め、正しいルールやマナーを守り、順序に沿った段階的な取組を行う。
- 3 練習前の健康状態を確認するとともに、練習中の休憩(水分補給)や接触事故、初心者への配慮を怠ってはならない。
- 4 練習前には道場などの安全点検や服装などの確認、自然環境(通風・換気)などへの配慮が必要である。
- 5 健康管理とコンディショニングには充分配慮し、バランスの取れた食事や練習前後のウォーミングアップとクーリングダウン、メンタルトレーニングなどは積極的に取り組む必要がある。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 環境的因子

柔道場内の器具、むき出しの柱、鉄骨、壁の角などへの接触

仮設道場や柔道専用でない場所での投げられたときの衝撃

畳の継ぎ目に隙間が生じると、足指が入ったり、つまずいたりする。

畳についた血痕などの放置による、感染症の可能性

柔道衣の破れやほころび、ゼッケンのはがれにより、指などが引っかかることがある。

高温多湿の環境下での練習による熱中症の可能性

練習場所が狭いことによる他の者への接触・激突の可能性

2 競技者による危険因子

受け身の取り損ね、受け身の習熟度

不正確な技の修得

健康状態やコンディションの不良

競技者の性格、情緒、規範意識

爪(手・足)の手入れ

事故防止のための安全対策について

1 道場内の危険因子を除去

常に整理整頓を心がけ、危険な物は置かない。

防護カバー等を設置し、危険な場所は目立つ工夫をする。

畳の下に衝撃吸収マットを設置

投げ込み用マットを使用した練習

畳の隙間には緩衝材等をつめ、隙間を埋める。

十分なスペースをとり、道場の広さに適した人数で行う。

除菌に心がけ入念な清掃を心掛ける。

柔道着の確認・修復

高温多湿期には風通しや換気、水分補給などに配慮

- 2 競技者による危険因子を除去
 段階的に正しい形を身に付ける。
 打ち込み等で正しい形を身につける。
 受けが引き手を離さない等の指導
 練習前に爪の手入れをする。
 体調の自己管理・指導者による監察
 正しいルールを熟知させ、規範意識を高める。



引き手(良い例) (悪い例)

技術的要因と事故・ケガ、及びその対策

真後ろに勢いよく投げられた(大外刈・諸手刈等)
 投げに応じた受け身がとれなかった



頭部打撲
 脳震盪
 肋骨骨折

対策

- ・専用マットを使用し、顎を引いて受け身が取れるようにする。
- ・投げた時に引き手を離さないように指導する。
- ・首の筋肉を強化する。(ブリッジ等)



体格の大きい相手に巻き込み技で体重を浴びせられた
 主に前まわり捌きによる投技によって肩から畳に落ちた
 (払腰・背負投等)



鎖骨骨折
 肩関節脱臼
 肩関節捻挫

対策

- ・強引に投げようとした場合に起きやすいので無理な体勢からは投げないように指導する。
- ・危ないと思った時は自分から飛んで受け身を取るようにする。



(危険な例)

投げられた時、畳に手を着き防ごうとした
 肘関節技を耐えようとした(腕拉十字固等)
 無理な体勢から背負投を掛けようとした



肘関節脱臼
 肘骨折
 肘痛

対策

- ・手を着いて技を防ぐ方法は怪我につながる事を認識させる。
- ・関節技が決まった場合には無理せずに、『参った』をする。
- ・背負い投げは相手をしっかりと崩し、手首を十分に返し、肘に負担がかからないようにする。



手を着くと危険



背負い投げのよい例

事故防止のガイドライン

主に刈り技において膝を相当な勢いで刈られた
投げられた際に、膝の上から乗られた(体落等)
自分の脇で投げられた者が、横から膝にぶつかった



膝靭帯
(内側・外側・
十字)
の損傷・断裂

対策

- ・技に対する正しい防御法をしっかりと反復練習する。
- ・下半身の筋力強化を実施する。(ウエイトトレーニング等)
- ・施設の広さに見合った人数で練習を行う。

技を掛け、頭から突っ込む
(内股・背負投等)



頸椎損傷
脊柱損傷

対策

- ・技を練習する際に、頭をしっかりと上げた正しい形の基本練習を実施する。
- ・軸足の強化を実施する。



(悪い例)

寝技の攻防で必要以上に頸部に負担をかける
主に無理な体勢からの腰技を繰り返し、負担を掛ける



椎間板ヘルニア
腰椎分離症
腰椎分離すべり症

対策

- ・医者診察を受けさせ腰痛が続く場合は運動を一定期間、止めさせる事が必要である。

投技において奥襟を持たれる
寝技等で耳に衝撃を受ける



耳介変形

対策

- ・耳介が内出血している場合は、耳をカバーする道具をつけて練習する。
- ・腫れが引くまで練習を停止する。

膝を強く畳に打ち付ける(背負投等) 膝に水がたまる
対策：膝を突かない正しい形を練習する。下半身を強化する。

絞技で絞められる事により起こる。失神、窒息
対策：防御法、「参った」の指導、「活」の入れ方を指導しておく。

16 登 山

事故防止のための3か条

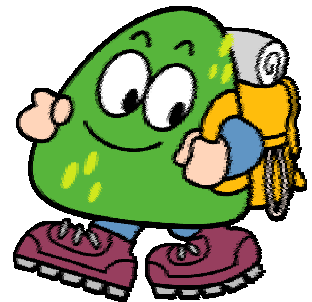
- 1 メンバーの技術を考え、無理な計画は立てない。
- 2 顧問・生徒ともに安全登山の技術を身に付け、山行中は顧問の指示に従う。
- 3 沢、岩、積雪期の登山は「神奈川高校三原則」を基準にすること。
高校登山教程(高体連登山部編)参照

日頃の山行や競技会に潜む危険因子

- 1 日頃の山行・合宿縦走
不明瞭な道、滑落・落石等の危険な箇所は数多くある。
高度障害や、熱中症、低体温症の危険性。
当初の計画に固執しやすい。
- 2 スポーツクライミング
難易度の高さを競うあまり、指や関節を傷める。
- 3 競技会
団体競技では、体調が悪くてもチームのために無理をしがちである。

事故防止のための安全対策について

- 1 まず、顧問にある程度の知識や技術が必要であるため、高体連主催の顧問研修会や、山岳連盟主催の講習会等に積極的に参加し、知識や技術の習得に努める。また、生徒は「高校登山教程」を基本に安全登山の技術を顧問からきちんと学ぶ。
- 2 地形図やガイドブック等で危険箇所の確認をしておく。また、水分はこまめに取り、無理な加重や歩行をしないようにする。さらに天候、体調等で柔軟に計画変更をする余裕が必要。高度障害は即、高度を下げる。
- 3 沢、岩、積雪期登山は技術、経験の面でしっかりした指導者の下で行うこと。顧問だけでは不安の場合は高体連主催の8月リーダー講習会、1月新人大会や3月春山講習会等に生徒と共に積極的に参加するとよい。
- 4 クライミングは初めにストレッチを充分に行うこと。易しい課題から始めて徐々に難度を上げていく。
- 5 体調不良の場合すぐに顧問に連絡をして、競技の棄権を検討するべきである。



17 弓 道

事故防止のための3か条

- 1 弓道場の安全確保
 - 安土の後方への矢の飛び出しを防ぐ。的正面に向かって右側に出る矢を防ぐ。
 - 弓道場外からの部外者やボールなどの侵入を防ぐ。
 - 巻き藁練習の安全な場所の確保。
- 2 用具の確認 毎日、矢・弓・ゆがけが破損などしていないか確認してから使用する。
- 3 指導者の確保 弓道を安全に行うためにも熟練した指導者がいることは必要。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 矢の引き込み

矢尻が弓の外竹を越えて内竹の方まで引き込まれてしまうと、離れの瞬間、矢が内竹にぶつかり矢が折れて飛び、自身や周囲の人にぶつかり大怪我をする場合がある。

2 かけの弦枕の変形

妻手が離れの際に引っかかって矢が予想もしない方向に飛び、安土や、フェンスなどを跳び越えるような危険矢になる。特に、離れの際に口割り（矢が頬につき唇の間にある）がひどく下がったり、頬から大きく離れたりしたときに起こる。

3 巻藁（まきわら）練習時

巻藁が古いと中の藁が固まり、射った矢が跳ね返り顔面に当たるなど大怪我をする場合がある。巻藁の矢尻ではない的矢を使用しても跳ね返ってくることもある。

巻藁矢を抜いたとき後ろに人がいたりすると目を指したりしてしまい、大変危険である。また、巻藁を置く場所が悪いと練習中うっかり横切ってしまう大変危険である。

4 矢取り

引いている人がいるのに射場と看的との確認を怠って安土に入ってきた場合は危険そのものである。

事故防止のための安全対策について

- 1 日頃より自分の使う道具はよく確認し、破損がないか調べておく。高校生はまだ、射型も安定していないので、**矢の長さは矢束より10～15cm長めに作っておき、決して短い矢や人の矢を使用しない。**
- 2 巻藁は人が通らないところに設置し、**古くなったものは使用しない。**
- 3 矢取りは、**70cm 四方以上の大きな赤旗**を必ず出し、射場とのかけ声のやりとりを必ず行い、射場を確認してからの的前に入る。
- 4 **正しい射法を身に付けることは弓道を安全に行う必要条件である。**

神奈川県高体連弓道専門部競技要項・「安全対策」、全国高体連弓道専門部ホームページ・「弓道における危険防止について」などをご覧ください。

18 テニス

事故防止のための5か条

- 1 コート・用具の点検をこまめに行い、整備された環境で活動する。
- 2 自分に合ったラケットやコート、足に合った靴を使用し無理のない状況で活動する。
- 3 常に競技者の動きとボールの位置に注意する。
- 4 自分の体力や技量に合った練習をする。
- 5 炎天下でのコートはかなりの高温になるので、帽子の着用や水分補給をこまめに行う習慣を身に付ける。

日頃の練習や大会に潜む危険因子

- 1 **コート状況** ~コートの表面に凹凸があると事故が生じやすくなる~
クレートコートではラインテープ、釘が浮き上がったりして引っかかりやすくなる。
ハードコートでは砂、落葉等が飛散したり、水が溜まったりして滑りやすくなる。
人工芝コートでは砂が偏ったり少なくなったり人工芝がめくれたりして引っかかりやすくなる。
- 2 **用具の選択** ~個人の条件に合った用具を使用しないと無理が生じやすくなる~
前後左右に細かく速く動く動作が多いので、靴はサイズが合っていないと足首を痛めたり、靴底がサーフェス（プレーするコートの表面）に合っていないと滑ったりする。
自分の体力や技量に合っていないラケットを使用すると肩、肘、手首等を痛めたりする。
- 3 **コート整備** ~道具の使用方法を誤ると怪我が生じやすくなる~
ローラーを引く時に取手の内側に入ると、操作しにくく挟まったりする。（写真1）
ブラシがけは押して走るとひっかかり操作しにくく腹を突いたりする。（写真2）



写真1



写真2

- 4 **練習方法** ~大勢で練習すると接触事故が生じやすくなる~
順番待ちの者と競技者の距離が近いとラケットが当たる。
交差して打っている時に打球が思わぬ方向に飛んでいき人に当たる。
ボールを足下に放置したまま練習すると事故に繋がる。
競技者が打っている時にコート内でボール拾いをするとボールが当たる。
自分の体力や技量に合わない練習をすると肩、腰、肘、膝等痛めたりする。
- 5 **その他** ~炎天下ではコート内がかなりの高温になるので、熱中症になりやすい~

事故防止のための安全対策について

- 1 **コート状況** ~こまめに点検を行い、整備した状況で練習する。
 砂、落葉等が飛散していたり、水が溜まっている時には素早く除去する。
 表面に亀裂や盛り上がりがないか点検する。
 砂が偏らないように砂を補充したりする、ブラシがけをこまめに行う。
 テニスシューズ着用の徹底、審判台等の取り扱いに注意する。
- 2 **用具の選択** 自分に合った物を使用する。
 足首保護、転倒防止のためサーフェスに合った靴底を選んで用いる。
 自分の体力に合った重さ、グリップの太さのラケットを選んで用いる。
- 3 **コート整備** 使用方法を確認して慎重に扱う。
 ローラーは正しく持ち、引く際には走らない。(写真3)
 ブラシは取手を持って引いてかける。(写真4)
 人工芝の場合には、砂が外へ出ていかないように外側から内側に向かってかける。



写真3



写真4

4 練習方法

ラケットを振る際には、スウィングの範囲内に人が近づかないように気をつける。狭いところでは振らない。

打球の飛ぶ方向には充分注意し、人のいる方向へ飛んだ時には大きな声で知らせる。順番待ちの者はコートに背を向けて立たない。

ボール拾いは一斉に行う。但し、足下のボールは随時取り除いておく。

練習内容は段階的にレベルアップしていくよう競技者の体力や技量を考えて計画する。

5 その他

炎天下では帽子の着用を習慣づけることや、水分補給をこまめに行う習慣を身に付けさせ、熱中症や日射病にならないように注意する。

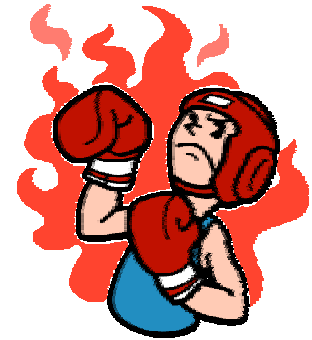
強風の時などはボールが風にあおられて思わぬ方向へ飛んでいくことがあるので打球から目を離さないように注意する。

試合前のアップは、会場内では場所の確保が難しいのでラケット、ボールを使わないようにする。ランニング、縄跳び、ストッレッチ等で行う。

19 ボクシング

事故防止のための4か条

- 1 健康管理と施設・用具の安全管理の徹底。
- 2 栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠。
- 3 適正体重を見極め、無理な減量はさせない。
- 4 技量に応じた練習および試合への参加。



危険因子

- 1 ボクシングは競技的性格から、身体に直接攻撃をして競い合うスポーツである。その為、**脳の損傷**を起こす危険がある。(内出血、脳挫傷等)
- 2 頭部の打撲により、**首の損傷**、**しいては脳の損傷**につながることもある。
- 3 健康管理を怠ると、重大な事故を引き起こす危険がある。
- 4 スパーリングの際には、**体格、技術、コンディション**を見極めないと、事故が起こりやすい。

事故防止のための安全対策について

- 1 健康管理、施設・用具の安全管理
入部の際には、**健康診断**(脳のCTを含め)必ず受けさせ、**保護者**にはボクシングの競技特性を理解していただいた上で**承諾を得る**。
日頃より、リングの床、ロープ等施設の安全点検とグローブ、ヘッドギア等の用具については、**古く劣化したものは使用しない**。
- 2 栄養管理と十分な睡眠
スポーツ選手は、運動しない人に比べ、何倍もエネルギーを必要とする。それを補給するのは食事である。**栄養のバランス**のとれた食事を心がける。ただし、いくら運動をしているからとはいえ、カロリーの摂りすぎはよくない。
十分な睡眠(休養)を取り、疲労が蓄積されないよう注意する。
- 3 減量
選手の**適正体重**を見極め、無理な減量はさせてはならない。それは、身体にさまざまな悪影響(身体機能の低下)をまねくからである。
減量は**長期的なスケジュール**を組み、合理的、計画的に行わなければならない。
- 4 練習および試合
練習はその選手の技量に応じて行わせる。**マスボクシングは練習開始後半年、スパーリングは約9ヶ月**より行う。ただし、その際も基礎技術の習得が十分か否かを判断して行わせる。
スパーリングにおいては、その日の**コンディション(発熱、頭痛、倦怠感等)**も確認する。悪い場合は行わせない。
試合においては、**その大会の水準、選手の習熟度等**を考慮して出場させる。
日頃から、補強運動、ロードワーク等を行い、**頑基礎体力を高めておく**必要がある。

20 レスリング

事故防止4か条

- 1 ルールやマナーを厳守しよう。
- 2 ウォーミングアップは十分な時間を取り、行うようにしよう。
- 3 対戦(練習)相手は体力・技能ともに同等の者と組むようにしよう。
- 4 過度な減量は絶対にやめよう。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 施設・設備・用具

マットの亀裂や破損、湿気等により、滑りやすくなり、思わぬ転倒等で、打撲、脱臼、骨折等の怪我を起こしやすい。

施設内(道場内)の広さと比較して**多くの選手が同時に練習**すると、選手同士がぶつかる。また、**トレーニング器具**を持ち込んでいる場合には、それらの器具にぶつかる。

2 活動内容

頭部・肘・肩・膝等との接触や衝突により、切傷、割傷、挫傷、歯の欠損が起こる。また、組み手では、手首や指を握ることによる手首の捻挫。

タックルの練習を繰り返すことや、四つの組み手など相手との接触で耳の打撲や摩擦により耳介血腫や耳の変形が起こる。また、頭を下げてのタックルや投げ技を掛けることにより、頸椎損傷が起こる。

がぶり返し技やローリング技をかけられたときの防御として、肘を張った状態で防御したときに、肘関節捻挫・脱臼や肩関節捻挫・脱臼が発生する。

ローリング技を掛けられた時の防御時に肋骨部にひねりと強力な圧力が加わったときに、肋骨(肋軟骨)骨折が発生する。

事故防止のための安全対策について

1 施設・設備・用具

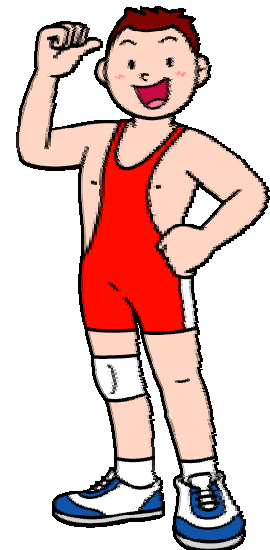
練習前後にマット清掃と点検を行う。また、しっかりとキャンパスを張り、マットを詰めておく。キャンパスが汗で濡れた場合、ただちに拭く。

練習環境にあった適切な人数で行う。また、施設(道場)内にトレーニング(バーベル等)器具等を置いている場合には、常に人を立たせて安全に配慮する。

2 活動内容

頭部の衝突を避けるため、顎を引き、顔を上げ相手の動きをしっかりと見る。練習時にはマウスピース等を使用する。

組み手では、3本以内の指を握ることは、厳しく注意指導し、手首の捻挫を回避する。



耳の打撲や耳介血腫を予防するため、練習時にはヘッドキャップ等を使用する。また、受傷した場合には、受傷直後の血腫の状態の時に頻繁に穿刺を繰り返し、圧迫湿布する。

スパーリング等においては、危険な体勢の時は早めに止める。頭を下げた状態で技をかけたり、防御しないように指導する。

肩、股関節、膝関節の柔軟性を日常より高める練習を行う。ブリッジ等により、頸を十分鍛えておく。

受身の練習を十分行い、防御技術について十分理解させる。

その他 【減量について】

レスリング競技では50～120kgまでの階級に分かれており、各個人にあった体重により階級を選ぶことができる。

一般的に普段の体重より2～3kg少ないほうが身体の調子も良く、一番動きやすいといわれている。レスリング選手にとって体重を2～3kg減らすことは、毎日の練習により簡単に調整できる。しかし、3kg以上体重を減らす場合には、計画的なトレーニングが必要であり、食事制限なども考慮しなければならない。また、**過度の減量**は成長期の青少年にとって健康への悪影響が懸念されるため、絶対に避けるべきである。



【減量に関する留意事項】

- 1 レスリングの減量は急速脱水減量であり、生理機能に障害をきたすような**過度な減量**は避けるべきである。
- 2 生理機能の障害の目安には、脱水のための体温の上昇があげられる。減量中は身体が火照りどうしても薄着になりやすいので保温に注意し、内臓器官などの機能も弱まっているので冷たい飲み物や刺激物をとらないようにする。
- 3 食事はスタミナや栄養を考えてカロリーやタンパク質の高いものを選び脂肪の多いものを避ける。食事はあくまでも計画的に栄養が偏らないように注意し工夫する。

21 ホッケー

事故防止のための3か条

- 1 基本技術を習得する。
- 2 状況に応じた的確な自己判断力を育てる。
- 3 人間尊重
(フェアプレーを重んじる競技であり、フェアプレーの精神を心がける。)

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具による危険因子
硬質のボールをスティック操作により奪い合うことから**スティック**による打撲の危険性がある。また、ヒットによるパスの際、スティックを振り切ることから、スティックで相手を叩いてしまう危険性がある。
- 2 環境による危険因子
人工芝の表面が非常に高温となる。
- 3 技術面による危険因子
硬質ボールのスピードが 150～200km 近くになる場合もあり、シュートやパスの際に**コントロールミス**で、ボールが浮き、プロテクターを着用していない者に当たる危険性がある。
前傾姿勢によるボール操作が多くあることから、躓きによる転倒や腰痛等の危険性がある。

事故防止のための安全対策について

- 1 ホッケーは、硬質のボールをスティック操作により奪い合うことで展開される競技であるため、スティックの取扱いについて、日ごろから指導する必要がある。
- 2 ボールが硬いことから、ヒットによるパスの際、スティックを振り切ることなどを考慮すると、平素の練習において基本技術の習得や的確な自己判断力の育成に努め、安全確保に万全を期す必要がある。
- 3 運動に適した服装で練習し、日頃から、ゴールキーパーには防具を、フィールドプレイヤーには**すねあて**を必ず着用させる。
- 4 事故は、不可抗力の場合もあるが、競技に慣れていないとき、準備運動不足のとき、練習不足のとき、緊張感に欠けているとき、反則したときなどに多く発生している。このことを事前に十分理解させる。
- 5 夏季においては、フィールドの温度上昇を防ぐため、人工芝に頻繁に水を撒く。
- 6 シュート時には、硬質ボールが 150～200km のスピードになる場合もあることから、特にゴールキーパーの用具（ボディプロテクター、レガード、キッカー、グローブ、ヘルメット等）に老朽化による亀裂や劣化などが無いかなど、安全点検を定期的に行う必要がある。
- 7 前傾姿勢での活動場面が多くあるため、腹・背筋等を中心に筋力アップを心がける必要がある。

22 ヨット

事故防止のための5か条

- 1 事前の気象情報の収集と分析(観天望気)
- 2 ライフジャケットの着用 (出艇から帰着まで)
- 3 救助艇の確保 (耐候性があるもの)
- 4 通信・連絡手段の確保 (携帯電話・無線の装備)
- 5 臨機応変な判断 (人命を最優先)



日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 ヨットハーバー

スロープ(斜路)には苔が生えていることが多く、非常に滑りやすい。

艇の係留用金具などによる転倒。

艇の運搬中に手や足を挟んだり、マストやブームを他人にぶつけてしまう。

2 海上活動

熱中症の発症(微風・高温時)

艇の衝突

艇の転覆に巻き込まれ、溺れてしまう。



事故防止のための安全対策について

自然の中で活動するヨット競技において、事前の気象情報の収集は必須のことである。

但し天気予報は全体の傾向を把握する程度にとどめ、局地的な気象・海象の変化を予想する**観天望気**を常に心がけなければならない。

次にヨットハーバーを中心とした陸上での活動については、転倒への予防が重要であり、ヨットハーバー内ではビーチサンダル等は着用させず、ブーツを着用させるべきである。また整備や艇の準備を含めた陸上活動中には、装備品を頭部にぶつけてしまう事故も多発するので、風に対しての艇の取り扱いについての事前指導が重要である。

最後に海上での安全対策について、**ライフジャケットの常時着用**は当然のこととし、熱中症や日焼け対策の為、**長袖のウェアと帽子の着用**は大変有効である。また艇には常に飲料水とともに必ず**ワイヤーカッターとシーナイフ**を搭載していなければならない。ヨット競技において転覆は日常的に起こることだが、転覆時には直ちに救助艇で接近し安全確認(乗員の頭部が水面に出ているか視認。)を行う。また万一の事故発生・天候の急変に備えて、**携帯電話**など確実に陸上と連絡できる手段を確保する必要がある。

23 フェンシング

事故防止3か条

- 1 装備(防具)を正しく装着しよう。
防具の不備は重大事故につながる危険性があります。
- 2 正しい剣の操作を心がけよう。
- 3 装備の安全確認を徹底しよう。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具等における危険因子
様々な剣先を有した剣を使用するため、**不注意**から他者に危害を加える危険性がある。
用具(剣、プロテクター、グローブ等)の不備により、自分や相手がケガをする危険性がある。
マスクにより視界が狭くなることから他者等との接触によるケガの危険性がある。
- 2 環境による危険因子
マスク、グローブ、プロテクターなど競技において防具を着用することから体温調節が十分にできず、**熱中症等**になる危険性がある。
電気設備を使用することから感電する危険性がある。
- 3 競技特性における危険因子
瞬時の判断により勝敗を決することにより、**剣の操作ミス**による事故の危険性を有している。
両者が同時に攻撃する場合に、**相手との接触**による事故の危険性を有している。

事故防止のための安全対策について

- 1 マスクの不備
錆びていない物や激しく変形、凹みがない物を使用する。
脱落防止装置がついている物を使用する。
練習会場が混雑している時はマスクを外さない。
- 2 ユニフォーム・プロテクターの不備
練習でもユニフォーム・プロテクター、ストッキングを必ず着用し、着用際にはファスナーを最後までしっかりと閉める。
ユニフォームの破れやほつれについて、着用時に確認する。
女子については、胸にカップを着用する。
- 3 グローブの不備
練習中はグローブを必ず着用するとともに、着手時に破れやほつれを確認する。
- 4 剣の不備
剣は、錆びている物や折れかけている物、ガードが変形している物を使用しない。
剣を使用する際は、ポイントがあるか、壊れていないかを確認する。
- 5 剣の取り扱い等について
相手を突く瞬間に腕の力を抜くようにする。
対戦中に剣が折れた場合は、すぐに力を抜く。
マスクをかぶっていない相手には、絶対に剣先を向けない。
移動の際は、必ず剣先を床に向けて歩行する。
剣を持たない手で、有効面を手で覆わないように事前に指導し、習慣づけさせる。

24 ウェイトリフティング

事故防止のための3か条

- 1 本格的な運動の前後のウォーミングアップとクーリングダウンを入念に行う。
- 2 常に正しいフォームの習得を目指す。
- 3 適切な用具(スクワット・デッドリフト等での腰ベルト、シャフトをさわる際のバンテージ)を使用し、身体への負担を軽くする。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具や施設
用具の破損や器具の整備不良
安全具の未装着や練習場所の未整備
- 2 選手に関わる因子
準備運動不足や基礎的な技能及び体力の不足
不適切な負荷による練習や誤ったフォームの習得

事故防止のための安全対策について

- 1 用具や施設
使用前の**器具・用具の点検を十分に行う。**
左右の**バランスの確認**を行う。
プレートが落下しないよう留め具でしっかりと固定する。
ベルトやシューズ、バンテージなど必要な**安全具を確実に装着する。**
練習場所の整理整頓に努め、**安全管理を十分に行う。**
- 2 選手に関わる因子
十分な準備運動を行い、身体を温めてケガの予防に努める。
正しいフォームを習得し、常にその維持に努める。誤ったフォームを初めに覚えてしまうと修正するのに多大な時間と労力を使うので、最初が肝心である。
ベルト・バンテージ等の用具を有効に使うことにより、身体への過度の負担を軽減する。
背筋・コアマッスルを十分に強化したうえで、計画的なトレーニングを行う。
身体の柔軟性を高める。
筋肉各部をバランスよく鍛える。
短期間での急激な減量や高負荷による練習の繰り返しは、貧血や傷害の原因となるため、減量については、計画的に時間をかけて行い、トレーニングについても原則に則り適切に行う。

25 スキー

事故防止のための4か条

- 1 コース周辺の障害物やスキーヤーの有無を確認した上で競技を行う。
- 2 自然環境・コース状況の変化に細心の注意を払って競技を行う。
- 3 選手の健康状態を常に把握した上で競技を行う。
- 4 スキー、ブーツ、ヘルメットなどの用具選びを慎重に行い、それらを入念に手入れすることに加え、正しく着装した上で競技を行う。

注) ここでは、アルペンスキーに関する事故防止を中心に述べる。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 **コース周辺の状況**に関する因子
立ち木や人工構造物等のコース周辺の障害物
周囲のスキーヤー等
- 2 **自然環境・コース状況の変化**に関する因子
大雪や暴風による低温
大雪や濃霧に伴う視界の低下
滑走に伴う雪面の削剥によるコース状況の悪化
- 3 **選手の心理・健康状態**に関する因子
長期の遠征に伴う選手の生活リズムや体調の変化
滑走できるシーズンが短いことによる選手の焦り
- 4 **競技の道具**に関する因子
用具の進歩に伴う、求められる筋力・技術の変化と滑走スピードの高速化
用具の不備
- 5 その他の因子
練習・競技会ともに山間部で行われることによる**医療体制の不備等**



事故防止のための安全対策について

- 1 コース周辺の状況に関する因子に関して
スキーにおける重大事故の半数以上は衝突によるものである。そのため、フリー滑走ⁱ、ゲート練習ⁱⁱともに、コース周辺に立ち木やリフトの支柱などの人工構造物がないことを確認した上で練習を行うことが重要となる。
特にゲート練習では、スキーのコントロールを失って、本来のコースからかなり離れた位置まで選手が滑ってしまうこともあるため、**立ち木などからできるだけ離れた場所**で滑走することを心掛ける。
また、特に競技会では**防護用ネットなどを設置**して、選手が障害物と衝突しないよう準備する必要がある。

ⁱ 旗門を設置せずに自由に滑走して行う練習

ⁱⁱ 競技会と同様に、旗門を設置して定められたコースを滑走して行う練習。なお、特に指摘しない限り「競技会」においても「ゲート練習」と同様の安全対策が必要である。

固定された障害物だけでなく、周囲のスキーヤー等との衝突にも十分な注意を払う。

フリー滑走は、一般のスキーヤーが滑っているコースで行うことも多く、相手の滑りが予想しにくいために、避けられずに衝突してしまうこともあることから、**混雑したコースでは、高速でのフリー滑走は行ってはならない。**

一方、ゲート練習は、スキー場全体の状況により、複数のチームが隣り合って滑ることも多い。この場合、衝突を避けるために、**隣りのコースを滑る選手とスタートのタイミングをずらす**などの工夫をし、コースアウトした際にも衝突しないようにする。

2 自然環境・コース状況の変化に関する因子に関して

大雪や暴風による気温の低下は、選手の体温を低下させるとともに、**競技への集中力も低下させ、選手の体力や技術力にも影響**を与える。その結果、選手が普段と同じ運動を行うことが困難となり、普段と同じ練習内容でも、不慮の事故が発生してしまう可能性がある。

また、状況によっては**手足の指先などが凍傷**になる可能性もある。

これらの対策としては、天気予報などの**情報を適切に入手し**、必要に応じて、練習や競技会を中止することも含めて、**練習計画を変更**することが求められる。さらに、次の項目の3とも共通するが、**練習中の選手の状態の変化に常に注意**を払い、気象状況だけでなく、選手の状態に対応した練習を行うことが重要になる。

スキー場では、大雪や濃霧に伴って視界が20m程度になることもあり、そのような状況では衝突事故の危険性が高まる。そのため、**視界が不良の時には、練習等を中断し**、天候の好転を待つなどの対応を行うことが必要である。特に高速系の種目の練習や競技会を、不良な視界の中で行うことは大変危険である。

ゲート練習では、多くの選手が同じコースを滑走するために、次第にコースが削られてしまう。多少の削剥であれば問題ないが、大きくになるにつれて、コース内でのスキーのコントロールが困難となり、転倒やコースアウトによって事故が発生する可能性も高まる。

そのため、小さな削剥の段階から、**こまめにコース整備を行う**ことに加え、削剥が大きくなった場合には、**早めにコースを変更**して練習を続けることが必要となる。

しかしながら、競技会では、全選手が同じコースを滑ることが求められるため、コースを変更することはできない。この場合には、早い段階からのコース整備が特に重要である。

また、競技会での滑走に備えて、削剥の大きなコースでゲート練習を行うことも必要となる。この場合には、万が一コースアウトしても衝突するものがないように、**障害物から十分離れた場所にコースを設定**するなどの特別な配慮が必要となる。

3 選手の心理・健康状態に関する因子に関して

長期にわたる遠征の間、家庭とは違った環境で生活することから、生活のリズムが乱れ体調を崩す選手も少なくない。また、他の選手と同じ部屋で生活することなどから、インフルエンザなどの感染症が、選手間に流行することもある。

体調不良は、直接パフォーマンスの低下につながるるとともに、普段通りの動きができずに転倒したり、コースアウトしたりして、不慮の事故を引き起こす原因ともなる。もちろん、体調の悪化から、練習や競技会に参加できなくなることも考えられるため、早めの予防が肝要となる。

これらを予防するためには、遠征中も**規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事**に心が

けるように選手を指導することに加え、あらゆる機会を使って、**選手**の健康状態に常に目を配り、小さな変化を早期に発見するように努めることが必要である。

日本国内での競技会が、12月中旬から4月中旬までのわずか4ヶ月間で行われることから、選手は体調不良や怪我があっても、無理をして競技会や練習に参加してしまうこともあるため、本来の実力が発揮できないだけでなく、転倒などを通じて大きな怪我につながることも多い。

そのため、選手の小さな変化にも常に気を配り、**体調や怪我の状況を正確に把握し**、練習や競技会に無理に参加することのないように指導することが必要である。

4 競技の道具に関する因子に関して

近年、スキー板やビンディングを中心として、競技に使用する用具が毎年進歩し、滑走速度の向上や、高速でのターンの実現に効果をあげている。一方、これらの用具の進歩は、トップ選手の技術や筋力に合わせて行われることも多く、筋力もなく技術の低い選手（特に初心者に近い選手）が使用すると、予想外のスキーの動きとなって転倒につながり、大きな怪我となることも多い。

こうしたことから、初心者の用具選びには特に留意し、**技術や体力に適した用具を使用する**ように指導する必要がある。

また、エッジの研磨やビンディングの解放値の調整など、道具を正しく使用しなければ、怪我につながる危険性が大きいので、**日々の手入れを怠らないよう指導することが重要**である。

用具の進歩の影響もあって、スキーでは全体的に滑走速度が速くなる傾向にあるため、現在では転倒時の事故防止対策として、すべての種目の競技でヘルメットの着用が義務付けられており、ヘルメットの規格も厳格化されている。また、万一の事故に備えて、競技会においてだけではなく、**通常のゲート練習やフリー練習でもヘルメットを着用**しなければならない。なお、ヘルメットは一般的に顎部に留め具があり、転倒しても簡単に脱げないようになっていることから、**留め具の装着指導を、徹底**する必要がある。

5 その他の因子に関して

練習や競技会が行われる山間部では、比較的病院の数も少なく、スキー場から遠い所も多いので、**事前に医療機関の場所や診療時間を確認**しておくことが重要である。

ケガの特殊性も考慮して、万一事故が発生した場合には、まずパトロール隊に連絡し、応急処置等の指示を仰ぐことが必要である。また、現地スキー場の**パトロール隊との連携も重要**となることから、事前に練習計画や競技会の予定を提出するとともに、スキー場の状況に関する情報を入手しておくことも重要である。



26 アーチェリー

事故防止のための5か条

- 1 人のいる方向へ向いて弓を引かない。(たとえ矢をつがえていなくても)
- 2 安全が確保出来る環境以外では、絶対に弓を引かない。
- 3 弓具は常に点検し、他人の弓具に無断で触れない。
- 4 自分の体力でコントロールできる強さの弓具を使用する。
- 5 行射規則に従う。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 用具

ハンドルにリムが適切にセットされていない、弦切れやリムに弦が適切にはまっていない、リムがはずれて体にあたり、裂傷や打撲等が起こる。
弦を張るとき、リムの跳ね返りにより裂傷や打撲等が起こる。

2 技能

弓を上方に向かって引くと、**矢が思わぬ方向に発射**され危険である。
矢を抜くとき、**後方に人がいない事の確認**を怠ると、引いた矢で後方の人の目をつくことがある。
無理な引き方をすると肩関節炎や腱鞘炎を引き起こす。

事故防止のための安全対策について

1 用具

弓を正しく組み立て、リムをきちんとはめ込む。また、弦を張るときは、**弓の真上に顔をおかない**、また、弦を張っている人に話しかけたりしない。
弓具の点検を行い、サービングの切れた弦を使用しない。

2 技能

弓を引くときの的に向かって、水平に引き分け、**矢先が上方に向かないように注意する。**
的から矢を抜くときは、**矢の後方の安全を確認**するとともに必ず**声かけ**をする。
弓を引く前には十分なストレッチを行い、普段の練習に筋力トレーニング等も取り入れるようにする。また**自分にあった弓具を使用する。**
弓を引いている人に話しかけたりして、注意をそらせたりしない。

【全般的な注意点】

1 施設

練習場

的後方の安全を確保する事が第一条件。場所としては人通りのない場所を選ぶ。また、練習場側方の安全確保も十分に行う。

防矢ネット

的後方、並びに側方に敷設する。矢が貫通しない特別な材質のものを設

置する。余裕があれば二重にする。

射線

行射する場所は十分に間隔をとる。(弦切れ等に対応するため)

2 練習

近射

あらかじめ一回に射る本数を定めておき、**全員が行射し終わった時に一斉に矢取りを行う**。そして、全員が完全に的から離れ、射線に戻ったことを確認して再び行射を行う。確認は射場長がいればその者が行うが、**近射の場合は全員が安全確認をするように心がける**。

遠射

広い敷地の射場で練習する場合も、基本的には近射と同じ。その射場の射場長の監督に従い、または行射規則に従って行射する。信号機がある場所では信号機の色やブザーの指示に従う。(青：行射可、黄：まもなく行射終了、赤：行射不可)また、矢取りの際には特に周囲に注意を払い、全員が一斉に行い、全員が完全に射線に戻ってから、再び行射を始める。特に的から矢をはずした者がその後方に矢を探しにいている場合などは、同じ的を撃っている者が他の全員に知らせ、安全確認ができるまで行射を行わない。同時に射場長が全体の状況を把握して、信号機などの管理をし、全員が確実に安全な場所に移動したかを確認してから指示を出す。射場の規模や参加者数によっては安全管理の補助員を設けて、射線後方で紅白の旗による安全確認を行う。

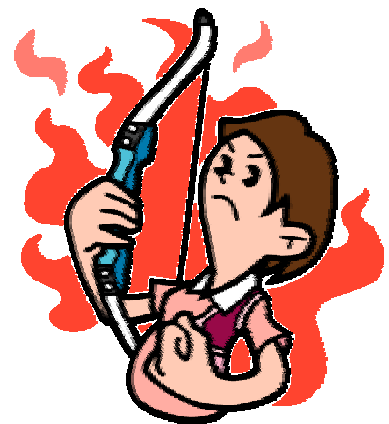
3 道具

弓具

弦のいたみ具合、リムやハンドル等の傷、矢の歪みなどをチェックして事前に補修する。特に矢は消耗が激しいので、確実に行射できるように整備する。(ノック、ポイント、フェザー等、シャフトには記名)

的

畳を利用するが、古いものは矢が貫通してしまうので避ける。使用する場合は二重に重ねるなどの処置をする。



27 自転車競技

事故防止のための3か条

- 1 競技規則を十分に理解し、それを遵守する！（特に公道での交通法規・マナーは絶対に守ること）
- 2 自転車の整備不良や整備ミスは重大事故につながるので、人任せにするのではなく、選手自らが日頃から車体整備を怠らない！
- 3 熱中症防止のため、水分や塩分などを適切にとること！
その他、詳細については競技規則集および
自転車競技指導書を参照すること(写真)



日頃の練習や大会で発生しやすい事故

1 トラック競技

前方不注意による接触・バランスを崩しての転倒落車

急激な進路変更、斜行、内側からの追い抜きなどによる接触・落車

スプリント競走中における**低速牽制中**の転倒落車

車体故障による転倒落車



2 ロード競技

車両・歩行者との接触事故

前方不注意による選手相互の接触による転倒落車

バランスを崩しての転倒落車

疲労、高温、水分不足、空腹などによる**体調不良**

車体故障・整備不良などによる転倒落車



団体競技の様子

事故防止のための安全対策について

- 1 事故を防止するために最も重要なことは、競技規則およびマナーを遵守することである。特に身体の接触は重大事故につながる事が多く、最も気をつけなければならない。
- 2 乗車前に十分な車体点検及び整備を行い、乗車の際には公認のヘルメット、グローブを必ず着用する。乗車中は絶えず頭を上げ、前方を確認できる姿勢を崩さない。また、万が一、転倒した際には、原則として乗車姿勢を崩さず、ハンドルから手を離さない。
- 3 先頭交代、進路変更、減速停止をする際には、その動作を行う前に必ず合図を行い、大きな声で他の選手に対して動作を伝える。
- 4 夏場の競技・練習においては、熱中症を防止するため、水分や塩分の補給に絶えず心がける。

28 空手道〔組手〕

事故防止のための3か条

- 1 段階的指導を徹底させ、無理な練習はさせない。
基本動作の反復練習の徹底(突き技・蹴り技・防御等の習得)
- 2 組手練習時は安全具の装着を徹底させる。
(公式戦) ボディープロテクター・拳サポーター・メンホー・ファールカップは義務付け
マウスピース・シンガード、インステップガードは推奨
- 3 相手の人格を尊重する精神の涵養
あくまでも教育の一環であり“人格の完成”を目指す。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 施設・設備・用具
空手マット使用の場合、**マットの亀裂や破損、水気**が原因で足の骨折や足裏の裂傷が起こる。また、床使用の場合には、**各種の支柱の蓋や器具取り付けの穴**につまずき、爪の剥離等が起こる。
夏場の暑熱環境下では、施設に熱がこもりやすく、**熱中症等**の可能性もある。
- 2 活動内容等
対人練習において、**技能差、経験差**を考慮しないと、重大事故が起こる可能性がある競技特性が内在する。
対峙競技であるので精神的疲労も激しい競技である。
身長差による“間合い”の違いを把握しないと大きな怪我につながる。

事故防止のための安全対策について

- 1 施設・設備・用具
空手競技用マットを常に使用し、怪我の予防に努める。
体育館などの各種支柱の蓋や器具取り付けの穴をビニールテープやラインテープで塞いでおく。
組手練習時の安全具装着の徹底と、装備しても、頭部・腹部の打撲には注意を払い、緊急事態に備える。また、歯の破損等に備え、マウスピースを装着する。
室内の換気や水分補給、休憩等をこまめに行い、熱中症を予防する。
- 2 活動内容等
対人練習においては、内容に応じて安全具を必ず着用させる。(カウンターの練習時は安全具を必ず着けて練習する)
生徒ひとりひとりの性格と力量、経験差、体力差を把握し、危険を伴う練習は避け、能力に応じた練習計画を立てる。また、打ち込みの練習は日々の積み重ねで能力にあった技を練習する。
試合では、白熱し興奮することもあるので、危険な場面や技のコントロールミスを防ぐため、直ぐに止める。
連続技は“間合い”を十分にとり相手に当たらないようにする。
- 3 その他
眼鏡の使用禁止(ソフトコンタクトレンズは各自の責任において着用する)。
爪は短く切る。
高校生として相応しい態度を身につけさせる。



29 アメリカンフットボール

事故防止のための4か条

- 1 危険なプレーの禁止（クリッピング、チョップブロックなど）
- 2 正しいブロック、タックルの徹底。
- 3 正しい基本的な身体操作を身につける。
- 4 防具（ヘルメット、プロテクター、ニー・サイ・ヒップパッド、マウスピース）の点検。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 選手の接触等による

頭部

- ・頭部をめがけた**危険なタックル**や**ブロック**
- ・頭を下げ、脳天から突き刺さるように飛び込む**危険なタックル**

頸部

タックルの際、ヒット時に頭が下がっていたり、首が曲がっていたりする場合

下肢

- ・**コンタクト時**による打撲
- ・**カット、ストップ、ジャンプ、着地**などの動作による膝の障害

2 体力的要素による

- ・**不適切な体の操作**、**ブロック・タックルの姿勢**
- ・**筋力不足**（頸部、下肢等）

3 その他

- ・**防具の不備**



事故防止のための安全対策について

- 1 事前に正しいブロックの仕方、タックルの仕方を理解させ、**正しい技術を獲得**させることで、頭部、頸部への外力を軽減する。
- 2 ヘルメットを凶器にするようなタックルやハイブロックとローブロックを同時に行うようなブロック、フェイスマスクをつかむ行為。また、プレーが終了してからのヒットなど、**危険なプレーへの注意は、日ごろから繰り返し指導し**、安全への意識を高める。
- 3 日頃からのトレーニングにより筋力を高め、コンタクト時の衝撃を軽減する。また、身体能力を高めることにより、危険回避能力を向上する。
- 4 新入部員に関しては、体力が付き、正しい技術が身につくまでは、決して**試合には出場させない**。
- 5 防具を装着したときの体温調節が難しいため、夏季の練習は、時間帯を考慮し、環境状態に応じた運動強度、休憩や水分補給を適宜行わせるなど、常に選手の安全管理に配慮するとともに、練習の前後には健康チェックによる選手の状況を把握する。
- 6 練習前には、防具の劣化、老朽化などの確認をさせる。

30 ライフル射撃

事故防止のための4か条

- 1 銃口を絶対に人に向けない。
- 2 射撃時以外には引き金に触れない。
- 3 弾はみだりに装填しない。
- 4 射場において射場長の許可無く射線より出ない。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 用具、施設等による危険因子

銃は精密な部品で出来ているため、気づかないうちに引き金の重さなど、**銃の状態**が変わっている場合がある。

射場や練習場所には、銃ケースなど重量があり、**不安定な射撃用品**が多数あるので思わぬ怪我をする場合がある。

射場や練習場所は通気が無く、**温度調節が出来ない場所が多い**ため、季節に関係なく脱水症状などを起こす場合がある。

2 人的な危険因子

射撃に集中するあまり、**周囲の状況が把握できていない**場合がある。

射撃終了直後は精神的な疲労も強く、特に**注意力が散漫**になりやすい。

同じ姿勢を長時間とるため、腰など特定の箇所に疲労がたまりやすい。

身体を静止して行う競技のため体調の変化に気付きにくい。

事故防止のための安全対策について

1 銃器については常に点検・調整を行い、安全に作動するようにしておく。また、射撃用品についてもきちんと管理して、安全な場所に置く。

2 射撃マナーを確実に守る。

銃は射場、練習場以外では、みだりにケースから出さないようする。

標的以外に向けて据銃しない。

射撃中は自分の周囲の状況にも十分に注意をはらう。

射座を離れるときは必ず安全確認をし、銃口をカバーなどで覆う。

弾をみだりに装填したり、不用意に引き金に触れない。

射場長（練習時も必ず設定する）の指示に従う。

3 体調に十分な注意をする。

射場内の温度や湿度に注意し、水分補給を早めに、頻繁に行うようにする。

適度な筋力トレーニングをする。

射撃前後にはストレッチングを行い、特定の部位への疲労蓄積を避ける。

射撃直後などには、自分の集中力が低下していることを自覚しておく。

31 ダンス

事故防止のための4か条

- 1 個人の能力(体力、技能、経験)や性別を考慮した練習計画にこころがける。
- 2 ケガや慢性疾患を自ら防ぐための自己管理能力を育成する。
- 3 様々な「動き」を要求されるため、「動き」の特性を理解し、有効な練習と効果的なトレーニングを行う。
- 4 定期的なメディカルチェックを行う。

日頃の練習や活動に潜む危険因子

1 日常的な危険因子

全身の代謝を高め、その後に適切なストレッチや部位運動が不足すると、足関節を中心とした下肢などに様々な傷害を引き起こす危険性が高くなる。

大会や発表会が近くなると、クールダウンや休養の不足から筋疲労が蓄積したり、集中力が欠けてしまうなど、ケガを誘発することがある。

踊りたいという気持ちが先行して、筋力や動きに対するトレーナビリティが高まっていないと、身体のバランスが大きく崩れ、腰や膝の痛み、疲労骨折やアキレス腱断裂など、様々な傷害につながる可能性がある。

人前で自分を表現するため、痩せ願望を持ち、ダイエットをすることで、栄養のバランスを悪くしたりして、基礎体力の低下、鉄欠乏性貧血、女性においては月経の停止などの重い症状や疾病につながることもある。

2 ダンスの動きの特性による危険因子

ダンスやバレエの基本姿勢であるターンアウト(股関節最大外旋位)は、未習得者にとって不自然な動作であり、関節に負担がかかることがある。

ストリートダンスでは、膝や肩で体を支えて旋回するなど、特殊な体の使い方もみられるため、初心者や未習得者は段階的なトレーニングを怠ると、予測できないアクシデントや傷害につながる。

ダンス特有のバランスやターン、様々なフォームのジャンプなどは、アライメントの異常(回内足・回外足等)があると、関節やじん帯に大きな負担となる。

屈伸姿勢の際の膝の向き、ルルベ(爪先立ち)姿勢のときの脊柱の角度などは、体型や筋力による個体差が大きく、正しいトレーニングを実施しないと慢性的なケガにつながりやすくなる。

事故防止のための安全対策について

- 1 季節や気温、練習内容にあった、ウォーミングアップを正しく取り入れる。
- 2 腰痛防止のために体幹(大腰筋、腹筋、背筋)の筋力トレーニングを行い、ダンスに必要な正しい姿勢が保持できるようにする。
- 3 捻挫や靭帯の損傷などを防ぐために、ステップ、バットマン(脚伸挙)、ターン、ジャンプなどの様々な動きを基本運動として、基礎練習に取り入れる。
- 4 肉離れ、腰椎のずれ、ムチウチ症などを防ぐために、ダンスの動きの中に基本の運動要素を取り入れ、実際に踊る場面で筋力を高められるようにする。
- 5 初めて経験する動きや、テクニックの高い動き、コンビネーションは、テンポをゆるめたり、動きを分解して練習するなど、少しずつ難度をあげるようにする。
- 6 ストリートダンス(ヒップホップ等)は、膝や腰の傷害を防ぐために、必ず専用のシューズを履くようにする。

32 少林寺拳法

事故防止のための3か条

- 1 事前に十分な準備運動・ストレッチ・柔軟体操等を入念に行う。
- 2 段階的練習を徹底させ、必要に応じて拳サポーター・胴などの防具を着用する。
- 3 投げ技の練習をする場合は、まず前受身・後受身などの基本的受身を習得してから臨む。必要に応じてマットを使用し、十分なスペースを確保して行う。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 環境的因子

競技会前の演武練習では、練習するスペースが十分確保できないため、他の組との**衝突**による打撲・捻挫などが生じる可能性がある。

2 身体的因子

事前の**ウォーミングアップ**、**ストレッチ不足**による突き指、腰のひねりなどによる腰痛、各部の捻挫が予想される。

体調不良にもかかわらず無理をすることにより、相手の攻撃に対処できないことで打撲・捻挫・骨折などが発生する。

3 技術的因子

乱捕りの練習では、**不用意な攻防**や**実力差**から打撲・捻挫・骨折や受けの失敗による突き指などが生じやすい。

投げ技での**受身の取り方の失敗**により、腰を痛める場合がある。



事故防止のための安全対策について

1 競技会前の練習では、お互い譲り合って十分なスペースを確保した上で、練習を行う。大会役員からもこの点を参加選手に顧問を通して、事前に徹底させる。

2 事前に体調のチェックをし、体調不良の場合は無理をさせない。

3 体の各部のウォーミングアップを入念に行い、体を十分に温めてから突き・蹴りなどの練習に入る。

4 競技者の技術レベルに応じて、サポーターや胴などの防具の着用やマットの使用など、安全面の配慮をし、段階的な技術の向上を図る。



33 カヌー

事故防止のための3か条

- 1 気象等自然条件をしっかりと把握すること。
- 2 体格、漕法にあった道具を選択すること。
- 3 ライフジャケットの正しい装着を徹底すること。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 気象等自然条件における危険因子
風の強い日は転覆の危険が高まる。
カヌーやパドルは、グラスファイバーやカーボンでできているため、落雷の危険が高まる。
- 2 環境的因子
転覆した際、溺水事故の危険が高まる。
低水温時の転覆では、心停止などによる事故の危険が高まる。
- 3 練習時における危険因子
常に同じ姿勢での練習が続くので、腰痛、膝痛やでん部の炎症などが起こる。
自己の体力等に合わないパドルを使用することにより手首や肘、肩に対する傷害が起こる。
- 4 カヌーボロ
ルールを理解していないことによる事故が起こる。

事故防止のための安全対策について

- 1 気象状況を常に把握し転覆した際の対応について事前に十分理解させておく。また、落雷の恐れがある場合は、練習や競技会を即刻中止し、参加選手等については、安全な場所に避難させる。
- 2 競技中はもちろん練習中においてもライフジャケットを正しく装着させる。
- 3 気温、水温ともに低い場合は、保温性の高いウェア類の着衣に配慮させる。
- 4 十分なウォーミングアップやクールダウンを心がけさせるとともに、陸上においてもストレッチや筋力トレーニングを行わせる。
- 5 パドルは個々の体力、漕法にあった長さやブレードのものを使用させる。
- 6 常に技術とルールを正しく認識させる。



34 なぎなた

事故防止のための5か条

- 1 生徒の体力や技能を考慮した練習計画を立てる。
- 2 道場の安全管理や衛生管理を徹底する。
- 3 十分な準備運動を行う。
- 4 長物を扱う競技なので、周囲の人や物と十分な距離を確保する。
- 5 生徒の体調や疲労度に応じ、休憩や水分補給を行う。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 環境的因子

室内フロアで行うため、**床面の状態**によって足底部に挫傷、裂傷、擦過傷などの危険性がある。また、**濡れた床面**に足を滑らせて捻挫、打撲などが起こる場合もある。

刃や柄が折れてけがの原因となる場合がある。

高温多湿環境下の稽古で**熱中症**、**脱水症状**などがおこる場合がある。

長物を扱い、**円運動の加速度を利用する動作**があるので、周囲の人や設置物等とぶつかる。

2 身体的因子

なぎなたが**防具で守られていない部位**にあたり、挫傷する場合がある。**体さばきが悪く、態勢と打ちのバランスが悪い**と膝に負担がかかり、捻挫が起こることがある。

添え手でなぎなたを操作すると、無理な力が係り、腕や肩を痛めることがある。

面の閉塞感と湿気により、呼吸困難や体調不良を起こす場合がある。

床を蹴る動作の繰り返しにより、足底母指球部にマメができる。

事故防止のための安全対策について

1 環境因子対策

練習前後に**モップ**がけをして、フロアの状態を確認する。

なぎなたの先端は竹製なので、**ささくれ**等がないか日頃より点検する。

室内の風通しに配慮し、適宜休憩や水分補給を行う。

練習時には、周囲のスペースを十分確保する。

2 身体因子対策

正確な打突の指導と冷静な判断力や集中力を養う。

正しい体さばきを身につけるように基本練習を繰り返す。(正しい体さばきが腰痛を予防する)

打つ意識が強いと添え手で打つことになるので、基本練習を繰り返し、打ち手でなぎなたを扱うようにする。

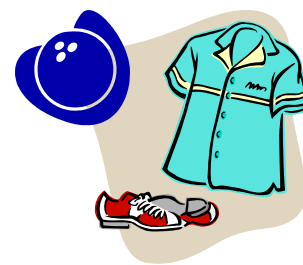
生徒の疲労度を注意深く観察し、適切な休憩をとる。

消毒、テーピング等の処置ができるよう準備しておく。

35 ボウリング

事故防止のための3か条

- 1 投球前後にはストレッチ等を必ず行う。
- 2 自分に適した道具(ボール・シューズ・リスタイ等)を使用する。
- 3 投球のテンポ・間隔を乱さない。



日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 ボウリング場

場内は、年間を通じて一定の温度・湿度に調整されている。このため、夏季・冬季には**屋外との温度差**が激しく、本人が気付かぬうちに体調を崩し、プレー中の怪我や事故につながることもある。

練習時間に制約があることが多く、回数をこなそうとして**乱雑な投球を行う**ことは怪我の要因となる。



2 プロボウラーの存在

個性的なフォームで魅力的なフックボールを投げるプロボウラーに憧れて、**悪戯に投球を真似ると**指・手首・肩・膝等のあらゆる部分の故障を招く恐れがある。

事故防止のための安全対策について

1 ボウリング場内ではランニング等の準備運動が出来ないため、十分に体が温まる量の**ストレッチ等準備運動**を行う必要がある。また、温まった体を冷やしてしまわぬように、ゲームの待ち時間にはユニフォームの上にジャケットやウインドブレーカーを着用するように心掛ける。

2 基本の投球フォームを十分に練習する中で、**自分に合った投球フォーム**を身につけることが怪我の予防となる。また、投球に入るまでの自分自身のルーティンを身につけることにより、不注意なプレーなどによる事故や怪我などのリスクを回避できる。



36 野 球

事故防止のための4か条

- 1 用具や設備の破損による事故を防ぐために、点検や管理を怠らぬで行う。
- 2 イレギュラーバウンドによる事故を防ぐために、グラウンドを整備するなど、環境面の安全対策に万全を期す。
- 3 打撃練習中の打球直撃による重大事故を防ぐために、ヘッドギアの着用や防球ネットの適切な配置などを徹底させる。
- 4 他部活とのグラウンド共用による事故を防ぐために、練習方法の工夫や危険回避対策の充実を図る。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

1 用具や設備の破損による事故の危険性

金属疲労により亀裂の入ったバット、又は歪んだバットを使用すると、打撃時にバットが折れて飛んだり、飛び散った破片による失明や視力低下といった事故の原因となる。

ヘルメットは一度衝撃が加わると、衝撃吸収機能が低下する。衝撃を受けたヘルメットの継続使用は事故の危険性が高まる。

防球ネットに破損箇所があると、その穴を抜けて打球が人に直撃するなど事故の危険性が高まる。



2 環境面の不備による事故の危険性

グラウンドが荒れていたり、小石や異物が落ちていたりするとイレギュラーバウンドが発生し、ボールが顔面に直撃するなどの重大な事故が起きやすくなる。

金属の支柱やコンクリートの壁などがむき出しになっている場合、打球を追った選手が激突して負傷や骨折、時には大事故につながることもある。

3 打撃練習中の打球直撃による事故の危険性

打撃練習中、投手に打球が直撃する事故が非常に多く、特に頭部や顔面に打球が当たった場合には重大な事故につながりやすい。

打撃投手以外にも、他の練習をしている選手に打球が直撃して負傷する場合がありますので注意が必要である。

ティーバッティングでトスをする選手に打球が直撃する事故も多く、至近距離のため大事故につながることもある。



4 他部活の生徒に起こる事故の危険性

打撃練習やノックのボールが他部活の練習場所に飛び込んで直撃したり、そのボールを追った選手が接触して事故が起きることがある。

他部活の練習場所に転がったボールに、生徒が気付かずに踏んでしまい負傷することも考えられる。

事故防止のための安全対策について

- 1 用具に関しては定期的に点検して破損がないかを確認し、不備がある場合には使用を中止するなど、指導者が適切な管理をする必要がある。また、個人の用具は責任をもって手入れを行わせることが事故防止対策に有効である。
- 2 日頃からしっかりとグラウンドを整備し、危険な箇所がないように安全な練習環境を維持することが大切である。土や砂の補充、定期的に塩化カルシウムを撒布することも効果的である。
- 3 打撃練習中の事故は重大事故につながりやすいので特に注意を払う必要がある。

バットを振る際にはその範囲内に人がいないか確認すること。

打撃投手にはヘッドギアやヘルメットを着用させること。

打球直撃を防ぐために防球ネットを適切に配置すること。

複数ヶ所でフリーバッティングを行う場合には、投手は同時に投げないこと。

などの安全対策を徹底させる必要がある。

- 4 他部活の生徒を事故に巻き込まないようにするためには、練習時間の重複を避けるなどの練習計画の見直しや、打球方向を変えるなどの練習方法の工夫が必要である。また、日頃から打球が飛んだときに声を出して知らせるなどの危険回避行動を徹底させておくことも有効である。



平成19年 8月17日

各 県 立 学 校 長 殿

保 健 体 育 課 長

熱中症の予防について（通知）

8月に入り、連日、35度を超える猛暑が続いており、各学校におかれましては、熱中症の予防に細心の注意が払われていることと思います。

そのような中、東京都町田市内の中学校2年生の男子生徒が、8月14日に体育館でバスケットボール部の練習終了後に突然倒れ、病院に搬送され、入院治療していましたが、同月16日午前6時半ごろ、治療の甲斐なく、死亡する事故が発生しました。同生徒が病院に搬送された時の体温は、約40度もあり、血圧の低下も認められました。原因は、熱中症によると見られており、警察が詳しい原因を調べています。

運動時における熱中症の予防については、「運動時における熱中症予防について」（平成13年7月19日付け神奈川県教育委員会教育長通知、平成15年6月30日付け神奈川県教育委員会教育長通知）及び「運動時における安全指導の手引き（総論編：第2章熱中症の予防）」（平成14年3月）、「運動時における事故防止について（平成19年6月12日付け保健体育課長通知）」等で重ねてお願いしているところです。

まだまだ、残暑が続く可能性が高いことから、屋外や屋内で活動する部活動等における熱中症の予防には、次の点に留意されるよう指導の徹底をお願いします。

加えて、気温が35度を超える場合には、皮膚温よりも気温の方が高くなり、熱中症の危険性が極めて高くなることから、「運動は原則中止する」ようご指導くださるようお願いいたします。

1 環境条件に応じた運動と適切な休息をとること

- ・熱中症の発生は、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光）が関係し、同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなることから、環境条件に応じた運動と適切な休息をとること。

なお、気温が35度を超える場合は、原則として活動を中止すること。

（参考：日本体育協会編「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より）

2 失った水と塩分を補給すること

- ・汗は体から熱を奪い、体温が上昇するのを防いでいます。しかし、失われた水分を

補わないと脱水状態になり、体温調節能力が低下し、回復不能な状態になることがあります。

暑いときは、頻回に半ば強制的にでも水分を補給させること。また、汗からは水と同時に塩分も失われることから、水分の補給と併せて必ず塩分を摂取させること。

3 熱を逃がす工夫をすること

- ・皮膚からの熱の出入りには衣服が関係するので、暑いときは軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものを着用させること。
- ・屋外で活動する種目では、直射日光を避けるため、帽子を着用させたりすること。
- ・防具を付けて行うような種目では、休憩中に衣服を緩めるなどして、できるだけ熱を逃がす工夫をさせること。
- ・空気の流れが競技に影響するために閉め切った状態で活動するような種目では、頻繁に休憩を取るとともに、休憩時には空気の入れ換えを行うなどして室温が上がらないような工夫をすること。

4 体調不良は無理をさせないこと

- ・体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながりやすくなります。
- ・連日、猛暑が続いていますので、疲労が蓄積している可能性もあります。十分に健康観察をして、疲労、発熱、風邪、下痢など、少しでも体調不良が見られる場合は、練習を休ませるなど、決して無理をさせないこと。
- ・なお、万が一、「熱中症」が疑われる症状が見られた場合には、極めて迅速な対応が必要となることから、医療機関との連携が図れるよう日頃より緊急対応体制の確認を行っておくこと。
- ・特に、夏季休業中は、課業日に比べ事故発生に対する対応が手薄になりやすいことから、一層綿密な指導計画と指導体制の充実に努めるよう併せてお願いします。

問い合わせ先

学校体育班 松井 中園

電話 045 - 210 - 8312

平成21年4月15日

県立高等学校長 殿

保健体育課長

運動部活動における事故防止について（通知）

このことについて、各学校におかれましては、「運動時における安全指導の手引き（総論編）」（平成14年3月 神奈川県教育委員会）及び「運動時における安全指導の手引き（種目編）」（平成15年3月 神奈川県教育委員会）に基づき、日ごろから生徒の安全確保に努めていただいているところですが、残念なことに、昨年度も運動部活動において生徒の重大な事故が発生しております。

つきましては、新年度を迎え、各運動部に新入生が加入し、活動が活発に展開されることと思いますが、事故の未然防止の観点から次のことに留意され、指導の徹底を図っていただきますようお願いいたします。指導にあたっては、生徒の健康や安全管理について十分配慮するとともに、適切な指導を行っていただくようお願いいたします。

- 1 部活動の指導は、年間指導計画に基づいて行われているところであるが、特に新入生の指導にあたっては、各学校で実施している健康診断や新体力テスト等の結果などを踏まえ、生徒の状況に応じた目標の設定とともに無理のない計画の立案に努めること。
また、実施にあたっては、年齢や個人差による体力の違いを考慮し、個に応じた指導に努めること。
- 2 生徒自身が体調を自己管理できるよう指導するとともに、スポーツ傷害、既往症等があり配慮が必要な生徒に対しては、医師や養護教諭及び保護者と連携を図り、適切な対応に努めること。
- 3 活動時の運動環境に応じ、十分な水分補給や休憩時間を確保すること。また、活動中に気分が悪くなった場合は、生徒自ら申し出るよう指導するとともに、症状によっては医師の診断を仰ぐなど、体調の変化に留意しながら適切な指導に努めること。
- 4 活動場所及び使用器具等について十分な整備・点検などの安全管理に努め、点検等の実施にあたっては生徒も参加させるなど、安全に関する態度の習慣化を図ること。
また、万が一事故が発生した場合は、迅速かつ誠意ある初期対応に努めること。
- 5 新入生が対外試合に参加する場合は、大会申し合わせ事項等の安全管理に係る内容や各競技における約束事項及び競技上のルール等について、事前に周知徹底すること。

問い合わせ先

保健体育課学校体育班 三木 高田

電話 (045)210-8312 (直通)

ファクシミリ (045)210-8939

平成21年6月3日

県立学校長 殿

保健体育課長

運動時における事故防止について（通知）

平成21年5月22日付け21文科ス第6344号で文部科学省スポーツ・青少年局長より別添写しのとおり通知がありました。

本通知は、プールの排（環）水口の安全点検やスタート練習時の安全に配慮した慎重な指導をはじめとする「10の留意事項」を示すとともに、添付資料の「平成20年夏期（6，7，8月）における中学生以下の水泳等の事故」では、海や河川等における水難事故及びプールでの水泳事故等により、毎年多くの水難事故に遭う児童生徒がいることが示されています。

本県においても、昨年度、児童生徒が水難事故により尊い生命を失っており、平成20年7月7日付け及び同年9月1日付けの緊急情報で注意喚起を行うとともに、平成21年3月31日付けで「子どもたちの海（水辺）の安全教育」の推進をお願いしたところです。

また、熱中症の防止については、「運動時における安全指導の手引き（総論編：第2章熱中症の予防）」及び、「熱中症の予防について（通知）」（平成19年8月17日付け神奈川県教育委員会教育長通知）等で重ねてお願いしてまいりました。

ついては、貴校における水泳等の事故防止、運動部活動における事故の未然防止、さらには、暑熱環境下での体育授業や体育的行事について、次のとおり、指導の徹底をお願いします。

<水泳等の事故防止について>

- 1 21文科ス第6344号で示された「10の留意事項」に注意すること。
- 2 「学校水泳プールの安全管理について」^{*2}（平成18年4月 神奈川県教育委員会）を参考に、学校水泳プールに係る安全管理に努めること。

<運動部活動における事故の未然防止について>

- 1 各運動部活動においては、「運動時における安全指導の手引き（種目編）」^{*1}（平成15年3月 神奈川県教育委員会）等を参考に、天候や環境、生徒の体調等を把握し、予見できる事故については、日ごろから生徒に対し注意喚起を行うとともに、危険回避のための具体的な指導を行うこと。

- 2 対外試合に参加する場合には、大会申し合わせ事項の安全管理に係る内容や各競技における約束事項及び競技上のルール等を事前に指導すること。

< 熱中症の防止について >

- 1 活動場所の気温測定を励行し、気温が高いときには運動を軽減し、休息を適宜取ること。
なお、気温が35度を超える場合は、原則として活動を中止する。
- 2 暑いとき（気温・湿度が高いとき）には、こまめに水分を補給させるとともに、併せて必ず塩分を摂取させること。
- 3 屋外で直射日光に当たる場合には帽子を着用させたり、防具を着けて行うスポーツでは、休息時に衣服を緩めるなど、できるだけ体から熱を逃がすこと。
- 4 体調が悪い場合には、体温調節能力も低下するため、無理な運動をさせないようにすること。

なお、万が一、事故が起きた際には、迅速な対応ができるよう、校内の緊急連絡体制の周知徹底を図るとともに、医療機関との連携が図れるよう協力体制を整備してください。

特に、夏季休業中は、課業日に比べ事故発生時の対応が手薄になりやすいことから、一層綿密な指導計画と指導体制の充実に努めるよう併せてお願いします。

関係資料を県のホームページに掲載しています。

- * 1 神奈川県ホームページ 教育委員会 教育局保健体育課 運動時における安全指導の手引き（2006年4月13日）
- * 2 神奈川県ホームページ 教育委員会 教育局保健体育課 学校水泳プールの安全管理について～学校における安全管理マニュアル作成の手引き～（2007年5月24日）

問い合わせ先
学校体育班 三木 高田
電話 (045)-210-8312

引用・参考文献一覧

- 「学校事故と訴訟Q&A」平成9年 文部省教育助成局地方課法令研究会等 編集
「学校事故の対策と法律（中学校編）昭和54年 学研
「運動部活動指導の手引き」神奈川県教育委員会 平成2年
「ケーススタディー」改訂版 スポーツアクシデント 体育施設出版 平成元年
文部科学省「中学校 安全指導の手引」 日本体育・学校教育センター 平成6年
「部活動中の重大事故防止のためのガイドライン」東京都教育委員会 平成20年
「日本体育協会ホームページ」
<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>
「学校の管理下の死亡・障害事例と事故防止の留意点」＜平成19年版＞
独立行政法人日本スポーツ振興センター 平成20年

編集協力

神奈川県高等学校体育連盟
神奈川県高等学校野球連盟

編集

神奈川県教育委員会教育局保健体育課

かながわ部活ドリームプラン21



神奈川県 教育委員会教育局保健体育課
横浜市中区日本大通33 〒231-8509 電話(045)210-1111(代表)