

# 運動部活動顧問のための 安全対策マニュアル

(改訂版)



北海道高等学校体育連盟



## 巻 頭 言

北海道高等学校体育連盟

会長 平野 雅嗣

(北海道札幌白石高等学校長)

中国で発生した新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に全世界に蔓延し、北海道においても長期にわたって臨時休業を余儀なくされました。この間、様々な教育活動が中止・縮小するとともに、授業や部活動への不安、感染症への心配など心労も絶えなかったと推察いたします。

また、感染症拡大により安全安心な大会運営ができないことから選抜大会、初のインターハイ中止をはじめ、令和2年度の北海道高体連主催大会である支部大会、全道大会の中止（ラグビー、駅伝、冬季スポーツを除く）を止む無く決定いたしました。3年生にとって最後となる大会を中止せざるを得ないことは、誠に残念でありませんが、これまで仲間とともに汗や涙を流してきたこと、チームワークなど豊かな人間形成に努力してきたことは決して無駄ではなく、これからの人生を生きる上で大きな財産となるものと確信しております。

さて、北海道高等学校体育連盟は一昨年70周年を迎えました。この間、多くの関係者の努力によって北海道高等学校教育の一翼を担うとともに、各競技の技術向上や全国に先駆けて「主催大会災害補償制度」を導入し、顧問・生徒・大会関係者の補償について取り組んでまいりました。併せて昭和62年度に開催された北海道インターハイに続き、令和5年度（2023年）に再び北海道でインターハイを行うべく会場の決定や各競技の主担当について準備を進めているところです。

また、運動部活動の技術向上や運営面だけではなく、「運動部活動顧問のための安全対策マニュアル」（平成20年4月）や「運動部顧問のための指導ハンドブック（四訂版）」（平成31年3月）により競技の特性を理解した上で顧問が少しでも安心して生徒の指導に当たることができるよう安全対策に努めてまいりました。

この度、本会調査研究部が安全対策マニュアルを12年ぶりに見直し、最新のスポーツ医・科学に基づいた事故や怪我の未然防止だけでなく、運動部活動中や体育活動中の事故防止、大会運営に係る事故防止など多岐にわたる内容を掲載しております。

皆様には、これまでも運動部活動や体育活動を実施するにあたって、施設・設備の確認、生徒の発達段階や技能の習熟の程度を考慮した指導を行っていただきましたことに感謝申し上げます。今後におきましても、安全対策マニュアル（改訂版）と指導ハンドブック（四訂版）を合わせて活用していただき、事故防止に向けた取組と生徒の安全確保の徹底を図っていただきますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、「安全・安心」は高等学校体育連盟の最大の使命であります。

北海道高体連としましては、今後とも、生徒が安全に活動でき、保護者が安心して学校に指導を任せられ、指導者が安心して指導に携われるよう努力をしたいと考えております。

各学校をはじめ関係の皆様には、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げ、本書改訂版発刊に当たってのご挨拶といたします。



## 安全対策マニュアル（改訂版）の作成に当たり

北海道高等学校体育連盟

研究部長 森 浩 之

（北海道苫小牧東高等学校長）

2020年は、東京オリンピックが開催されるというスポーツ関係者のみならず全国民にとって希望と期待の年でしたが、新型コロナウイルス感染症の世界的流行によって来年に延期になるという前代未聞の事態となりました。また、高等学校のスポーツ界においても、新型コロナウイルス感染症の影響によってインターハイをはじめ、全道大会や地区大会の夏季種目の大会が全て中止となり、生徒たちの落胆の気持ちは計り知れないものであったと拝察いたします。本年は残念ながらこのような状況になりましたが、コロナ後において、各学校の一つ一つの運動部活動が活力を取り戻し、これまで以上に活発に行われるようになることを願うばかりです。

さて、一昨年度、北海道高等学校体育連盟は創立70周年の節目を迎え、その記念事業の一環として、本研究部が「運動部活動のための指導ハンドブック（四訂版）」を作成しましたが、今回は、12年前に作成した「運動部活動顧問のための安全対策マニュアル」についても内容の見直しが必要になり、改訂版を作成することになった次第です。

ハンドブック（四訂版）は、当該部活動の指導経験があるなしに関わらず、北海道の全ての運動部活動顧問が運動部活動の運営や指導に当たる際に、その一助となるよう作成したものです。内容としては、スポーツ医・科学を踏まえた専門的知識、事故やけがの防止に加え、スポーツや部活動の意義、運動部活動の望ましい在り方、運動部活動の指導の充実に向けた取組など、運動部活動に関係する幅広い分野を掲載しています。

一方、この安全対策マニュアルは、運動部活動中に発生する可能性がある残念な事故を防止するために作成したものです。初版においては、運動部活動中の事故防止に向けた種目別のチェックリストを中心に掲載しました。今回の改訂版は、内容のより一層の充実を図り、種目別のチェックリストに加え、体育活動中の事故の未然防止、事故発生時の対応など、運動部活動中の事故防止に向けた取組等について掲載するとともに、各学校が健康・安全に配慮した全道大会等の当番校運営ができるよう、大会の事前準備や期間中の運営、事象ごとの危機管理マニュアルなど、当番校業務の円滑な推進と危機管理について掲載しています。

安全対策マニュアル（改訂版）の作成に当たっては、道高体連各専門部の協力を得て、本研究部がこれまでの知見を生かし、総力を挙げて執筆や編集の作業に取り組んだところです。本研究部としましては、ハンドブック（四訂版）とともに、この安全対策マニュアルが、全道の高等学校で広く活用され、北海道高等学校の運動部活動全体が、生徒の健康や安全が保持される中で、ますます活発化していくことを期待しています。

# 目 次

## 巻頭言

### I 運動部活動中の事故防止に向け

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1 運動部活動の意義と北海道の現状 | 3  |
| 2 体育活動中の事故の実態     | 5  |
| 3 事故の未然防止のために     | 7  |
| 4 事故やケガ発生時の対応     | 9  |
| 5 応急手当の実際         | 10 |

### II 事故やケガの防止に向けた種目別チェックリスト

|               |    |               |    |
|---------------|----|---------------|----|
| 陸上競技（トラック種目）  | 15 | 弓道            | 34 |
| 陸上競技（フィールド種目） | 16 | ボクシング         | 35 |
| 体操            | 17 | ウエイトリフティング    | 36 |
| 新体操           | 18 | フェンシング        | 37 |
| 水泳            | 19 | ボート           | 38 |
| バスケットボール      | 20 | ヨット（セーリング）    | 39 |
| バレーボール        | 21 | 登山            | 40 |
| 卓球            | 22 | ラグビー          | 41 |
| ソフトテニス        | 23 | スキー（アルペン）     | 42 |
| テニス           | 24 | スキー（ジャンプ）     | 43 |
| バドミントン        | 25 | スキー（クロスカントリー） | 44 |
| ソフトボール        | 26 | スケート          | 45 |
| ハンドボール        | 27 | 空手道           | 47 |
| サッカー          | 28 | 自転車競技         | 48 |
| ホッケー          | 29 | アーチェリー        | 49 |
| 相撲            | 30 | 少林寺拳法         | 50 |
| 柔道            | 31 | カヌー           | 51 |
| 剣道            | 32 | なぎなた          | 52 |
| レスリング         | 33 |               |    |

### III 当番校業務（全道大会、地区大会等）の円滑な推進と危機管理

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1 大会の安全な運営のための事前準備  | 55 |
| 2 大会の中止、延期・中断等に係る対応 | 58 |
| 3 大会期間中の安全な運営       | 59 |
| 4 事象ごとの危機管理マニュアル    | 61 |

## あとがき

参考・引用文献、協力、執筆・編集

# I 運動部活動中の事故防止に向け

# 1 運動部活動の意義と北海道の現状

## (1) 運動部活動の意義

運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒の自主的、自発的な参加により、顧問の教員をはじめとした関係者の取組や指導の下に運動やスポーツを行うものであり、各学校で多様な活動が行われている。

また、生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わいながら、自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成したり、互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながるなど、豊かな学校生活を実現させるものであり、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。

(効果的な運動部活動の推進：リーフレット H28.3 北海道教育委員会)

### ア 運動部活動の教育課程上の位置づけ

#### 【高等学校学習指導要領（H30.3告示）第1章総則 第6款1（ウ）】

「教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。」

### イ 運動部活動がもたらす効果

運動部活動は、スポーツの技能等の向上のみならず、生徒の生きる力の育成、豊かな学校生活の実現に意義を有するものとなることが望まれる。

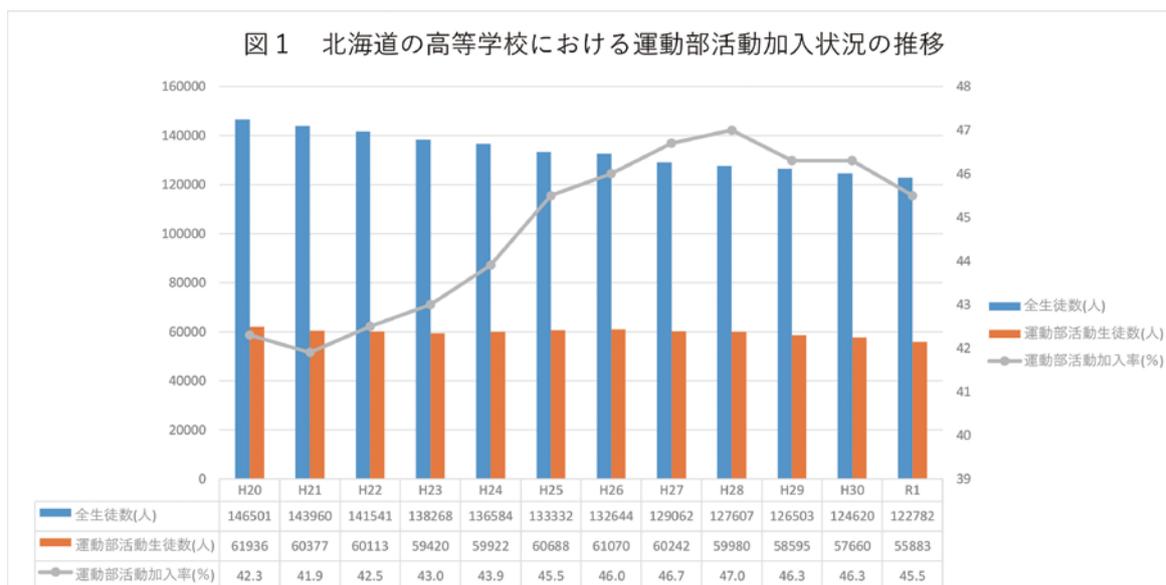
学校教育の一環として行われる運動部活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、生徒に下記のような様々な意義や効果をもたらすものと考えられる。

- スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。
- 体力の向上や健康の増進につながる。
- 保健体育科等の教育課程内の指導で身に付けたものを発展、充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる。
- 自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。
- 自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。
- 互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる。（運動部活動での指導のガイドライン H25.5 文部科学省）

## (2) 北海道における運動部活動の現状

北海道高等学校体育連盟研究部では、北海道における運動部活動の現状を把握するため、毎年、運動部活動に関する調査として、北海道の高等学校における運動部活動の加入状況の調査を行っている。

次の図1は、その調査における過去12年間の推移を示したものである。これによると、北海道高等学校の全生徒数が年々減少する傾向にある中で、運動部活動の加入生徒数は横ばいの傾向にある。従って、運動部活動の加入率は、僅かずつ増加傾向にあって平成28年度がピークになっている。これらから、北海道における運動部活動の加入生徒数は、全生徒数との割合として増加しながら、全体の数はあまり変動がないと読み取ることができる。



## 2 体育活動中の事故の実態

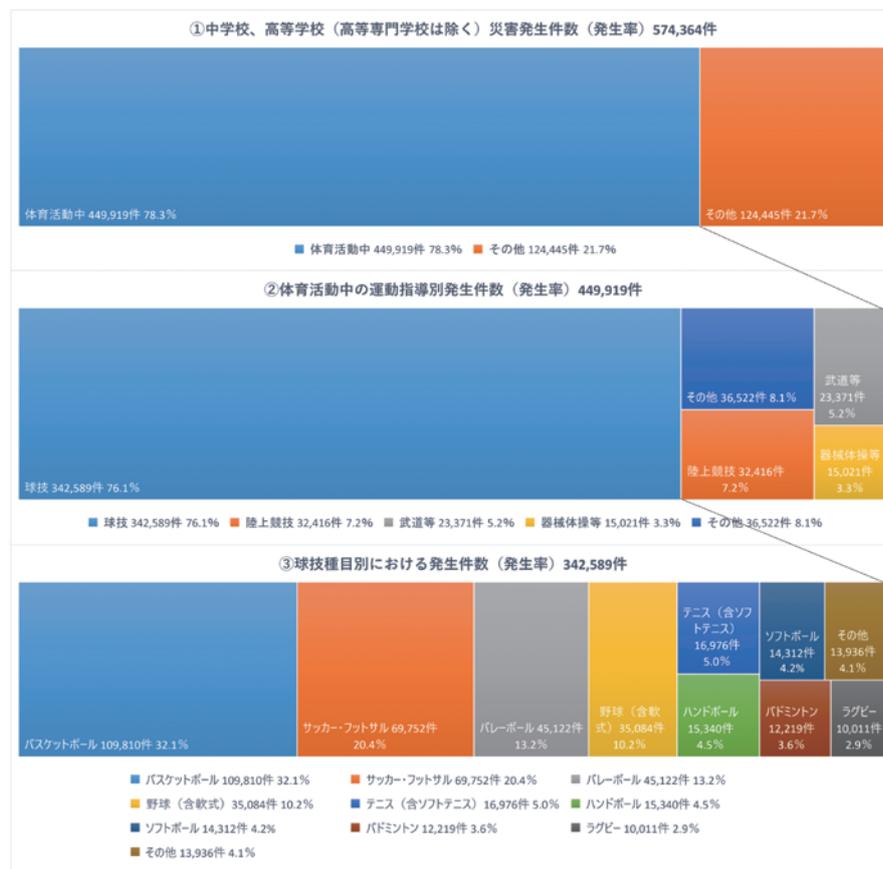
学校教育において、体育活動は、知・徳・体のバランスのとれた教育を推進する上で欠かせないものであるが、活動の特性上、事故やケガの危険性が伴っている。これらを防止するためには、まずは事故等の実態を知っておく必要がある。

ここでは、独立行政法人日本スポーツ振興センターが発刊した「2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業『体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策』調査研究報告書」のデータを基に、大まかに事故の発生状況や傾向などについて把握することとする。

### (1) 学校管理下における事故の発生状況

次の図2は、平成30年度に中学校及び高等学校等において、学校管理下で発生し、災害共済給付制度を通じてデータ収集された事故の発生件数である。この図からは、災害の78.3%は体育活動中の事故であり、そのうちの76.1%を球技種目が占めている。そして、球技種目のうち、バスケットボール、サッカー・フットサル、バレーボールの順に発生が多くなっている。

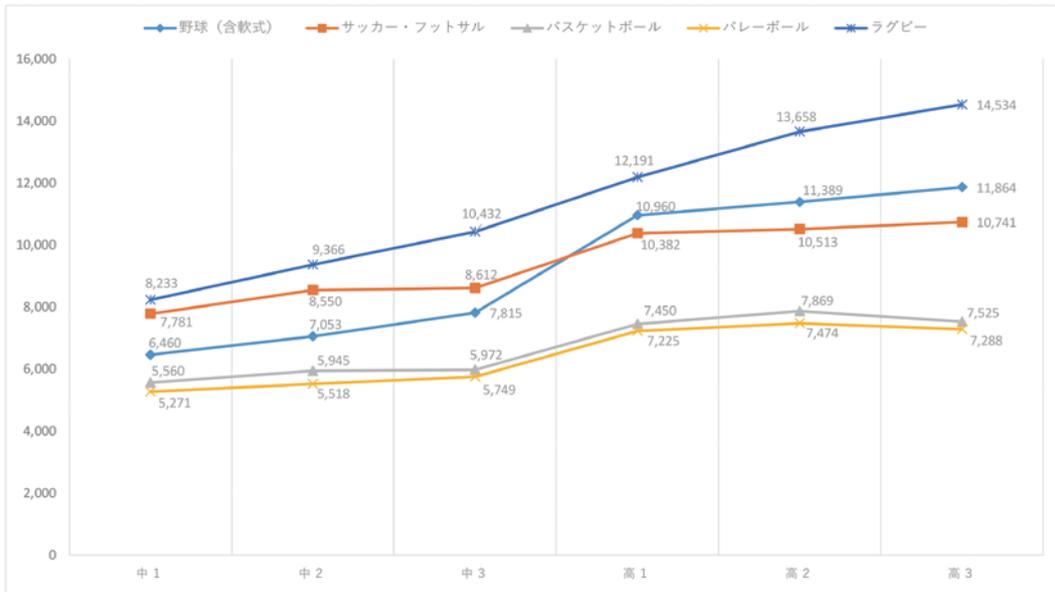
図2 平成30年度に医療費を支給した災害発生件数（発生率）



※2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業  
「体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策」調査研究報告書から

また、重症度に関連する指標として、平均治療費に着目して分析したものが次の図3である。この図は、球技5種目の中で発生した事故と平均治療費の関係を示したもので、これによると、全ての競技で学年が進行するほど平均単価が高くなる傾向があり、ラグビーはいずれの学年でも一番高くなっている。

図3 学年別・医療費給付金額の平均単価（平成26年度～平成30年度の5年間）



※2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業  
「体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策」調査研究報告書から

(2) 競技別・原因別の障害事故の傾向

次の表1は、各競技と障害事故の発生状況との関係を整理したものである。全競技の中で多いのは、「ボールに当たる」「他者との接触」「転倒・落下」「走る・跳ぶ等」「バット等に当たる」である。競技によって発生状況に特徴があり、「ボールに当たる」は野球（ソフトボール）、サッカーなどが多く、野球が突出している。「他者との接触」はバスケットボール、サッカー、ラグビーが多い。

これら事故の発生状況から、球技では多くのものが、①ボール・バット・設備などの用具・環境に関連して発生する事故、②肘・膝が当たるなどの他者との接触に関連して発生する事故に大別される。よって、事故防止に向けては、段階的な練習や危険な行為に関する啓発、練習方法における安全な用具の使用方法の見直し、用具の安全点検、トレーニング法の改善、マウスピースやアイガード等の予防具の使用など、事故の発生状況を踏まえた対策を講じる必要がある。

表1 競技別・原因別 障害事故の傾向（中・高：平成21年度～平成30年度の累計）

(件)

|          | ボール等<br>当たる | 他者と<br>接触 | 転倒・<br>落下 | バット等<br>当たる | 施設・設<br>備と接触 | 走る・跳<br>ぶ等 | 投げられ・<br>回られる等 | 回転に<br>失敗 | ボール<br>飛び込み | 自分の膝<br>等が接触 | 泳ぐ | その他 | 合計   |
|----------|-------------|-----------|-----------|-------------|--------------|------------|----------------|-----------|-------------|--------------|----|-----|------|
| 野球       | 363         | 18        | 6         | 27          | 17           | 12         | 0              | 0         | 0           | 0            | 0  | 4   | 447  |
| サッカー     | 89          | 60        | 26        | 0           | 10           | 15         | 0              | 0         | 0           | 1            | 0  | 1   | 202  |
| バスケットボール | 18          | 69        | 13        | 0           | 14           | 8          | 1              | 0         | 0           | 0            | 0  | 6   | 129  |
| ソフトボール   | 44          | 9         | 1         | 32          | 1            | 2          | 0              | 0         | 0           | 0            | 0  | 0   | 89   |
| 器械体操等    | 0           | 3         | 30        | 0           | 3            | 3          | 0              | 30        | 0           | 3            | 0  | 2   | 74   |
| 陸上       | 6           | 3         | 18        | 2           | 6            | 32         | 0              | 0         | 0           | 1            | 0  | 3   | 71   |
| バレーボール   | 13          | 11        | 11        | 2           | 15           | 7          | 0              | 0         | 0           | 0            | 0  | 3   | 62   |
| バドミントン   | 29          | 0         | 6         | 9           | 2            | 2          | 0              | 0         | 0           | 0            | 0  | 0   | 48   |
| ラグビー     | 2           | 37        | 1         | 1           | 1            | 1          | 0              | 0         | 0           | 0            | 0  | 1   | 44   |
| テニス      | 8           | 2         | 9         | 5           | 9            | 5          | 0              | 0         | 0           | 0            | 0  | 2   | 40   |
| 柔道       | 0           | 6         | 3         | 0           | 1            | 0          | 29             | 0         | 0           | 0            | 0  | 0   | 39   |
| 水泳       | 0           | 0         | 1         | 0           | 1            | 1          | 0              | 0         | 23          | 0            | 7  | 1   | 34   |
| その他      | 21          | 38        | 60        | 24          | 14           | 17         | 6              | 4         | 0           | 0            | 0  | 11  | 195  |
| 合計       | 593         | 256       | 185       | 102         | 94           | 105        | 36             | 34        | 23          | 5            | 7  | 34  | 1474 |

※2019年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業  
「体育活動中における球技での事故の傾向及び事故防止対策」調査研究報告書から

### 3 事故の未然防止のために

#### (1) 運動部活動中の安全配慮義務

運動部活動は多くの教育的意義を有している反面、事故やケガが発生する危険性を伴っており、人為的要因や施設設備の状況、自然現象など様々な要因によって事故につながる可能性がある。このような中、運動部活動顧問には生徒の安全を確保すべき指導監督上の注意義務（安全配慮義務）があることを念頭に置いて指導に当たる必要があり、事故を未然に防ぎ、生徒の積極的な活動を支えるためには、運動部活動顧問一人一人が置かれている環境や条件等を踏まえ、安全に対する配慮、すなわち危険を予見し、回避しながら活動を行っていくことが重要である。

#### 【安全配慮義務】

安全配慮義務とは、学校事故による国家賠償請求訴訟や不法行為に基づく損害賠償請求訴訟において加害行為者の過失の有無、すなわち、被害生徒に対してその安全を配慮しなければならない義務に違反するところがあったのかを判断する基準として用いられるものである。

学校管理下においては、指導担当する教職員に生徒の安全を確保すべき指導監督上の注意義務（安全配慮義務）が存在し、その範囲は、運動部活動を含め、学校の教育活動及びそれに準ずる活動であって、学校の教育活動と密接不離の関係にある生活関係活動までと解釈されている。注意義務の具体的内容は、生徒の発達段階や事故の起きた状況によっても異なり、画一的に定めることは困難であり、事故発生時に指導していた教職員に、そのときどういう注意義務があったのか、個々に具体的に確定することになる。注意義務の程度は、教育活動の危険性に依じて高くなり、体育活動の中でも水泳、柔道、器械運動などが危険性の高いものと考えられている。

#### (2) 運動部活動における安全管理と安全教育

運動部活動中の事故やケガを未然防止していくために、運動部活動顧問は、生徒自身に安全に対する資質・能力を育成する安全教育と人や物に内在する危険要因をできる限り取り除く安全管理の両者に万全を期す必要がある。

##### ア 安全管理

###### (ア) 対人管理

###### ・指導計画の作成

生徒の体力運動能力、運動技能を把握し、生徒の体力や技能に応じた適切な指導計画を作成する。

###### ・生徒の健康管理

定期健康診断の結果を正確に把握し、具体的な対応について共通理解を図る。また、保護者や生徒に対する健康相談等により、生徒の身体状況や健康状態の把握に努める。

###### ・救急体制、連絡体制の整備

事故に備えて校内の救急体制を整備する。保護者や医療機関との連絡体制を整備する。心肺蘇生法等の応急手当の講習を実施し、教職員対応能力の向上を図る。

###### (イ) 対物管理

###### ・施設設備、用具等の安全点検

活動場所や施設設備、用具等の定期的な安全点検を行い、破損、不備等があった場合は、直ちに修理や改善を行う。

・活動環境の保持

温度、湿度、採光、照明、換気など、活動場所の良好な環境が保たれるよう配慮する。また、活動場所の美化に努める。

イ 安全教育

(ア) 安全学習

- ・生徒の危険予見・回避能力の育成に向け、生徒に安全に関する基礎的・基本的な事項を理解させ、適切な意思決定ができるよう、計画的、系統的に指導を行う。
- ・当該種目のルールや約束事、危険性について理解を深める指導を行う。

(イ) 安全指導

- ・生徒の安全の保持増進に関する実践的な態度や能力の育成に向け、生徒が運動の特性や危険性を理解し、適切な準備運動や補強運動を自ら行えるようにする指導の充実に努める。
- ・粗野な行動や悪ふざけ、危険な行為について具体的に例示し、事故防止に向けた指導を行う。
- ・活動内容に応じ、危険を回避するための具体的な訓練を実施する。
- ・生徒が自分自身の健康状態について留意し、心身の状況に応じた活動を行うよう指導する。

(3) バランスの取れた年間計画の作成

成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぐためには、合理的かつ効率的・効果的な活動を推進するとともに、生徒が、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、適切な休養日等を設定して、バランスの取れた年間計画を作成する必要がある。

ア 年間計画作成に当たっての配慮事項

年間を通じて、一年間を試合期、充実期、休息期に分けて計画的にプログラムを立てること、参加する大会や練習試合を精選すること、より効率的、効果的な練習方法等を検討すること、一週間の中に適切な間隔の休養日や活動を振り返る日を設けること、一日の練習時間を適切に設定することなど、様々なことに配慮した計画を作成した上で、指導を行っていく必要がある。

イ 適切な休養日の設定

生徒が、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、「北海道の部活動の在り方に関する方針」（北海道 H31.1）においては、以下を基準としている。

- ・学期中は週当たり2日以上（平日1日・土日1日以上）の休養日を設定
- ・長期休業中は学期中に準じるとともに、長期休養（オフシーズン）を設定
- ・1日の活動時間は、長くとも平日2時間程度、学校の休業日3時間程度

（学校体育活動中における事故防止の手引き H21.3 北海道教育委員会 抜粋）

## 4 事故やケガ発生時の対応

### (1) 救急連絡体制の整備

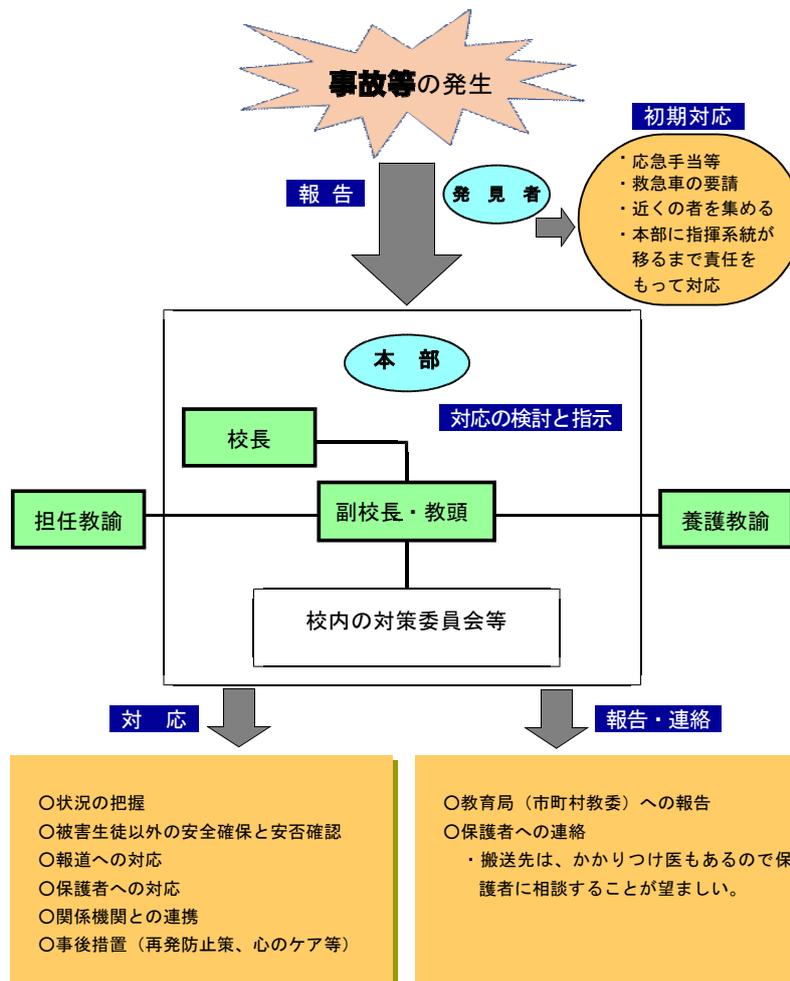
万が一、運動部活動中に事故等が発生した場合には、生徒の生命を守り、負傷を最小限に抑えるため、速やかに適切な応急手当を行わなければならない。そのため、運動部活動顧問は、応急手当を適切に行うための知識を身に付けておく必要がある。また、速やかに報告・連絡・相談が行えるよう、学校の連絡体制についても確認しておく必要がある。

### (2) 事故やケガが発生した場合の対応

#### ア 傷病者の発見と通報

- ・発見者は、直ちに応急措置などの初期対応を行うとともに、学校の連絡体制に基づいて管理職等に連絡する。その際、近くにいる教職員や生徒を集めて分担して対応するようにする。また、指揮系統が管理職（本部）に移るまで責任をもって対応する。
- ・管理職（本部）は、状況の把握、保護者への対応、報道等の対応、関係機関との連携など、顧問をはじめ、担任教諭や養護教諭などに指示して対応を行うとともに、道教委、教育局等への報告を速やかに行う。

### 事故等発生時の連絡体制（例）



## 5 応急手当の実際

### (1) 基本的な応急手当

#### どんなケガにもまずRICE処置

一橋出版『NEWCOLORSPORTS』より

#### Rest (安静)

ケガをした場合は、運動をストップして患部を動かさないことが応急処置の鉄則である。痛みを増やさないこと、症状を悪化させないこと、また、回復をはやめるためにも大切なことである。

#### Icing (氷で冷やす)

時間がたってからでは、意味がなく、ケガの直後に冷やすことがポイントである。

**方法**…足首の捻挫等であれば、バケツに氷水を作り、ビニール袋に包んだ足を浸す方法が最適で効果がある。冷やす時間は15分から30分。大腿部の打撲や肉離れであれば、氷をタオルでくるんで当て、氷水を入れたビニール袋を当てる方法が適している。氷嚢や冷却用パックがあれば、膝、足、手、肩等全身どの部分でも冷やすことができる。市販のコールドパックも便利です。

**留意点**…氷を直接皮膚に当てると皮膚を痛めるので、タオルを一枚はさむこと、冷やしすぎても凍傷を起こすので1回30分を限度に、しばらくおいて再び冷やし始めるようにする。ケガの種類と程度にもよるが、こうして間欠的に、1、2日間冷やす。



#### Compression (圧迫する)

患部の内出血やはれを抑えるための一つの方法として、圧迫することも有効である。これは、はれを未然に防ぐためにとる方策である。

**方法**…冷やすのと同時に、あらかじめはれが予想される部分にスポンジのようなやわらかいものを当て、やや圧迫ぎみにテープか包帯で固定する。30分間こうして圧迫することで積極的にはれが予防できる。部分に合わせた形に切り取って使える保護用パッドが市販されている。

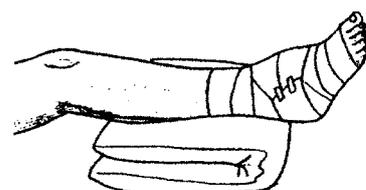
**留意点**…圧迫しすぎると先端の循環障害を起こし、冷えて循環が悪くなっている圧迫部分の皮膚の壊死を起こすおそれもある。



#### Elevation (高く上げる)

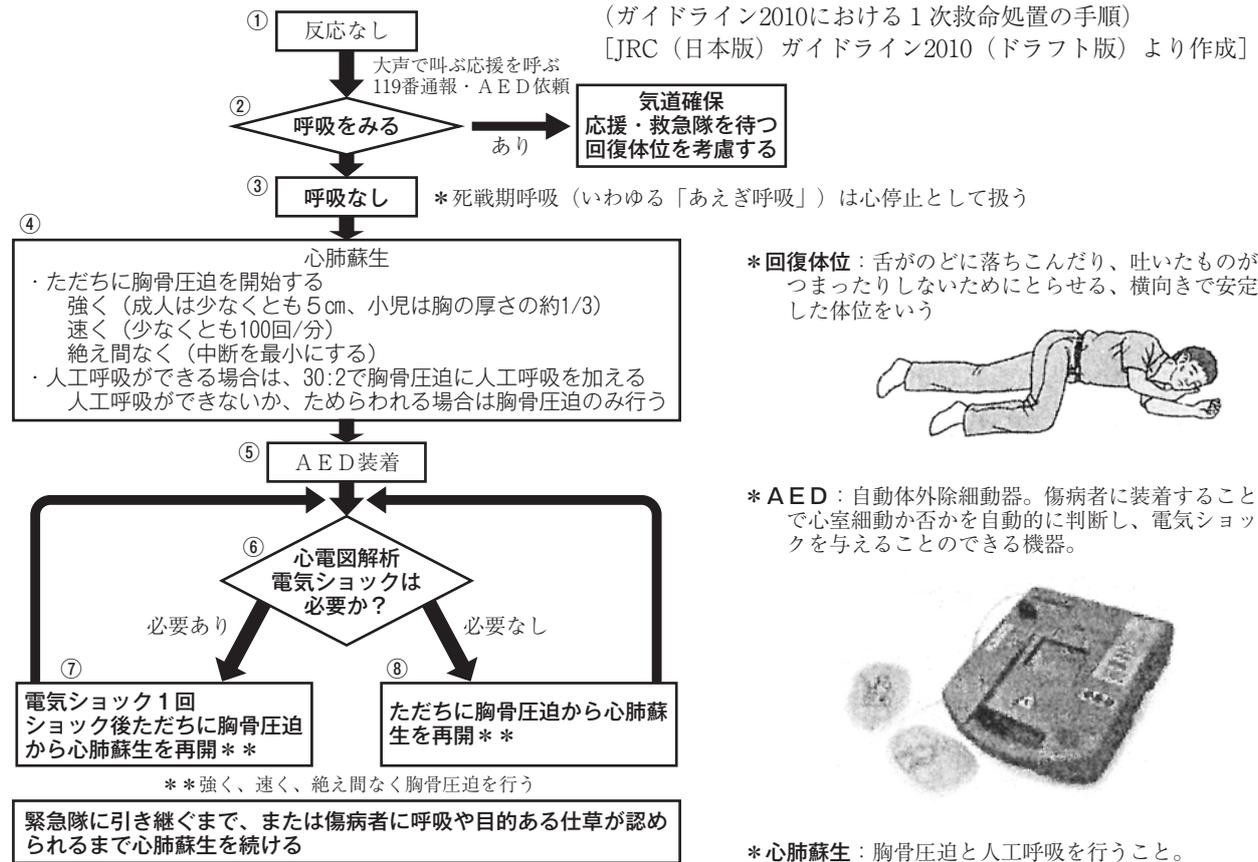
はれを防ぐためにも、はれを早くひかせるためにも、患部を高く上げることが大切である。

**方法**…足首の捻挫であれば、30分間応急的に冷やしたあと、24時間ほど足を二つ折りの布団の上で上げて休ませる。同時に患部に氷嚢を当てる等して冷やすことも続ける。



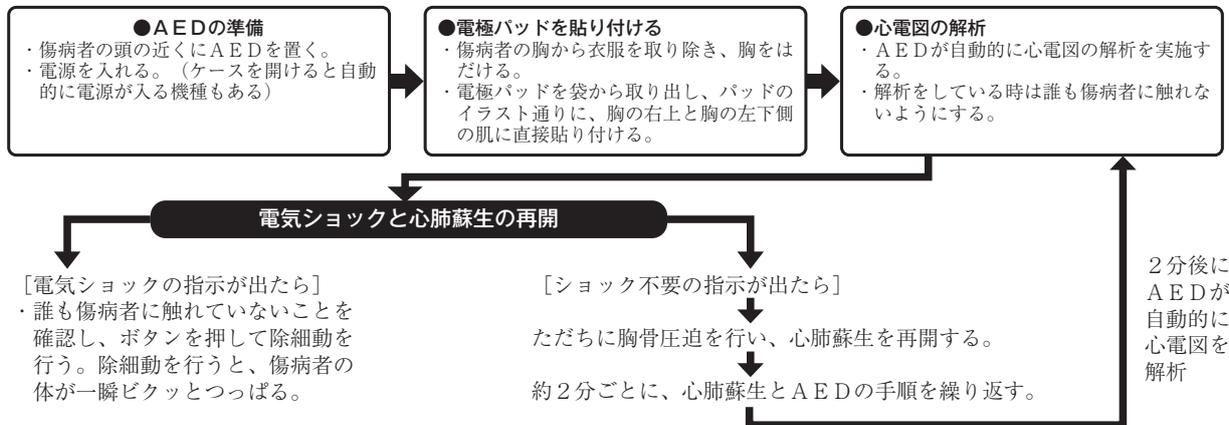
## (2) 心肺蘇生とAEDの組合せ

(ガイドライン2010における1次救命処置の手順)  
[JRC(日本版)ガイドライン2010(ドラフト版)より作成]



## (3) AEDの使用の手順

(AEDの指示する手順がこの手順と異なる場合は、AEDの指示に従う)



注:取扱説明書を読み、メンテナンスを定期的に行う。

## 一次救命処置の手順

### ▼反応と救急通報

**心停止の判断:** 傷病者に反応がなく、呼吸がないか異常な呼吸が認められる場合は心停止と判断し、ただちに心肺蘇生を開始する。呼吸の有無を確認するときは、気道確保を行う必要はなく、胸と腹部の動きの観察に集中する。その際、確認に10秒以上かけないようにする。「あえぎ呼吸」などの死戦期呼吸は呼吸ありと見なさない。

### ▼心肺蘇生の開始と胸骨圧迫

**心肺蘇生の開始手順:** 心停止の傷病者にはまず胸骨圧迫を実施する。

## 胸骨圧迫の実施

- ・ 部分は、胸骨の下半分。目安としては「胸の真ん中」である。
- ・ 深さは、成人では少なくとも5cm沈むように圧迫する。小児・乳児の場合は、胸の厚みの約1/3を圧迫する。
- ・ テンポは、1分間あたり少なくとも100回のテンポで行う。
- ・ 胸骨圧迫の質の低下を最小とするため、救助者が役割を交代する。

## ▼気道確保と人工呼吸

**胸骨圧迫と人工呼吸の比：**胸骨圧迫30回：人工呼吸2回の比で行う。その際、胸骨圧迫の中断時間はできるだけ短くする。

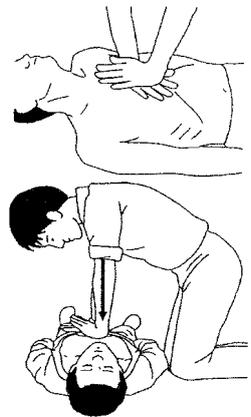
**気道確保：**人工呼吸の際はあらかじめ気道確保をする。気道確保は「頭部後屈あご先拳上法」を用いる。

**胸骨圧迫のみの心肺蘇生：**人工呼吸の訓練を受けていなかったり、気道確保をし、人工呼吸をする意思・技術をもたない場合は胸骨圧迫のみを行う。

## (4) 心肺蘇生法の実際

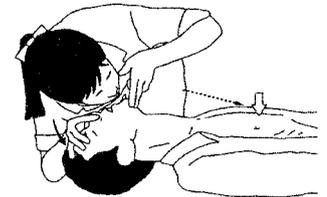
### ア 胸骨圧迫の仕方

- 救助者は負傷者の胸の脇に膝をつき、負傷者の胸の真ん中に（あるいは乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中）に手のひらのつけ根を置く。
- もう一方の手をその手の上に重ね、重ねた手の指を組む。  
垂直に体重が加わるように両肘をまっすぐに伸ばし、肩が圧迫部分（自分の手のひら）の真上になるような姿勢をとり、胸が4～5cm沈むまで圧迫する。これを1分間に約100回のテンポで行う。



### イ 気道確保のしかた

- 救助者は傷病者の顔を横から見る位置に座る。傷病者の頭側の手を額から前頭部に当てる。
- 胸側の手の指先を傷病者の顎の先端に当てて持ち上げる。そのとき、もう一方の手で固定することによって傷病者の顔がのぞけるような姿勢になり（頭部後屈）、顎先が持ち上がる（顎先拳上）。



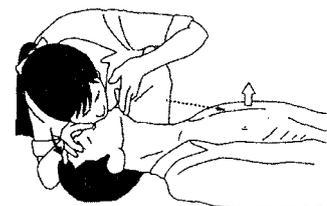
### ウ 呼吸の確認の仕方

- 救助者は気道確保の姿勢を保持したまま、姿勢を低くし、顔を傷病者の口元に近づける。
- その姿のまま、(1)胸の動きを見て、(2)頬で息を感じ、(3)耳で息の音を聴く。



### エ 人工呼吸の仕方

- 救助者は気道確保の姿勢のまま、額に当てた手の親指と人差し指で、負傷者の鼻をしっかりとつまんで鼻孔をふさぐ。
- 救助者は、口を大きく開けて負傷者の口に当て、呼気が漏れないようにしっかりとおおう。
- およそ1秒かけて負傷者の胸が上がるのが見える程度に、呼気を吹き込む。あまり大きく吹き込み過ぎない。
- 口を離し、鼻をつまんでいた指も解放して、負傷者の呼気をうながす。



## Ⅱ 事故やケガの防止に向けた 種目別チェックリスト

# 陸上競技（トラック種目）

## 1. 代表的な事故事例

- ・ウォーミングアップ中に周囲を確認せずトラックを横切り他の選手と衝突し、お互いに転倒し怪我をしてしまう。（頭部を強打した場合死亡事例も有）
- ・ロードワーク中に交通事故に遭う。
- ・炎天下での練習・試合時に熱中症で病院に搬送される。
- ・オーバーユースによる疲労骨折（特にシーズンの序盤はシンスプリントが多い）
- ・筋肉に疲労が残っている状態で高負荷をかけたことによる肉離れの発症。
- ・ハードル種目では、転倒による打撲・骨折のケースが多い。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <input type="checkbox"/> 走路の凸凹など、危険物を事前に確認し、十分に整備しているか。<br><input type="checkbox"/> ロードワークのコースにおける交通量や歩道の有無を確認しているか。<br><input type="checkbox"/> 練習道具の破損や劣化状況を確認しているか。  |
| 活動       | <input type="checkbox"/> 常に周囲の活動状況に目を配りながら活動しているか。（時には声を出して周囲に自分の存在を知らせることも必要。）<br><input type="checkbox"/> 交通ルールを守り、周囲に目を配りながらロードワークしているか。<br><input type="checkbox"/> ウォーミングアップ・クーリングダウンの目的を十分に理解した上で、しっかりと行っているか。<br><input type="checkbox"/> 炎天下では帽子をかぶり、水分補給や休息については十分に配慮しているか。<br><input type="checkbox"/> 自分の体に起きている痛みを十分に理解し、体の状況に応じた活動を行っているか。<br><input type="checkbox"/> 活動後におけるアイシング・マッサージ・ストレッチ等、疲労を残さないための努力をしているか。 |
| 救急体制     | <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。<br><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。<br><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピング、AEDの使用方法などの応急手当について、指導者・選手ともに十分理解しているか。   |

## 陸上競技（フィールド種目）

### 1. 代表的な事故事例

- ・ 走幅跳、三段跳の踏切時・着地時における捻挫。
- ・ 走高跳でクリアランス時に頭部を支柱にぶつけてしまうことによる裂傷。
- ・ 走高跳、棒高跳において、マット外への落下による打撲・骨折。
- ・ 自他に関わらず、投擲物が体に当たってしまう事故（死亡事故多数）。
- ・ 雨天時の投擲種目における転倒。

### 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <input type="checkbox"/> 競技場所は安全に整備されているか。<br><input type="checkbox"/> 投擲道具に破損がないか確認しているか。<br><input type="checkbox"/> 練習道具の破損や劣化状況を確認しているか。   |
| 活動       | <input type="checkbox"/> 踏み切り板や粘土板が隙間無く固定されているか。<br><input type="checkbox"/> 正確に跳躍できる助走がとれているか。<br><input type="checkbox"/> 投擲前には必ず声を出して、周囲に今から投げることを確実に伝えているか。<br><input type="checkbox"/> ウォーミングアップ・クーリングダウンの目的を十分に理解した上で、しっかりと行っているか。<br><input type="checkbox"/> 炎天下では帽子をかぶり、水分補給や休息については十分に配慮しているか。<br><input type="checkbox"/> 活動後におけるアイシング・マッサージ・ストレッチ等、疲労を残さないための努力をしているか。 |
| 救急体制     | <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。<br><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。<br><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピング、AEDの使用方法などの応急手当について、指導者・選手ともに十分理解しているか。  |

# 体 操

## 1. 代表的な事故事例

- ・宙返りのひねり技を使った際に、着地で膝が内側に入り膝の十字靭帯や側幅靭帯を損傷。
- ・宙返りで失敗し、頭部からの落下により頸椎または脊椎を損傷。
- ・鉄棒でプロテクターが巻き付き、手首を捻挫または骨折。
- ・マットのつなぎ目に着地し、足首を捻挫。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 施設<br>・<br>設備<br>・<br>用具 | <p>◎器具の配置は考慮されているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 各器具が助走や着地の際に他の器具で練習している選手と接触しないよう設置されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体育館全体で他の競技で練習している選手や用具が交差しないような配置になっているか。</li> </ul> <p>◎器具やマットは安全か。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 鉄棒・つり輪・段違い平行棒のワイヤーは弛んでいないか、また傾いていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 器具の高さ調節器具は弛んでいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 器具が老朽化していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 器具のさびはないか、また炭酸マグネシウムは適度についているか。</li> <li><input type="checkbox"/> マットのつなぎ目が離れていないか。</li> </ul> <p>◎プロテクターやリストバンドに不備はないか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> プロテクターが伸びきっていたり、切れかかっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> リストバンドやバンテージがはずれかかっているか。</li> </ul> |
| 活<br><br>動               | <p>◎安全な練習方法で活動しているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップを十分行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 技の練習方法を理解し、簡単な技から難しい技へと段階的な練習を行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の能力にあった難易度の技に取り組んでいるか。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の技量に対して過信していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 習熟度の低い技に取り組むときや、失敗の危険性の高い技を行うときには必ず補助者がついたりセーフティーマットを使用しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 事前に技の習得に必要な感覚トレーニングを行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 危険な服装をしていないか。（シャツの裾を出さないなど）</li> </ul>  |
| 救急<br>体制                 | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> R I C E 処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品や氷などの準備はできているか。</li> </ul>   |





# バスケットボール

## 1. 代表的な事故事例

- ・コートライン付近の障害物（壁も含む）に接触し打撲・捻挫・骨折等。
- ・身体接触時（リバウンド等のボール・ポジションを奪い合う競合いの中において）に肘で顔面を打つことや振り回した手などが口に当たり歯牙を損傷。
- ・身体接触を伴わない、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・足首の捻挫・靭帯の損傷。
- ・着地時に足元をはらわれたり、オフェンスのチャージングによって顔面・後頭部を床に強打し打撲や意識障害。
- ・パスを受けそこない指の脱臼・骨折等の負傷。
- ・高温時に活動した場合の熱中症。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <p>〈施設・設備・用具〉</p> <input type="checkbox"/> コートの周りに障害物はないか。<br><input type="checkbox"/> 床が滑りやすくなっていないか。また、床を拭くためのモップ等を用意されているか。<br><input type="checkbox"/> ボールの空気圧は適当か。<br><input type="checkbox"/> 空調や会場内の温度は適当か。<br><input type="checkbox"/> 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が設置されているか。  |
| 活動       | <p>〈活動〉</p> <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンを十分に行ったか。<br><input type="checkbox"/> 室温や気温を考慮し活動に適した服装であるか。<br><input type="checkbox"/> 体調不良、怪我、精神的に不安定な選手はいないか。<br><input type="checkbox"/> 安全で計画的な練習が行われているか。<br><input type="checkbox"/> 水分補給や休憩を十分にとっているか。<br><input type="checkbox"/> 競技の特性を理解し、危険や無理なプレーをしていないか。<br><input type="checkbox"/> 緊急時に備えて氷の準備をしているか。 |
| 救急体制     | <p>〈緊急体制〉</p> <input type="checkbox"/> 緊急時の医療体制や保護者等への連絡体制は整備されているか。<br><input type="checkbox"/> RICE処置、テーピング、AED等の応急処置について、指導者・選手共に十分理解し実践しているか。<br><input type="checkbox"/> 医療品等の準備はできているか。<br><input type="checkbox"/> 緊急時の避難場所や避難経路を把握しているか。  |

# バレーボール

## 1. 代表的な事故事例

- ・パス、トスおよびオーバーハンドレシーブ時に主として親指の突き指を起こす。
- ・スパイクやブロックの練習中にネット付近に転がって来たボールの上に着地し、足首を捻挫する。
- ・スパイクやブロックの着地時に相手プレーヤーもしくは味方プレーヤーの足を踏むことにより膝や足首を捻挫する。
- ・ブロック時に指の締めとボールコンタクトのタイミングがずれて、指の脱臼または骨折をする。
- ・回転レシーブやスライディングレシーブ時に膝を床に強打して打撲する。
- ・レシーブなどの複合練習時に他の選手と衝突し、多部位を打撲する。
- ・ネットを外すときに、クランクに指を挟んだり、巻き込まれたりして指を損傷する。
- ・レシーブなどで滑り込んでボールを拾う際、床のささくれが刺さり刺し傷となる。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <p>《施設・設備・用具》</p> <p>◎練習場所の選択時の配慮。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 練習に必要な十分な広さがあるか。</li> <li><input type="checkbox"/> 床面が木製か合成ゴムの滑らかな表面であるか。</li> <li><input type="checkbox"/> 障害物がないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 照明と採光の条件は十分か。</li> </ul> <p>◎ネット・支柱・審判台・用具は安全か。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 支柱に破損や異常はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ネットのワイヤーにささくれや破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ハンドルを支柱に差したままになっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ピン固定式の支柱で高さを調整するときに慎重に行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ネットの着脱や取り外しの際、両手でクランクをしっかり持って慎重に行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 支柱カバーに破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 審判台に破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> アンテナの固定が確実になされているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールの空気圧の調整はなされているか。</li> </ul> |
| 活動       | <p>《活動》</p> <p>◎安全な練習方法で活動しているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 温室や気温を考えて着衣の調整をしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 2人以上での練習の場合、互いに必ず声をかけているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールがコートに散乱していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> コート内のボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の技能以上の技術練習をしていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の体力水準以上のハードトレーニングをしていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 汗などで床が濡れていないか、また、見つけたら直ぐに拭いているか。</li> <li><input type="checkbox"/> トレーニング器具の正しい取り扱い方法を理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は、適切にとっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 緊急時に備え、氷の準備をしているか。</li> </ul>   |
| 救急体制     | <p>《救急体制》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の医療機関や保護者への連絡体制は、整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> RICE処置やAED、テーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> </ul>   |

# 卓 球

## 1. 代表的な事故事例

- ・ 地方大会や日々の練習においては狭い場所で行われることが多く、卓球台の間隔が狭いため隣の台の生徒と接触し打撲や捻挫をする。
- ・ ゲーム練習の際、打球困難なボールに跳びつく動作により膝や足首の靭帯を損傷、もしくは重い捻挫をする。
- ・ 長時間の練習又は反復練習により手首や肘の腱鞘炎を起こす。
- ・ 打球の際に持ち手が卓球台に接触し裂傷を負う。
- ・ 設営や片付けの際、卓球台が転倒し下敷きとなって負傷したり、卓球台の開閉時に指を挟んで損傷する。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 卓球台は十分な広さや間隔を確保して設置しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 床に水分が多く含まれ滑りやすくなっていないか。</li><li><input type="checkbox"/> 卓球台の脚やキャスターが正常に機能しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 卓球台を開閉させる際に必ず2人以上で行っているか。</li></ul>   |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 準備体操、ストレッチ、クーリングダウンがしっかりと行われているか。</li><li><input type="checkbox"/> 実力以上の高度な技術練習になりすぎていないか。</li><li><input type="checkbox"/> 多球練習が過度になりすぎていないか。</li><li><input type="checkbox"/> 練習と練習の間に休息時間を適切に確保できているか。</li><li><input type="checkbox"/> 水分を適切に摂取できているか。</li><li><input type="checkbox"/> 練習前等に体調の確認ができているか。</li></ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備・周知されているか。</li><li><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手が十分理解しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li></ul>   |

# ソフトテニス

## 1. 代表的な事故事例

- ・ ラインテープが浮いており、練習中に足が引っかかり転倒して膝に擦り傷を負う。
- ・ グラウンドストロークをストレート3コースで練習中、回り込んで打ったセンターコースの選手のラケットが横の選手の顔面に当たり、眼球を負傷する。
- ・ ジャンピングスマッシュを練習中、ボールの上に着地をして転倒して足首を捻挫する。
- ・ コートサーフェイスに合っていないシューズやソールのすり減っているシューズを着用し、転倒して負傷する。
- ・ ガットのテンションが高いラケットを使用し、肘・肩を痛める。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ テニスコートは整備されているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 【クレーコート】 ラインテープや釘は浮き上がっていないか。<br/>コート表面に極端な凹凸はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 【ハードコート】 砂や水等で滑りやすい状態にないか。<br/>表面に亀裂が入っていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 【オムニコート】 砂が均等に広がっているか。砂が不足していないか。<br/>コートの表面に凹凸や人工芝のはがれはないか。</li> </ul> </li> <li>◎ ネット・支柱・審判台・ローラーは安全か。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ネットのワイヤーにささくれや破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ネットを固定する紐は、支柱にきちんと結ばれているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ワイヤーがはねないようにハンドル操作は慎重に行われているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 審判台に破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ローラーに破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ローラーの正しい引き方を理解しているか。（走らない、取手の内側に入らないなど）</li> </ul> </li> <li>◎ ラケット・シューズはプレーに合っているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> コートサーフェイスに合ったシューズを使用しているか。またそのサイズは適切か。</li> <li><input type="checkbox"/> ソールがすり減り溝の無いシューズを使用していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体力や技能に合ったラケットを選択し、そのガットテンションも適正にしているか。</li> </ul> </li> </ul> |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 安全な練習方法で活動しているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 周りの選手との距離をとってラケットをスイングしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ストローク練習で回り込む時に、ラケットが横の選手に当たらないようにお互いに注意しているか。また適切な練習隊形か。</li> <li><input type="checkbox"/> コート内のボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールが飛んでいった先に選手がいた場合、大きな声で知らせているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールの空気圧は適切か。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールがコートに散乱していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> あげボールの球継ぎをする選手の位置やその方法は適切か。</li> <li><input type="checkbox"/> 正しいフォームや打ち方で練習しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 炎天下で帽子をかぶっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休憩は適切にとっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップとクールダウンは十分か。</li> </ul> </li> </ul>   |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ケガの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> AEDの使用方法について研修会等に参加し理解しているか。<br/>また、その設置場所を掌握しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> </ul>  |

# テニス

## 1. 代表的な事故事例

- ・ ラインテープが浮いており、練習中に足が引っかかり転倒して足首を捻挫する。
- ・ 練習中ボール拾いをしている選手に、ネットの向こう側から打ったボールが顔面に当たり、眼球を負傷する、または眼鏡を壊す。
- ・ 練習中転がってきたボールの上に乗る、足首を捻挫する。
- ・ 人工芝コートが砂が不足していて、スライディングしたら足が引っかかり足首を捻挫する。
- ・ 試合が続くと、疲労の蓄積により、肩・腰や脛に負担がかかり痛みを訴える。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ テニスコートは整備されているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> &lt;クレーコート&gt; ラインテープや釘が浮き上がっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> &lt;人工芝コート&gt; 砂が均等になっているか、砂が不足していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> &lt;ハードコート&gt; 砂や水で滑りやすく無いか、表面に亀裂が入っていないか。</li> </ul> </li> <li>◎ ネット・支柱・ローラーは安全か。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ネットのワイヤーにささくれや破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ネットの白帯の部分がほつれて隙間ができていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ローラーに破損はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ローラーの正しい引き方を理解しているか。（走らない、取手の内側に入らないなど）</li> </ul> </li> <li>◎ ラケット・シューズは安全か。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 足の大きさに合ったシューズを選んでいるか、コートサーフェスに合ったシューズを使用しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ヒビの入ったラケットを使用していないか。</li> </ul> </li> </ul> |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 安全に配慮した練習方法で活動しているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1面の人数が多い場合、安全に配慮した適切なドリルを行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> コート内のボールを拾う時は、周りの状況を十分確認しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 練習中、選手の足下にボールが転がらないよう、周りが注意する状況になっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールが飛んでいった先に選手がいた場合、大きな声で知らせているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 練習中、ボールがコートに散乱していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 球出しをする選手の位置や方法は適切か。</li> <li><input type="checkbox"/> 炎天下で帽子をかぶっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か。</li> </ul> </li> </ul>  |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> </ul>  |



# ソフトボール

## 1. 代表的な事故事例

- ・プレー中の選手どうしの衝突・接触による負傷。
- ・投球・打球・送球が当たることによる打撲等の負傷。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 試合会場の整備が試合の前後、入念になされているかどうか。</li><li><input type="checkbox"/> 試合用具の整備点検が、各参加チームにおいて事前になされているかどうか。</li></ul>                |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 医療機関、消防署等、緊急時の対応について関係機関への対応の依頼が事前になされているか。</li><li><input type="checkbox"/> 救急対応可能な医療機関等の指定、参加者への周知が事前になされているか。</li></ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 看護師を手配し、大会期間中の常駐・けが等への対応を依頼しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 看護師が手配できない場合、養護教諭等それに代わる担当教諭を常駐することができているか。</li></ul>   |

# ハンドボール

## 1. 代表的な事故事例

- ・シュート体勢に入ったところをディフェンスプレイヤーに押され、着地が不十分になり足関節捻挫を起こした。
- ・ディフェンスプレイヤーを抜こうとフェイントをかけた時、膝が内側に入りACL損傷（前十字靭帯損傷）やアキレス腱断裂を起こした。
- ・ジャンプの反復、オーバーユースによるオスグッド・シュラッター病、シンスプリント、ジャンパー膝、肉離れなどを起こした。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 施設<br>・<br>設備<br>・<br>用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎コート内は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ワックスやほこり、汗や飲み物によって滑りやすくなっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ベンチや得点板の設置場所は安全か。</li> <li>◎ゴールポストは安全か。</li> <li><input type="checkbox"/> 転倒防止のための器具で固定しているか。</li> <li>◎服装などは適切か。</li> <li><input type="checkbox"/> 装身具（時計、指輪、ネックレス、ピアス、ヘアピンなど）はつけていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 爪の長さは適切か。</li> <li>◎ボールの状態はどうか。</li> <li><input type="checkbox"/> 空気圧は適切か。</li> </ul>   |
| 活<br><br>動               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎安全な練習方法で活動しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 準備運動は十分に行われているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ボールがコートに散乱していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ゲームマナー、危険なディフェンスについて正しく理解されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 衝突が避けられるような技術（ストップ・ターン・受身など）を習得しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 顔面などへのシュートを回避できる技術を習得しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 数箇所からのシュート練習の方法は適切か。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 整理運動は十分に行われているか。</li> </ul> |
| 救急<br>体制                 | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> </ul>  |

# サッカー

## 1. 代表的な事故事例

- ・ 身体接触によるもの。  
膝関節・足首・前腕・鎖骨・手首の捻挫・骨折、頭部・頸部損傷、内臓破裂。
- ・ ボールの予想外の動きによるもの。  
眼球損傷。
- ・ 高温・多湿下の練習によるもの。  
熱中症。
- ・ ゴールポストの転倒によるもの。  
頭部損傷・内臓損傷。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎グラウンドは整備されているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 凹凸をなくしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 石などの危険物をなくしているか。</li> </ul> </li> <li>◎サッカーゴールの不備はないか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 溶接部分など危険な箇所はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 固定されており、倒れる心配がないか。</li> </ul> </li> <li>◎服装は適切か。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 脛当てをつけストッキングをあげているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ピアス、ネックレス、プレスレット、時計、眼鏡などをとらせているか。</li> <li><input type="checkbox"/> スパイクのスタッドなど危険なところはないか。</li> <li><input type="checkbox"/> キーパーは、長袖シャツ、サポーターなどを必要に応じてつけているか。</li> </ul> </li> </ul> |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ストレッチ、ランニングなどを十分に行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> スライディングやヘディングの競り合いなど危険が伴う練習に対して、技術指導や練習方法など安全に配慮しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> キーパートレーニングに関して、安全に配慮しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ルールをしっかりと理解させ、危険なチャージなどが指導されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 練習形態・人数・時間・グラウンドの広さなどの面で、安全に配慮しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 他のクラブとの関係などで、飛来物・設備などに関して、安全に配慮しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 夏季、高温・多湿下での練習では、長時間を避け適度な休息と水分補給をし、熱中症予防に対して配慮しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 冬季、寒冷下での練習では、保温や疲労状態を把握するなど安全面に配慮しているか。</li> </ul>   |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 心肺蘇生法・R I C E処置・テーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水や氷、経口補水液などの準備はできているか。</li> </ul>  |



# 相 撲

## 1. 代表的な事故事例

- ・投げられることによって起こる打撲・捻挫・脱臼・骨折。
- ・ぶつかり稽古や試合での頭部打撲・頸椎損傷。
- ・長時間の高温多湿下での練習や試合によって起こる熱中症。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 土俵上に砂が均等に広がっているか。</li><li><input type="checkbox"/> 土俵上に土塊が乗っていないか。</li><li><input type="checkbox"/> 土俵上の砂に不純物が混ざっていないか。</li><li><input type="checkbox"/> まわしが緩んでないか。</li><li><input type="checkbox"/> サポーター・さらしを付ける際にしっかりと付けられているか。</li></ul>   |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 互いに相手を尊重し、勝敗に対して公正な態度をとっているか。</li><li><input type="checkbox"/> 準備運動はしっかりとしているか。</li><li><input type="checkbox"/> 自分の技術にあった練習をしているか。</li><li><input type="checkbox"/> 四股を踏む際に隣の人との間隔を空けているか。</li><li><input type="checkbox"/> 投げられた際に受け身をとっているか。</li><li><input type="checkbox"/> 周りで見ている選手は安全な位置にいるか。</li><li><input type="checkbox"/> 立ち合いの際に顎をひいているか。</li><li><input type="checkbox"/> 水分補給はきちんとされているか。</li><li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手やケガをしている選手はいないか。</li><li><input type="checkbox"/> 柔軟運動をしているか。</li><li><input type="checkbox"/> クーリングダウンは十分か。</li><li><input type="checkbox"/> 指導者の指示をしっかりと聞いているか。</li></ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li><li><input type="checkbox"/> ケガの処置やテーピングなどの応急処置について指導者・選手ともに十分理解しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 氷嚢・テーピングなどの準備はできているか。</li></ul>  |

# 柔 道

## 1. 代表的な事故事例

- |     |   |
|-----|---|
| (1) | 頭部外傷・・・脳震盪一頭部打撲直後に意識障害（ボーとしている）、頭痛、吐き気、気分不良、けいれん。   |
| (2) | 頸部外傷・・・頸椎の脱臼や骨折によって頸髄が圧迫され、運動障害や感覚障害などが生じること。（技をかけた者のダイビングなどでおこる）                                     |
| (3) | 熱中症・・・<br>Ⅰ度－めまい・失神・筋肉の硬直・気分の不快・手足のしびれ。<br>Ⅱ度－頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感。<br>Ⅲ度－上記症状に加え・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温。 |
| (4) | 骨折・捻挫・脱臼・打撲・裂傷など。   |

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|                  |   |
|------------------|---|
| 施設・設備・用具         | <input type="checkbox"/> 活動スペースが十分に確保されているか。<br><input type="checkbox"/> 柔道場の温度や湿度、換気等が活動に適しているか。<br><input type="checkbox"/> 畳の劣化・表面に破損はないか。<br><input type="checkbox"/> 畳がずれないように固定されているか・段差がないか。<br><input type="checkbox"/> 畳の上や周囲に危険な物がないか。<br><input type="checkbox"/> 壁の角や柱には防護対策がとられているか。<br><input type="checkbox"/> 畳が湿度などの原因で滑りやすくなっていないか。<br><input type="checkbox"/> 畳に汚れがなく衛生状態が保たれているか。<br><input type="checkbox"/> 柔道衣は規定のものか。<br><input type="checkbox"/> 柔道衣に穴が開いていたりしていないか、また衛生状態が保たれているか。   |
| 活<br>動           | <input type="checkbox"/> 活動計画が立てられているか。<br><input type="checkbox"/> 練習時間や内容が体力・能力に合っているか。<br><input type="checkbox"/> 危険な動作や禁止技を理解しているか。<br><input type="checkbox"/> 起こりやすい怪我や事故について理解しているか。<br><input type="checkbox"/> 健康状態に留意して活動しているか。<br><input type="checkbox"/> 適度な休憩時間や水分補給が確保されているか。<br><input type="checkbox"/> 練習内容により安全が確保されるスペースとなっているか。<br><input type="checkbox"/> 相手の体格や技量に合った練習ができているか。<br><input type="checkbox"/> 投げ技では周りの状況を確認しながら技をかけたり、返したりできているか。<br><input type="checkbox"/> 固め技において「参った」の合図を理解し、同時に技を解くことができているか。<br><input type="checkbox"/> 絞め技や関節技が怪我に繋がることを理解しているか。<br><input type="checkbox"/> 活動後は清掃や手洗いなどができているか。<br><input type="checkbox"/> 脳震盪が疑われる場合は必ず医療機関を受診する。<br><input type="checkbox"/> 脳震盪受傷後の活動復帰には必ず医師の診断を必要とする。 |
| 救<br>急<br>体<br>制 | <input type="checkbox"/> 応急手当に必要な物品を備えているか。<br><input type="checkbox"/> 応急手当について理解し、行うことができるか。<br><input type="checkbox"/> 緊急時の対応が周知され、連絡体制を整えているか。<br><input type="checkbox"/> 脳震盪のチェック方法。<br>・呼びかける→目を開け、話すか。 ・健忘の有無→打撲の状態を覚えているか。<br>・頭痛、気分不良などの自覚症状の有無。<br><input type="checkbox"/> 頸部の負傷の場合は体をゆすったり、動かしたりせずに救急隊の到着を待つ。<br><input type="checkbox"/> 熱中症はⅡ度・Ⅲ度の症状がある場合は医療機関搬送・救急要請を行う。   |

# 剣 道

## 1. 代表的な事故事例

- ・素足で稽古を行うため、基本稽古中に足の裏にまめができたり、皮が剥けたりする。
- ・連続打突及びかかり稽古中、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する。
- ・打突後体当たりを行った際に、弾みで後方に飛ばされ後頭部を床に強打し、脳しんとうを起こす。
- ・引き技の稽古中に、体勢を崩し転倒し足首を捻挫する。
- ・打突の際、踏み込み足で行うため、右足踵部の炎症を起こす。
- ・特殊な姿勢での稽古のため、腰痛を起こす。
- ・重い竹刀を使用し、肘、手首を痛める。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 施設<br>・<br>設備<br>・<br>用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎武道館・体育館の床は安全か。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 床板に亀裂はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 支柱用の金具はふさがれているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 床に異物は落ちていないか。</li> </ul> </li> <li>◎竹刀・防具は安全か。（剣道試合・審判規則および細則に則った竹刀・防具を使用しているか）               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 竹刀が折れていたり、ささくれているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 先皮の破れ・中結の位置・弦の緩みは確認したか。</li> <li><input type="checkbox"/> 小手の手の内は破れていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 面紐・胴紐・小手紐は切れていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 防具に破損したところはないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 防具・竹刀の保管状況は適切か。</li> </ul> </li> <li>◎竹刀・防具は体に合っているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 体格にあった防具を着用しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 剣道着・袴は体格に合っているか、破れてはいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体力や技能にあった竹刀の重さにしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 状況に応じて、足袋・サポーターなどを使用しているか。</li> </ul> </li> </ul> |
| 活<br><br>動               | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎安全な稽古方法で活動しているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 周りの選手との距離をとって素振りをしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 選手同士がぶつからないように注意をしているか、また適切な稽古隊形か。</li> <li><input type="checkbox"/> 選手同士が接触しそうになったとき、大きな声で知らせているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 竹刀・防具の点検を適切に行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か。</li> <li><input type="checkbox"/> 稽古内容を全選手が把握しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 着装は正しいか。</li> <li><input type="checkbox"/> 基本を離れ、無理な打突をしていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 無理な姿勢で稽古をしていないか。</li> </ul> </li> </ul>   |
| 救急体制                     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 正しいストレッチング方法などを、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> </ul>  |



# 弓 道

## 1. 代表的な事故事例

- ・巻きわら練習で矢が跳ね返り、顔に当たった。
- ・矢取の時、暴発した矢が近くに飛んできた。
- ・索引き練習の時、弦が手を離れ顔をうった。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 互いに安全確認が目視できるような工夫をする。</li><li><input type="checkbox"/> 用具の安全確認を毎日かさずに行う。</li><li><input type="checkbox"/> 看的室などを整備する。（矢取の安全のため）</li></ul> |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 射場と的前の安全確認を声を出して行う。</li><li><input type="checkbox"/> 初心者には複数の人間が教える。</li><li><input type="checkbox"/> 複数の人間の目で安全を確認することを習慣とする。</li></ul>   |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 湿布やカットバンなどを常備しておく。</li></ul>   |

# ボクシング

## 1. 代表的な事故事例

- ・強打を受けたり、相手の頭部が強く当たることによって起こる。  
 眼及び眼瞼部周辺外傷。（眼窩底骨折や網膜剥離など）  
 顔面外傷。（裂傷・打撲）  
 脳しんとう・頭部外傷※  
 ※ 頭部を強打したときは、直後に症状が出る場合や1～2日経過してから症状が出る  
 ことがあります。危険（頭痛や吐き気・ぼんやりしてくる・眠ってしまうなど）が疑  
 われるときは、すぐに専門医による診断が必要です。また、**脳しんとうなどの頭部を  
 受傷した後に、きちんと段階を踏んで競技に復帰することが最も重要です。**  
 （競技規則より、KOやRCS-Hなど頭部に強い打撃をともなった選手は、最低30  
 日間試合やスパリングを禁止する など）
- ・長時間の高温・多湿下での練習や試合で起こる。  
 熱中症、過呼吸

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎環境               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 施設内の温度・湿度は適切に保たれているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 施設・設備・用具の整理整頓・清掃はなされているか。</li> <li><input type="checkbox"/> サンドバックは確実にワイヤに接続されているか。</li> </ul> </li> <li>◎用具（装備品）               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ヘッドギアをかぶっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> マウスピースを装着しているか。</li> </ul> </li> </ul>   |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎初心者指導の注意点               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生徒の養成に焦り、試合出場を急がせていないか。（<b>競技規則より、実戦競技出場は6ヶ月以上経過し、競技参加可能かを指導者の判断が必要となる。</b>）</li> <li><input type="checkbox"/> 正しい打ち方と安定した防御の習得につとめているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 防御技術の未熟な生徒の練習には特に注意を払っているか。</li> </ul> </li> <li>◎安全な練習方法で活動しているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 指導者不在時にスパリングを実施させていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か。</li> <li><input type="checkbox"/> 基礎体力、基礎技術の並行習得はできているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、ケガをしている選手はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> スパリング実施時の心身のコンディション確認をしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> スパリング中のダメージを判断し、適切な処置を行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 各種装備品をつけているか。（ヘッドギア・マウスピース）</li> </ul> </li> <li>◎試合出場に際して。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>選手は、競技会前に各種健診を受けているか。（初回健診：実戦競技の開始に際してはCTスキャンにて競技支障がないことを証明されなければならない。節目健診：胸部レントゲン・心電図の受診。年次健診：血液・尿検査の受診。）</b></li> <li><input type="checkbox"/> 選手の技術の習得度はどうか。</li> <li><input type="checkbox"/> 必要とする体力の充実度及びコンディションはどうか。</li> <li><input type="checkbox"/> 精神的充実はどうか。</li> </ul> </li> </ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。<br/>           （特に、活動場所周辺の脳神経外科など専門病院の有無や搬送先への連絡体制）</li> <li><input type="checkbox"/> R I C E 処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> </ul>   |

# ウェイトリフティング

## 1. 代表的な事故事例

- ・ オーバーワークによる障害  
 筋膜性腰痛      腰椎捻挫      膝蓋靭帯炎      手首腱鞘炎      第一肋骨骨折
- ・ 突発的な怪我  
 手首骨折      肘脱臼      打撲

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|            |   |
|------------|---|
| 施設・設備・用具   | <p>◎練習場は整備されているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 十分なスペースが確保されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> プレートは所定の場所に置いてあるか。</li> <li><input type="checkbox"/> プラットフォームに隙間はないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 器具やフロアなど、用具の整備はなされているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 施設・設備・用具の整理整頓・清掃はできているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 練習に対する注意や集中力を高めるための掲示物の工夫はしているか。</li> </ul>  |
| 活<br><br>動 | <p>◎安全な練習方法で活動しているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ストレッチを十分に行い、関節の可動域を広げているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 周りの選手との距離をとって練習しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> スクワットをする際に必ず補助の者がついていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 姿勢やセカンドのポイントなど正しいフォームを身につけているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 疲労がたまったら無理せずケアをするとともに、別のメニューで補強しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 腹筋や背筋などの体幹部のトレーニングを行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 手首や肩、膝などの強化に必要なトレーニングをしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 練習後はアイシングやストレッチを欠かさず行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 監督・コーチが練習を見ているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ランニング・サーキット・ラダーなどの細かい筋肉のトレーニングを行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 試合期・準備期の体重のコントロールができているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養管理、サプリメントやドーピングについての知識を身につけているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 練習時の集中力は保たれているか。</li> </ul> |
| 救急体制       | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> RICE処置などの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 氷、医薬品などの準備はしているか。</li> </ul>   |

# フェンシング

## 1. 代表的な事故事例

- ・十分な筋力がついていないため、腰痛、膝靭帯損傷、足首捻挫、ハムストリングスなどの肉離れが起きた。
- ・周囲への配慮不足やマスクの不安全な着用により、眼球に剣が刺さった。
- ・プロテクターの不着用や破損の危険のある剣を使用したことにより、剣で身体を刺した。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li>◎コートは整備されているか。<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 湿気などで床が滑りやすくなっていないか。</li><li><input type="checkbox"/> 審判器・コート類などは安全な位置に設置されているか。</li></ul></li><li>◎剣、マスク、ユニフォーム、プロテクターは整備されているか。<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 剣は錆びなどで、折れやすい状態になっていないか。</li><li><input type="checkbox"/> マスクが貫通する危険性はないか。</li><li><input type="checkbox"/> ユニフォームの下にプロテクターをきちんと装着しているか。</li></ul></li></ul> |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li>◎安全な練習方法で活動しているか。<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か。</li><li><input type="checkbox"/> 十分な筋力トレーニングを行っているか。</li><li><input type="checkbox"/> 水分補給、休息は適切か。</li><li><input type="checkbox"/> フットワーク、レッスンは周囲の選手に剣が当たらないような距離を保っているか。</li><li><input type="checkbox"/> ファイティング練習時に審判の位置は安全か。</li></ul></li></ul>   |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li><li><input type="checkbox"/> 応急処置について、指導者・選手とも十分理解しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 応急処置用具の準備はできているか。</li></ul>   |

# ボート

## 1. 代表的な事故事例

- ・天候が急変し荒天のためボートが転覆、漕手は救命艇（モーターボート）により救助された。
- ・練習中のボートどうしがコース上で接触し、ボートを破損した。
- ・陸上でボートを運搬中、道路を走行していた車両とボートが接触し、ボートは破損、運搬していた生徒も軽傷をおった。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ヒールコードをチェックする。また艇の損傷や整備不良はないか、出艇前に観察する。</li> <li><input type="checkbox"/> ライフジャケットを着用する。正しく着用しボンベが正常か確認する。</li> <li><input type="checkbox"/> 救命艇を点検する。エンジンが始動するか、艇に破損等がないか、救命具や浮き輪、はしご等の救命用品が搭載されているか確認する。</li> <li><input type="checkbox"/> 水温測定を忘れない。</li> <li><input type="checkbox"/> 安全上の課題をおろそかにしない。費用・多忙を言い訳にせず少しずつでも改善する。</li> </ul>  |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 用心をわすれない。常に様々なリスクへの認識を高める。</li> <li><input type="checkbox"/> 人任せにさせない。指導者は生徒の危険を予防・回避するだけでなく、生徒が自分の身を自分で守れるような安全力を育てるようにこころがける。</li> <li><input type="checkbox"/> 落雷に注意する。水上は特に危険、安全な場所に避難する。</li> <li><input type="checkbox"/> 他艇、船舶、標識、浮遊物などの衝突に注意する。接近したら回避するために大声をだして危機回避をする。</li> <li><input type="checkbox"/> 単独漕はしない。常に万が一にそなえ救命艇が待機・伴走するようにする。</li> </ul>   |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 救命講習を受け、最新の救命事例を学ぶ。</li> <li><input type="checkbox"/> 沈艇の体験と回復練習をする。ただし自力回復だけが唯一無二の手段ではないことを学んでおく。</li> <li><input type="checkbox"/> 落水時の対応を学ぶ。まずは艇から離れない。そこから臨機応変に対応する。</li> <li><input type="checkbox"/> 各水域のルールを理解する。</li> <li><input type="checkbox"/> 事故の情報を共有する。</li> <li><input type="checkbox"/> シーズン中にくりかえし安全講習会を実施し意識を高める。</li> <li><input type="checkbox"/> 大会期間中に緊急サポートチームを配置し、医者・看護師・救命士が緊急時に対応できるようにする。</li> <li><input type="checkbox"/> 安全に対する知識は日本ボート協会発行『ローイング安全マニュアル』に詳しく記載されているので、これを各校に備えて活用する。</li> </ul> |

# ヨット（セーリング）

## 1. 代表的な事故事例

### 【陸上での事故】

- ・ 艀装時に、風の吹いている方向に船首を向けないため、ブームなどが当たりケガをする。

### 【海上での事故】

- ・ 艇の艀装ミスによる、帆走不能状態。
- ・ 実力と、海面状況の差がありすぎるため、帆走不能状態になり、レスキューされる。
- ・ 海上練習時、沈や沈起こしの時にワイヤーや艀装品でケガをする。
- ・ 海上練習時、沈の時にハーネスがワイヤーやシートに絡まる事故が全国会議で報告されている。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|             |   |
|-------------|---|
| 出<br>艇<br>前 | <input type="checkbox"/> 風の強さ、海面の状況など、自分の実力で帆走できるかを話し合っているか。<br>（無理だと判断すれば、出艇しない、させない）<br><input type="checkbox"/> 出艇直前に、顧問が艇体と艀装のチェックを行っているか。（特に浮力を維持するためのドレンプラグを確認しているか）<br><input type="checkbox"/> 艀装時、風向を意識させ、ブームなどでケガをしないように危険を回避させているか。<br><input type="checkbox"/> 完沈防止のための浮力体をマストトップにつけさせているか。<br><input type="checkbox"/> 季節や水温に応じた服装と、ライフジャケットを身につけさせているか。<br><input type="checkbox"/> 海上では意思疎通が難しいため、出艇前に練習メニューや予定を確認できているか。  |
| 海上<br>（生徒）  | <input type="checkbox"/> 指示が通った時は、手を挙げて合図しているか。<br><input type="checkbox"/> 漁労者の網に近づかないようにしているか。<br><input type="checkbox"/> 複数艇での練習の時、お互いのヨットがあまり離れすぎないようにしているか。   |
| 海上<br>（顧問）  | <input type="checkbox"/> レスキュー体制は完備しているか。<br>できる限り、初心者の近くにいるか。<br>場合によっては、顧問が乗り移り帆走しているか。<br>交代要員がいれば、一緒にレスキューボートに乗せ、海上交代させているか。<br><input type="checkbox"/> 練習続行可能かどうかの判断を早めに出しているか。<br><input type="checkbox"/> レスキューボートに携帯電話、水分、曳船用ロープを積み込んでいるか。<br><input type="checkbox"/> レスキューボートの燃料を満タンにして、出艇しているか。<br><input type="checkbox"/> レスキューボートにアンカーを搭載しているか。（万が一の時、流されないようにするため）<br><input type="checkbox"/> レスキューボートに曳船用ロープを搭載しているか。（いつでもヨットを曳航できるようにするため）<br><input type="checkbox"/> 漁労者の網に近づかないように監視しているか。<br><input type="checkbox"/> いつでも集合できるように、合図を決めておき、ホイッスルなどで合図しているか。 |
| 救急<br>体制    | <input type="checkbox"/> 最悪の事態に至る前に、艇体放棄の判断を出しているか。<br><div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <span style="font-size: 2em;">}</span> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">           沈起こしが不可能と判断されたとき<br/>           乗員の安全の確保するため<br/>           その他必要に応じて、判断する         </div> </div> <input type="checkbox"/> 重大な事故の場合、海上保安庁に救助を要請する体制は整っているか。<br><input type="checkbox"/> その他、必要に応じ地元の漁業協同組合と連携し安全を確保しているか。  |

# 登山

## 1. 代表的な事故事例

- ・登山中、トレーニング不足などに起因する疲労による歩行困難、過呼吸。
- ・登山中、体調管理、準備不足による足筋肉の痙攣。
- ・高低温と日射に対する対処不足による熱中症類症状、低体温類症状。
- ・登山中、無理な行動による捻挫、膝の故障、擦過傷。
- ・野外活動による虫刺され、かぶれ。
- ・野営活動による体調不良、調理における火傷。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> それぞれの登山様式にあった個人・団体装備のチェックリスト表を確認しているか。</li><li><input type="checkbox"/> それぞれの季節に特有な気候や気温を想定し、十分な装備がなされているか。</li><li><input type="checkbox"/> 事前に装備の状況確認をしっかりと行っているか。</li></ul>  |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 登山計画書を作成、提出しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 当日の天候を十分把握、想定しているか。</li><li><input type="checkbox"/> コース状況を地形図などで十分確認しているか。</li><li><input type="checkbox"/> リーダーとメンバーが十分にコミュニケーションをとり、行動を共通理解しているか。</li><li><input type="checkbox"/> お互いの連絡方法、家族や緊急連絡先との連絡方法を把握しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 最終的な装備を相互確認しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 当日の体調を確認し相互把握しているか。</li></ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 救急薬品を所持し、使い方を熟知しているか。</li><li><input type="checkbox"/> ツェルト、ロープなど救急時必要な装備の確認をしているか。</li><li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制を確認しているか。</li></ul>  |

# ラグビー

## 1. 代表的な事故事例

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・脳 震 盪</li> <li>・頸 椎 損 傷</li> <li>・肩 関 節 脱 臼</li> <li>・膝、足首靭帯損傷</li> <li>・熱 中 症</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>盪…タックルに入った者、または受けた者の頭部が地面に強くたたきつけられたり膝などの硬い部位に頭部を強く打った時におきる。</li> <li>傷…逆ヘッドでタックルに入った者、スクラムが崩れたときの第一列のプレーヤー、ローヘッド（頭を下げたプレー）でのアタックやブレイクダウンなど密集プレーが発生したときに生じることが多い。</li> <li>臼…タックル時の姿勢の悪さから生じることが多い。</li> <li>…タックルを受けた時やブレイクダウンなど密集プレーが発生したときに生じることが多い。</li> <li>…夏場の暑い環境での練習や試合で生じる。</li> </ul> |
|---|---|

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎グラウンド環境。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ゴールポストやフェンスに安全カバーがつけられているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 石などの硬いものや、凹凸がないか。</li> </ul> </li> <li>◎用具。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 適切な用具の提供と正しい使い方の説明。定期的点検。</li> <li><input type="checkbox"/> コンタクト練習時にヘッドキャップを着用しているか。（高校生義務付け）</li> <li><input type="checkbox"/> コンタクト練習時にマウスピースを装着しているか。（高校生義務付け）</li> <li><input type="checkbox"/> スパイクのポイントが鋭くなっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 必要に応じて、サポーター類や、コンタクトビブス等を着用しているか。</li> </ul> </li> </ul>  |
| 活 動      | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎安全な練習方法で活動しているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> テーピングなどのケガ防止対策をしているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調の悪い生徒、ケガをしている選手はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 各種装備品をつけているか。（ヘッドキャップ・マウスピース）</li> <li><input type="checkbox"/> ミスマッチな相手と練習や試合をしていないか。（経験年数や能力に差がある試合や練習など）</li> </ul> </li> <li>◎コンタクト練習。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> タックルに入るとき逆ヘッドになっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ローヘッド（頭を下げたプレー）でプレーしていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 背中が丸まったプレーをしていないか。（ローヘッドにつながる）</li> </ul> </li> </ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> </ul>  |











# 空 手 道

## 1. 代表的な事故事例

1. 脳震盪
2. 打撲
3. ねんざ

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 空手用マットの使用。</li><li><input type="checkbox"/> 安全具の着用義務。<br/>(メンホー、拳サポーター、シンガード、胴当て)</li></ul>   |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 体調の管理。(特に頭痛等には注意すること)</li><li><input type="checkbox"/> 1週間の中で休養日の設定をする。</li><li><input type="checkbox"/> 1日の活動時間と、土日祝日の活動時間に無理のない設定をすること。</li><li><input type="checkbox"/> 社会状況を見て、生徒間の距離を考え、気合い等の発声も検討しながら活動する。</li><li><input type="checkbox"/> 従来 of 活動に固執することなく臨機応変に対応すること。</li><li><input type="checkbox"/> 下記には、熱中症予防に取り組むこと。</li></ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 大会開催に当たっては、ドクターまたは緊急時に対応できる医療関係者に協力を依頼する。</li><li><input type="checkbox"/> 校内では保健室との連携も密にしておくこと。</li></ul>  |

# 自転車競技

## 1. 代表的な事故事例

- ・ロード練習で交通事故。
- ・トラック、ロードレースでの落車巻き込まれ事故。
- ・練習中の落車事故による摩過傷・骨折など。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <input type="checkbox"/> 乗車前の点検整備を実施しているか。<br><input type="checkbox"/> タイヤの摩耗度をチェックしているか。<br><input type="checkbox"/> 体調不良の把握、自転車整備の徹底、天候、道路状況などの確認しているか。   |
| 活        | ◎トラック練習<br><input type="checkbox"/> 出入りが危険であることを認識しているか。<br><input type="checkbox"/> 前方に注意してふらつかずに走り、掛け声を出し、接触事故に注意しているか。<br><input type="checkbox"/> ヘルメットを着用し、トラック走行のルールを守っているか。<br><input type="checkbox"/> 競輪選手の練習を優先し、他の競技者と連携をとっているか。<br><input type="checkbox"/> ルールを守って走行し安全は確保されているか。  |
| 動        | ◎ロード練習<br><input type="checkbox"/> 毎日安全指導を行なっているか。<br><input type="checkbox"/> できるだけ車から目立つ服装をさせるなど、事故防止に努めているか。<br><input type="checkbox"/> 基本的な事項、左側通行、一列走行、練習前に走行上の諸注意を徹底しているか。<br><input type="checkbox"/> 自転車と自動車の意識の違いを理解しながら手信号をしているか。<br><input type="checkbox"/> 車両の通行が少ない場所を選んでいるか。<br><input type="checkbox"/> より安全性を求めて練習場所を計画しているか。<br><input type="checkbox"/> 伴走し注意をうながし安全第一でおこなっているか。<br><input type="checkbox"/> 一般道路での安全走行は、顧問が選手と一緒に走って指導しているか。（自転車の目線、車の目線、歩行者の目線について注意しているか）<br><input type="checkbox"/> 交通ルールの意識を高めた上で、生徒の一般道路のコースを選択させているか。 |
| 救急体制     | <input type="checkbox"/> 安全な周回コースで必ず携帯電話を持たせているか。<br><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、十分理解しているか。<br><input type="checkbox"/> 医療品などの準備はできているか。   |

# アーチェリー

## 1. 代表的な事故事例

- ・ 初心者が慣れないうちにポンド数の高い弓を使用することによる、肩の筋肉の損傷。
- ・ 弦が腕にあたり、発生する打撲、内出血。
- ・ 夏季炎天下時の熱中症。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎練習場に危険物がなく、整備されているか。（自校の射場の場合）</li> <li>◎施設・設備に破損はないか日常的に点検しているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防矢ネットはしっかり張っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 的暈は突き抜けないように、常に点検しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 練習中、関係者以外を立入禁止にしているか。</li> </ul> </li> <li>◎弓具の日常的な点検について。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 弦の状態はどうか。（練習中・試合中に弦切れが起きないように常に点検）</li> <li><input type="checkbox"/> 矢のチェック。（羽根はきちんとついているか）</li> <li><input type="checkbox"/> 曲がった矢や破損した矢を使用していないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ネジなどにゆるみがないか、芋ネジが落ちていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 正しい弓の組み立て方をしているか。（特にリムとハンドルの接合）</li> </ul> </li> </ul>  |
| 活        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎安全な練習を心がけているか。（全国高体連アーチェリー専門部遵守項目）               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 練習、試合前に十分な弓具の点検をしているか。（前項同様）</li> <li><input type="checkbox"/> 他人の弓具に無断でふれていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> アームガード、チェストガードを装着しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> ストリンガーで弦を張るとき、弓の真上に顔をおいていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 競技にふさわしい、身体にフィットした服装で行射しているか。（上着のポケットに物など入れたりして行射していないか）</li> <li><input type="checkbox"/> 的の方向に人がいたら、決して行射しないことを徹底しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 人のいる方向に向いて、たとえ矢をつがえなくても弓をひかないことを徹底しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> セットアップの時、弓を頭の高さより上段に構えて引き込み（ドロウイング）を行っていないか。（射下ろしの禁止）</li> <li><input type="checkbox"/> 空引き（矢をつがえずに弦を離すこと）はしていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 矢取りは、全員同時に合図をもって行っているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 矢を抜くときは、矢の後方に人がいないことを確認してから抜いているか。（他人の目、顔を突き、失明など大ケガの可能性あり）</li> <li><input type="checkbox"/> 的の後方に矢取りに行く場合は、安全を確認しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 弓具は土の上に直接置かず、グランドクイーバなどを使用しているか。</li> </ul> </li> <li>◎体調管理に心がけているか。               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 炎天下では帽子を着用しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給、休息は十分か。</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップ、クーリングダウンは十分か。</li> </ul> </li> </ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医療品などの準備はできているか。</li> </ul>   |

# 少林寺拳法

## 1. 代表的な事故事例

- ・床板が浮いており、つまずいて転倒し膝を打撲する。
- ・乱捕り中に、廻蹴が相手の脇腹に当たり、肋骨を骨折する。
- ・投げ技の練習中に、投げの体勢が崩れ、相手が肩から落ちて肩を脱臼する。
- ・組演武の練習中に、相手の手首と肘を無理にひねり、相手が手首と肘を捻挫する。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |  |
|----------|--|
| 施設・設備・用具 | <p>◎練習場の床や壁は安全か。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 床板（たたみ）が浮き上がっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 床板（たたみ）に隙間や釘などの突起物がないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 床が汗や水で滑りやすくなっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 壁板が浮き上がっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 壁に隙間や釘などの突起物がないか。</li> </ul> <p>◎防具や練習器具は安全か。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ヘッドギア・フェイスガード・グローブ・胴などの防具に、ほころびがないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体に合った防具を着用しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> サンドバッグなどの練習器具に、ほころびがないか。</li> </ul>  |
| 活動       | <p>◎安全な練習方法で活動しているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 周りの選手との距離をとって練習しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 習熟度に応じ、受け身の練習でマットなどを用いて怪我を防止しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 投げ技の練習では着地点の安全を確認しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 投げ技の練習ではサポート役を付けているか、また無理な体勢で技をかけていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 剛法の練習では防御の体勢を維持しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 剛法乱捕りは適切な時間で行っているか、また感情的になっていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 演武の練習では十分な広さを確保しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 体格や体力からかけ離れた無理な技の練習をしていないか。</li> <li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 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はいないか。</li> <li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か。</li> </ul> |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li> <li><input type="checkbox"/> R I C E 処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか。</li> <li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li> <li><input type="checkbox"/> A E D（自動体外式除細動器）の使い方について、指導者は理解しているか。</li> </ul>   |



# なぎなた

## 1. 代表的な事故事例

- ・素足で稽古するため、足の裏にまめができたり、皮が剥けたりする。
- ・相手の打ち込みが防具以外に当たり、肘や膝周りや足の甲を打撲する。
- ・相手のスネ打ちがはずれた際、足のつま先を打たれ爪が剥がれたりする。
- ・身体のできあがっていないうちに稽古量を増やしすぎると、正しくない姿勢で稽古してしまい、腰痛やシンスプリントになる場合がある。

## 2. 事故防止のためのチェックリスト

|          |   |
|----------|---|
| 施設・設備・用具 | <ul style="list-style-type: none"><li>◎武道場・体育館の床は安全か。<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 床板に亀裂はないか。</li><li><input type="checkbox"/> 支柱用の金具はふさがれているか。</li><li><input type="checkbox"/> 床に異物は落ちていないか。</li></ul></li><li>◎なぎなた・防具は安全か。<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> なぎなたの先竹が折れていたり、ささくれていないか。</li><li><input type="checkbox"/> 脛当ての竹は破損していないか。</li><li><input type="checkbox"/> 防具は正しくつけられ紐はゆるんでいないか、脛紐はひっかからないように収められているか。</li></ul></li></ul> |
| 活動       | <ul style="list-style-type: none"><li>◎安全な稽古方法で活動しているか。<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 体調が悪い選手、ケガしている選手等はいないか。</li><li><input type="checkbox"/> 広さと活動人数が適切で、素振りの際に振ったなぎなたが他の選手とぶつかったりしないか。</li><li><input type="checkbox"/> ウォーミングアップ・クールダウンは十分か。</li><li><input type="checkbox"/> 稽古内容を全員が把握しているか。</li><li><input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっているか。</li></ul></li></ul>  |
| 救急体制     | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか。</li><li><input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか。</li><li><input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングの方法について、指導者・選手ともに十分理解をしているか。</li></ul>   |

## Ⅲ 当番校業務（全道大会、地区大会等）の 円滑な推進と危機管理

## 1 大会の安全な運営のための事前準備

### (1) 運営組織体制の整備

#### ア 組織体制整備以前の対応（日程と会場の決定）

- ・全道大会や地区大会等の当番校は、ローテーションで割り振られていることが多いが、当番校を実施する前年度は、当該競技・種目の顧問教諭等が、大会を視察しておくことが望ましい。
- ・通常の場合、当番校業務担当者の命課等により、運営組織体制が整うのは当該年度になってからになることから、前年度の大会が終了した後に、当該競技・種目の顧問等が管理職と相談しながら、審判等の関係上当該競技団体とも連携を図って、早めに日程と会場を決めておく必要がある。特に、全道大会規模の大会を実施できる会場は1年程前から予約を取らなければならない場合が多い。
- ・日程と会場の決定に当たっては、選手の健康に配慮したゆとりある日程を組むとともに、安全な環境で競技を実施できる会場を選択する必要がある。

#### イ 当番校内の組織体制の整備

- ・当該年度においては、早めに当番校業務担当者の命課を行って校内の組織体制を整備し、それぞれの役割分担を明確にして業務を進める必要がある。
- ・円滑に業務を進めるため、役割分担表、大会までのスケジュール、大会期間中の運営マニュアル等を作成して、担当者が相互に流れが分かるよう、業務の見える化を図ることが望ましい。
- ・定期的に打合せを行って、それぞれの役割の進行状況の確認や大会期間中の運営マニュアルによる業務の確認などを行うことが望ましい。
- ・競技団体（審判団）に対する派遣依頼文書の発送や参加校等への開催要項等の発送など、対外的な業務については、特に細心の注意を払い、あらかじめ決めてあるスケジュールに乗っ取って行う必要がある。
- ・大会の運営資金等に係る業務については、通常の場合、事務職員等が担当することになるが、金銭や通帳等の扱いについては、複数の者が確認しながら進めるなど、管理の徹底を図る必要がある。

#### ウ 救急体制の整備

- ・事故やケガ、突然死など、選手の健康・安全に係る事象が万が一発生した場合に備えて救急体制を整備しておく必要がある。
- ・まずは、事前に救護室の整備、AEDや担架の確認、救急箱等の用意に加え、医療担当者を配置して、応急手当ができる体制を整える必要がある。事故やケガ等が発生した場合は、その体制のもと、危機管理マニュアルに基づき、初期対応としての応急手当を施す必要がある。
- ・大きな事故やケガの場合、応急手当では対応しきれないので、速やかに救急車を呼んで医療機関に搬送する必要がある。そのため、事前に医療機関と連携を取っておき、あらかじめ整備した緊急の連絡体制や搬送方法に基づいて速やかに対応する必要がある。

### (2) 安全に配慮した企画づくり

#### ア 大会日程について

- ・大会日程については、選手の健康や安全に配慮して、過密なスケジュールだったり、競技の時間が早朝や夜間になったりしないよう、可能な限り休養の時間が十分に確保できるよう配慮する必要がある。

#### イ 大会会場について

- ・大会会場については、限られた施設・設備を使用するしかない実態はあるものの、可能な限り安全な環境で競技を実施できる会場を選択する必要がある。

#### ウ 審判団について

- ・審判団については、近年、人材不足になっている競技が多いが、大会を円滑に運営していくためには、当該競技に精通した人材を確保する必要がある。そのため、早めに当該競技団体と十分連携を図り、必要な人数を明確にした上で、当該地域の人材に加え他の地域の人材をどの程度確保するかなど、調整を図る必要がある。また、派遣依頼文書の発送等は早めの対応が必要である。

#### エ 宿泊等について

- ・宿泊については、旅行者と連携を図って進めるか、参加校に任せるかなど、地域の実情や大会規模等の状況に応じて考える必要がある。また、会場への交通手段についても同様である。

#### オ 監督・主将会議等について

- ・大会期日の少し前に、監督・主将会議等を開催し、併せて抽選会等の実施を計画する必要がある。
- ・大会全体の流れを説明するとともに、安全な大会運営に関して、顧問や選手、又は観戦の保護者等に対して協力を求める点を説明する。

#### カ 式典について

- ・開会式、閉会式の式典は、選手にとっては晴れの舞台での儀式であり、様々な条件が許す限りは、実施することが望ましい。地域や競技団体から来賓を招くことが考えられるが、その場合は、招待文書の発送など、早めの対応が必要である。全道大会の場合は、道高体連が主催者となり、会長又は副会長が会場に赴いて開会の挨拶等を行うことになっている。
- ・開会式は、実施場所、会場のレイアウト（ひな壇、選手の並び方など）、入場行進や式次第等の流れを事前に決めておく必要がある。また、旗（国旗、道旗、高体連旗など）の準備、前年度優勝校と事前に連絡をとり優勝旗やカップを持参させ、レプリカを用意する必要がある。
- ・閉会式は、開会式同様、実施場所、会場のレイアウト、式次第等の流れを事前に決めておく必要がある。また、優勝旗やカップ、賞状を準備する必要がある。

### (3) 事前の安全管理

#### ア 施設・設備、用具の確認

##### (ア) 施設の安全点検

- ・会場周辺の交通状況などの安全確認を行うとともに、会場内の全体が、競技が安全に実施でき、観客等が安全に観戦できるかなどを確認する。
- ・競技会場においては、選手のベンチ、本部、審判の席など、スペースに余裕のある競技会場のレイアウトを考えると同時に、開・閉会式の場所を確認する。
- ・会場外においては、選手控場所、本部や審判の控室について確認する。
- ・放送施設は、競技の円滑な運営には重要なものであるとともに、緊急時の避難誘導に不可欠なものであるため、事前に十分確認する。

(イ) 設備の点検

- ・ゴール、ネット、ベース等の当該競技・種目に必要な設備、タイムや得点の掲示板等、設備が安全な状態か事前に確認する。

(ウ) 用具の確認

- ・ボールなどの競技で使用する用具の購入など、準備の状況を確認する。また、審判が使用するもの（ホイッスル、スターターのピストルや紙雷管など）を確認する。

イ 会場環境の確認

(ア) 温度等の確認

- ・季節にもよるが、会場の温度、湿度は適切か確認する。また、空調の状況や換気の状況なども確認する。

(イ) 照度の確認

- ・会場の照明の状況、窓やカーテンの状況など、照度の状況が適切か確認する。

(ウ) 床面の点検

- ・事故やケガの防止に向けては、床面を良好な状況に保つことが重要である。
- ・グラウンドの場合、大きな石がないか、水たまりがないか、ラインは適切に引かれているかなどを確認する。
- ・体育館の場合は、床に傷がないか、ワックスやラインの状況は適切か確認する。なお、テープでラインを引く場合は、テープを撤去するときにワックスが剥がれる事故が多発しているので、テープの種類に注意が必要である。

ウ 安全・衛生の施設・設備の確認

(ア) 安全に係る施設・設備の点検

- ・火災や自然災害等に備え、避難経路と避難場所の確認、火災報知器や消火器、避雷針の確認を行う。
- ・救護室の確認とAED、担架の確認を行う。また、応急手当が可能な救急箱等を用意するとともに、搬送方法の確認や医療機関との事前の連携を行う。
- ・天候等の変化に備え、情報収集のためのラジオ、テレビ、パソコン等を準備する。
- ・不審者の侵入に備え、さすまたの確認を行うとともに、不審物防止対策のため、ゴミ箱の設置状況について確認する。

(イ) 衛生に係る施設・設備の点検

- ・会場全体の衛生状態を保つとともに、トイレや手洗い場などの設備が、清潔に保たれているか確認する。
- ・感染症防止のため、会場入り口等にアルコール消毒液を準備する。

(4) 事前の安全教育

- ・当番校業務を円滑にかつ安全に推進するためには、担当する教職員や補助生徒には、当該競技・種目に対する知識及び事故やケガの防止に関する知識が一定程度必要である。
- ・当番校業務を担当する教職員や補助生徒の知識の状況を把握した上で、業務の流れを知らせるとともに、当該競技・種目の特性や発生しやすい事故やケガ等についての知識、事故やケガ等が発生した場合の対応等について学ばせる事前研修会を実施することが望ましい。

## 2 大会の中止、延期・中断等に係る対応

### (1) 大会の中止、延期・中断等を行う場合の基本的な考え方

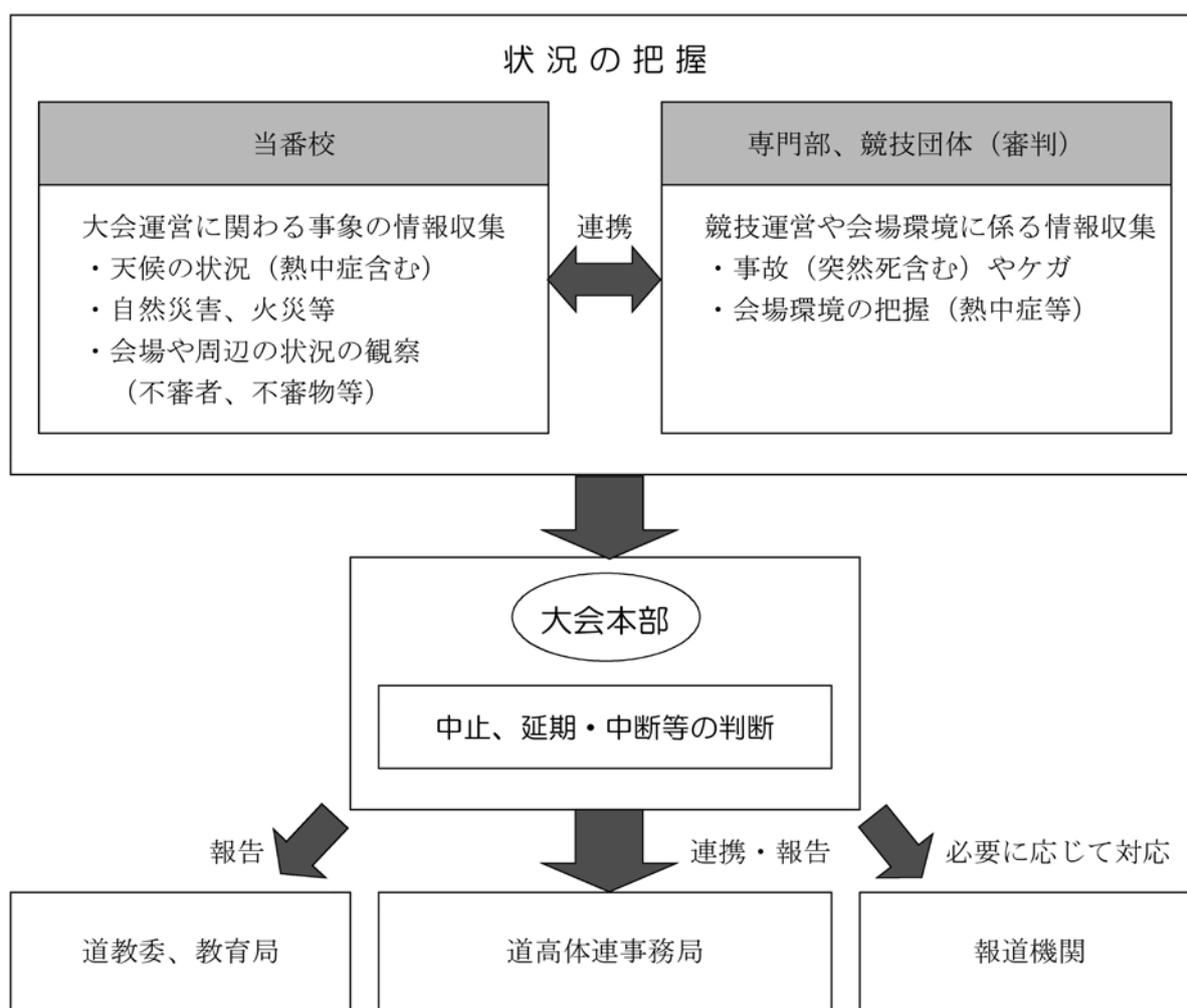
大会に参加する選手、観戦者、審判や運営者など、関係する全ての人に、生命の危険が生じたり、健康・安全に競技を実施することが困難な事態が生じたりした場合である。

### (2) 大会の中止、延期・中断等が想定される事象の例

- ・ 事故（突然死含む）やケガ
- ・ 荒天（台風、大雨、落雷、暴風雪）
- ・ 自然災害（地震、津波、火山噴火）
- ・ 火災
- ・ 熱中症
- ・ 不審者、不審物
- ・ 感染症（コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等）

### (3) 大会の中止、延期・中断等に係る判断のプロセス

大会の開催前に、上記のような事象が懸念される場合は、下のプロセス（例）を参考にして、当番校と専門部・競技団体（審判）がそれぞれの役割の中で状況の把握を行い、あらかじめ決められている大会本部の組織が、道高体連事務局と連携を図りながら、大会の中止、延期・中断等について判断することとなる。これは、大会期間中も同様である。



### 3 大会期間中の安全な運営

#### (1) 大会の実施について

##### ア 情報収集

- ・大会を間近に控えた時期には、気象状況（予報、注意報・警報）、公共交通機関の運行状況、会場周辺の道路や川の安全確認、その他、地域の実情に応じた安全に係る状況等について、常に情報収集を行う必要がある。

##### イ 大会実施の判断

- ・大会の実施に当たっては、参加する選手、観戦者、審判や運営者など、関係する全ての人の健康・安全が確保されていることが大前提となる。
- ・情報収集の結果、荒天（台風、大雨、落雷、暴風雪）、自然災害（地震、津波、火山噴火）などの懸念がある場合は、安全確保の大前提を踏まえ、前項Ⅲ-2のとおり、大会の中止、延期・中断等について判断することになる。このことは、大会期間中も同様である。

#### (2) 毎朝の施設・設備、用具の安全点検

##### ア 施設の安全点検

- ・会場全体や会場周辺の状況を確認するとともに、放送施設のテストなどを行う。

##### イ 設備の設置と点検

- ・ゴール、ネット、ベース等の当該競技・種目に必要な設備、タイムや得点の掲示板等について、設置するとともに、良好な状況か又は作動するかなどを確認する。

##### ウ 用具の確認

- ・ボールなど、競技で使用するものの個数を確認し、空気圧等を調整する。また、審判が使用するもの（ホイッスル、スターターのピストルや紙雷管など）の個数を確認する。

##### エ 会場環境の確認

- ・会場の温度、湿度の状況、空調や換気の状況、照明の状況、窓やカーテンの状況、床面の状況などを確認する。

##### オ 安全・衛生の施設・設備の確認

- ・火災報知器や消火器、さすまた、AED、担架、救急箱等、ラジオ・テレビ・パソコン、ゴミ箱の状況など、安全に係る設備を確認する。
- ・トイレや手洗い場などの状況、アルコール消毒液の設置状況など、衛生に係る設備を確認する。

#### (3) 毎日の流れの確認

- ・事前の準備を万全に行ったとしても、その日の状況によりスケジュールが変わることが考えられ、柔軟な対応が必要になる。よって、大会期間中は、毎日、当番校業務の担当者が朝の打合せ等を行って、一日一日の流れを確認する必要がある。
- ・天候の状況や大会日程に影響する事象が発生していないかなどを確認する。
- ・開会式や閉会式の式典がある場合は、特に、式の流れや役割分担、来賓の対応等を確認する必要がある。

#### (4) 競技進行中の留意点

- ・万が一の事象が発生しても迅速に対応できるよう、常に体制を整えておく必要がある。
- ・競技進行中は、常に会場全体の状況を観察し、競技が円滑に行われているか確認しておく必要がある。特に、熱中症防止の観点から、会場の温度、湿度の状況、空調の状況や換気の状況などは、十分確認しておく必要がある。
- ・気象状況（予報、注意報・警報）の情報収集や会場周辺の観察は常に行っておく必要がある。
- ・本部室、審判控室の対応について、役員や審判団がゆっくりと休養をとることができるよう配慮することが、大会運営を円滑に進めるために必要である。担当者や補助生徒が湯茶を用意するなどの対応が考えられる。また、昼食の弁当を用意する場合、気温が高い時期では、食中毒に注意する必要がある。

#### (5) 大会後の引継ぎに向け

- ・大会の準備や大会期間中の対応など、その都度記録を残し、時系列で資料を整理して、ファイリングしておく必要がある。その資料を次年度の当番校に引き継ぐことになるが、このことが、次年度の円滑かつ安全な大会運営に繋がることになる。
- ・大会終了後は、当番校業務担当で反省会等を行い、工夫した点、改善点などを挙げてファイリングする必要がある。特に、健康・安全に係る事項については、大会運営の重要な要素なので、確実に引き継ぐ必要がある。

## 4 事象ごとの危機管理マニュアル

大会運営に当たっては、参加する選手、観戦者、審判や運営者など、関係する全ての人が健康・安全に競技を実施することが大前提である。

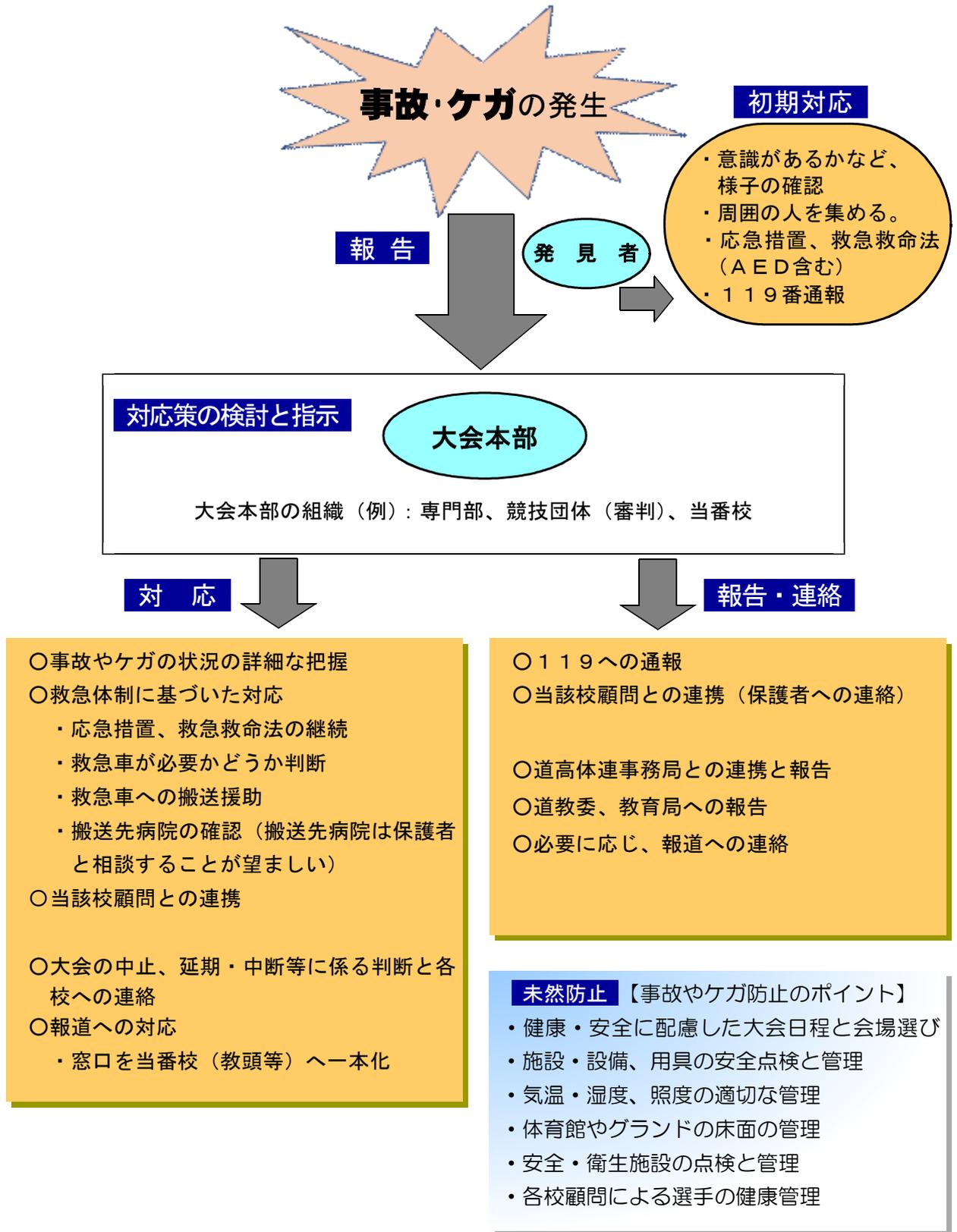
そのため、危機管理が不可欠であり、まずは、想定しうる危険因子をできる限り排除して、健康・安全を損なう事象の未然防止に万全を期すことが重要である。しかし、どんなに万全の備えを行ったとしても、健康・安全を損なう事象は起こりうるものであり、万が一発生した場合に備え、危機管理マニュアルを作成するなどして構えを整えておく必要がある。

ここでは、各事象ごとの危機管理マニュアルの例を掲載した。このマニュアルの基本的な流れとしては、事象発生後に、発見者等が大会本部への連絡とともに行うべき初期対応を示し、大会本部に指揮系統が移った後は、対応と報告・連絡とに大別し、取るべき行動の例を簡素化して示した。

### ○危機管理マニュアル（例）に挙げた各事象

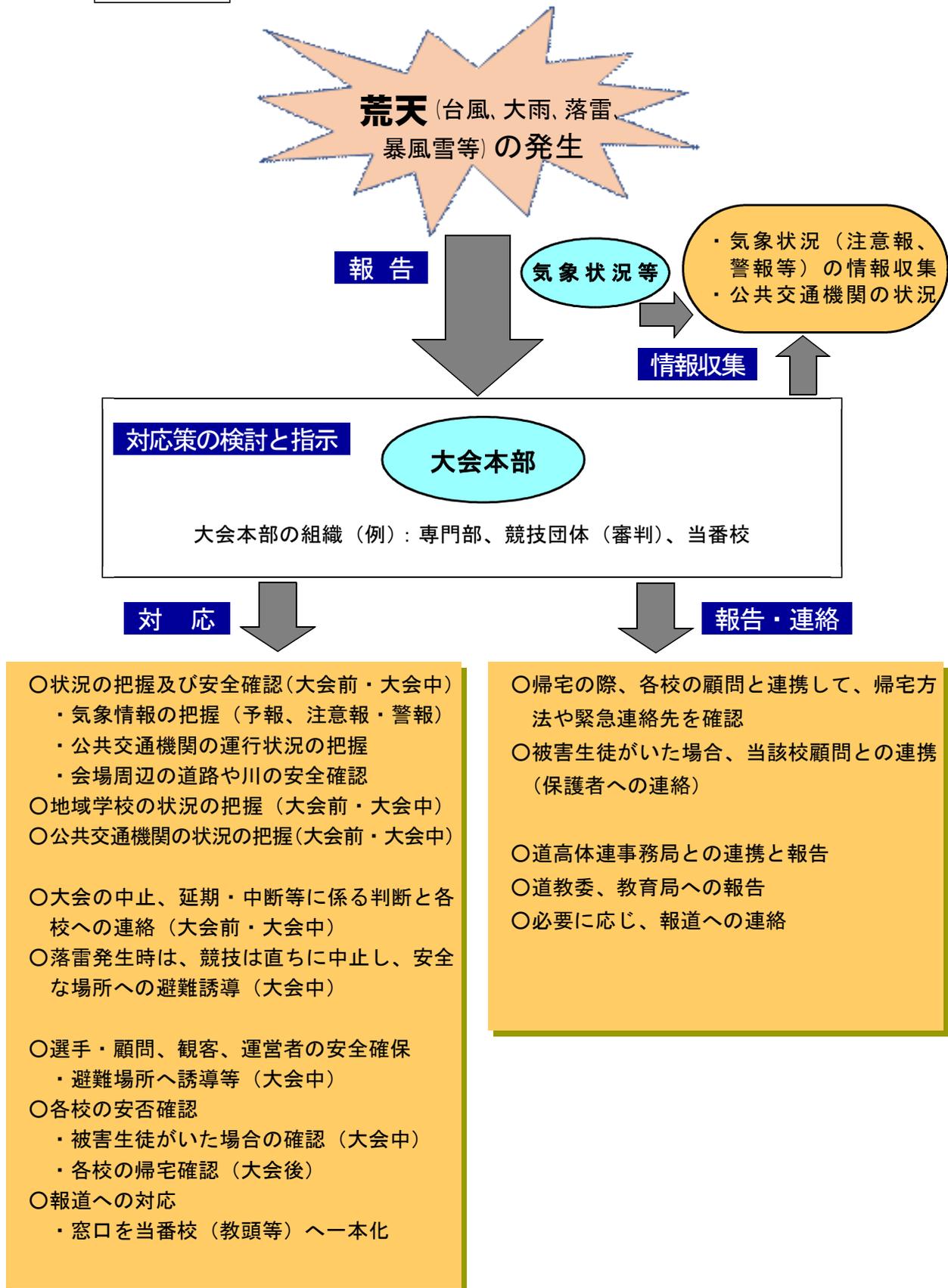
- ・ 事故（突然死含む）・ケガ
- ・ 荒天（台風、大雨、落雷、暴風雪）
- ・ 自然災害（地震、津波、火山噴火）
- ・ 火災
- ・ 熱中症
- ・ 不審者、不審物
- ・ 感染症（コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等）

# 事故 (突然死含む) ・ケガ 発生時のマニュアル

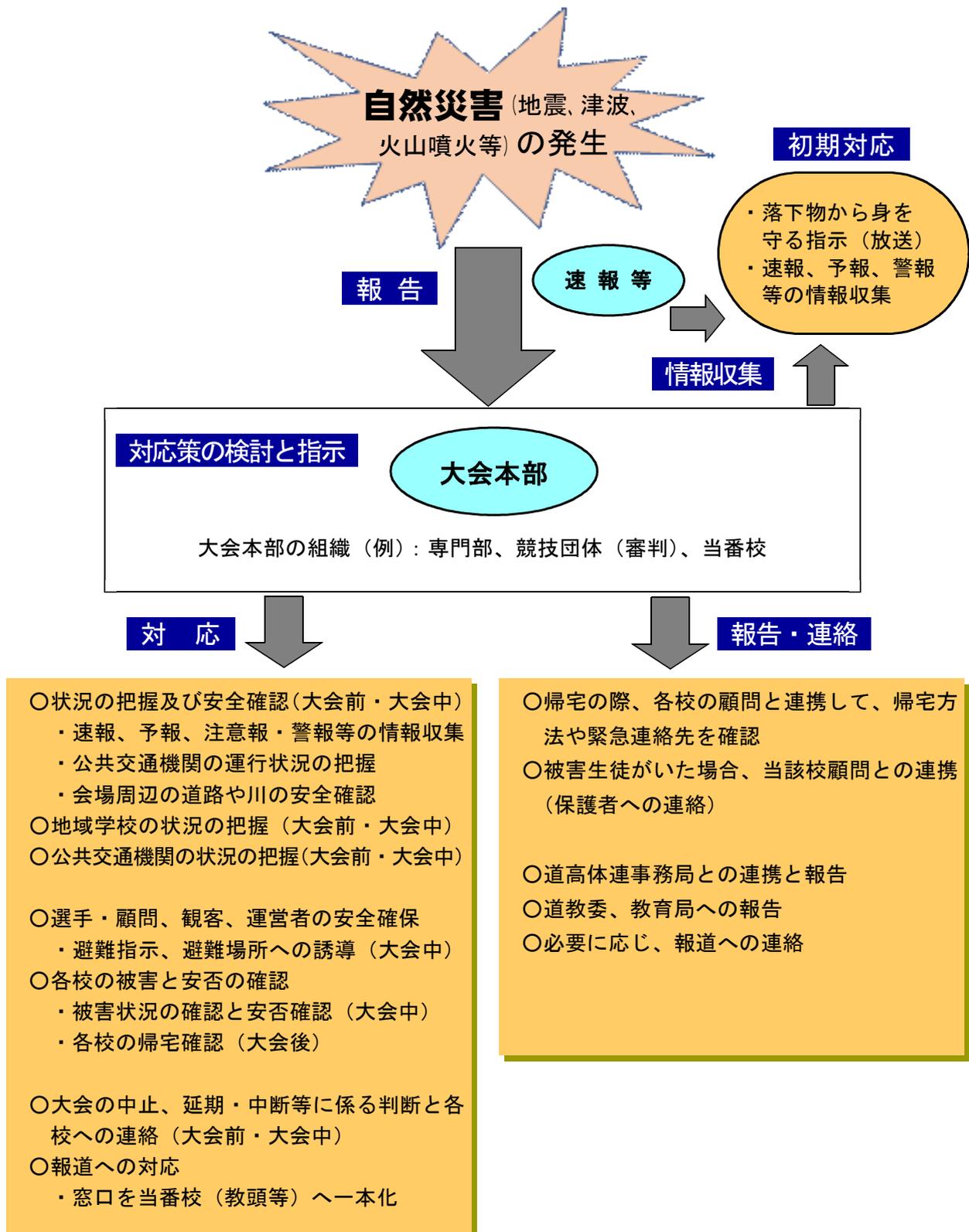


# 荒天

(台風、大雨、落雷、暴風雪等) 時のマニュアル

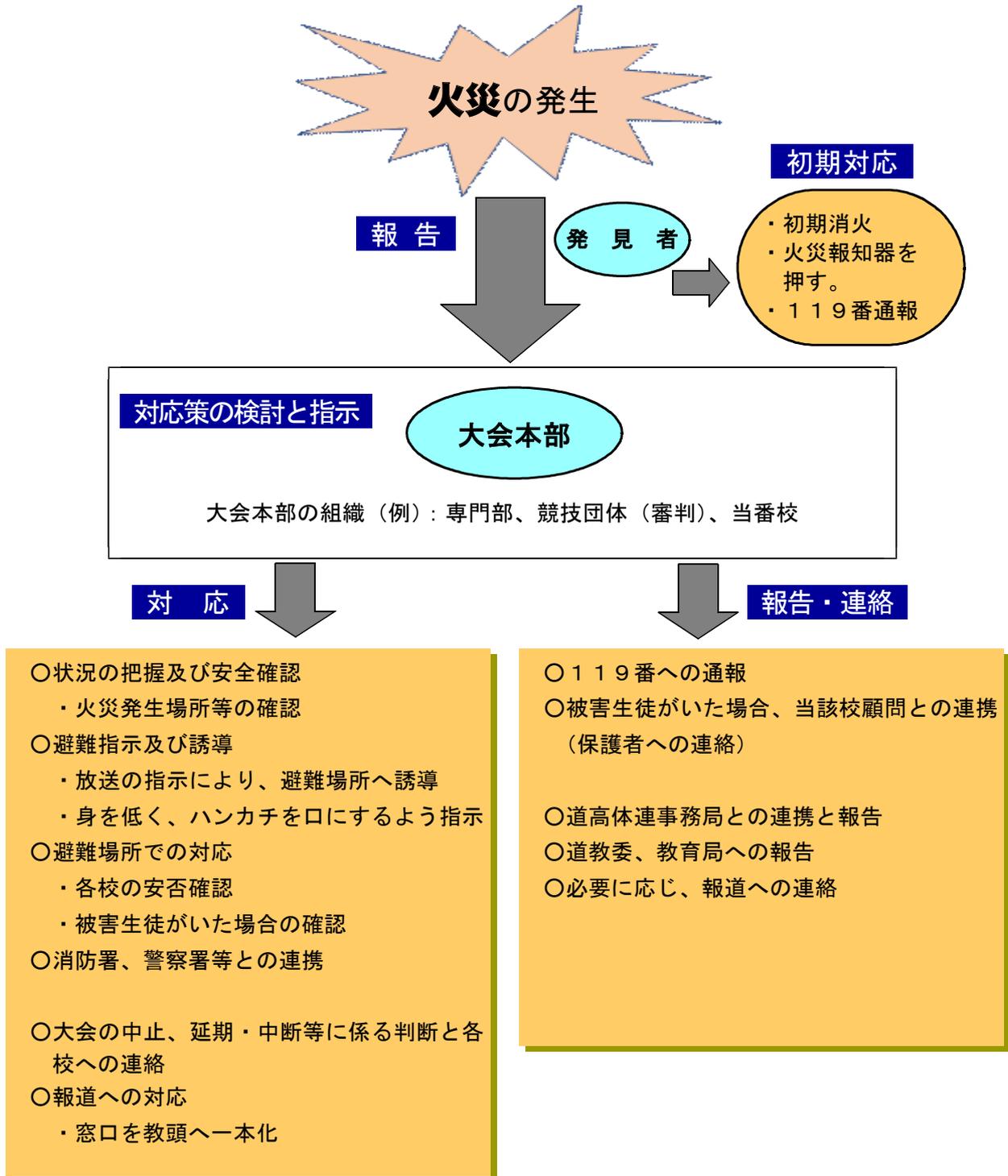


# 自然災害 (地震、津波、火山噴火等) 発生時のマニュアル

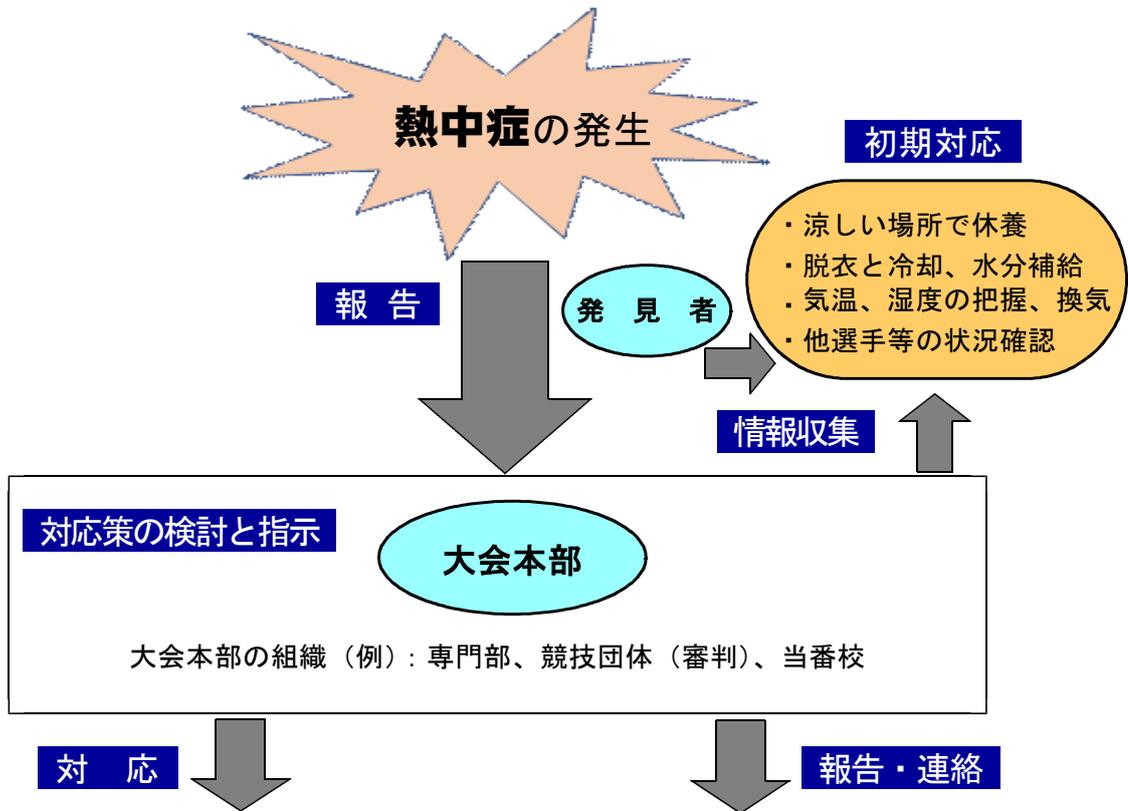


# 火災

## 発生時のマニュアル



# 熱中症 発生時のマニュアル



## 対応策の検討と指示

大会本部

大会本部の組織（例）：専門部、競技団体（審判）、当番校

## 対応

- 状況の把握及び安全確認
  - ・会場の気温、湿度の把握、換気
  - ・気象情報の把握（予報、注意報・警報）
  - ・他選手など、会場全ての人の状況確認
- 患者に対する応急措置
  - ・涼しい場所で休養
  - ・服を脱がせ、首や脇の下を氷で冷却
  - ・水分（塩分）の補給
- 救急体制に基づいた対応
  - ・救急車が必要かどうか判断
  - ・救急車への搬送援助
  - ・搬送先病院の確認
- 当該校顧問との連携
- 大会の中止、延期・中断等に係る判断と各校への連絡
- 報道への対応
  - ・窓口を当番校（教頭等）へ一本化

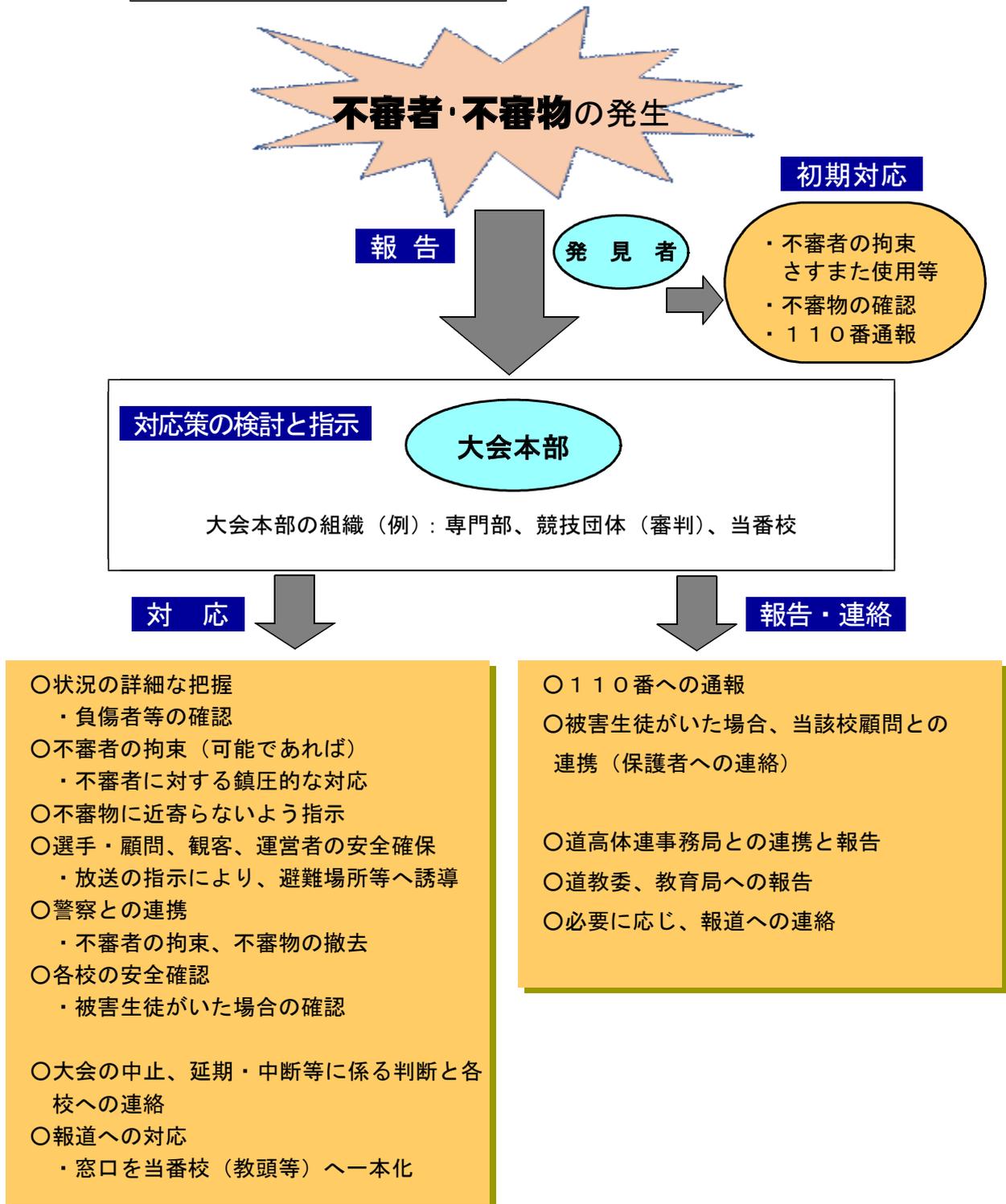
## 報告・連絡

- 119への通報
- 当該校顧問との連携（保護者への連絡）
- 道高体連事務局との連携と報告
- 道教委、教育局への報告
- 必要に応じ、報道への連絡

## 未然防止【熱中症予防のポイント】

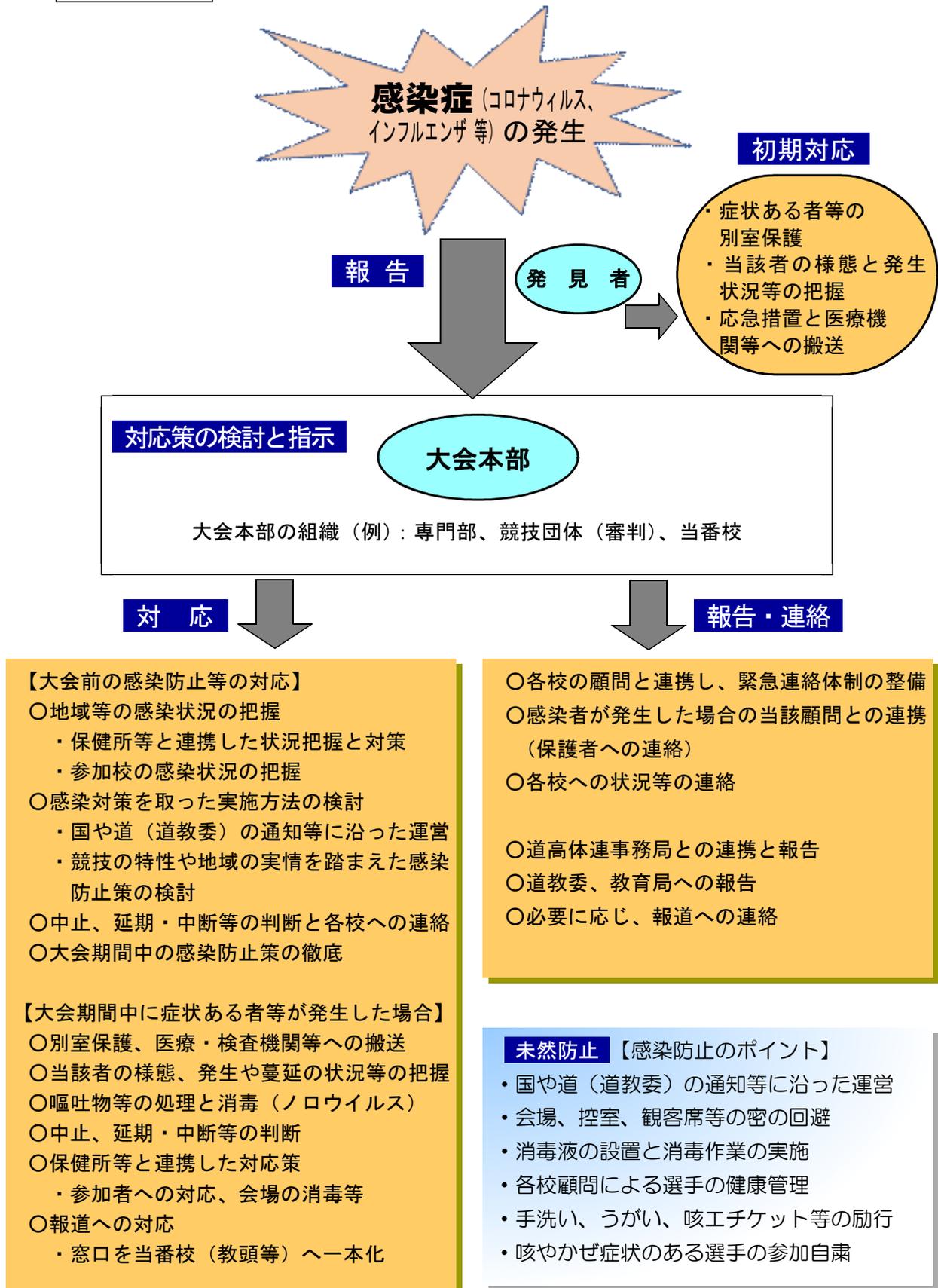
- ・高温や高湿度の中、長時間の試合に注意
- ・炎天下、風通しの悪い屋内等に注意
- ・こまめな水分・塩分の補給
- ・適宜の休憩
- ・各校顧問による健康観察・健康管理

# 不審者・不審物 発見時のマニュアル



# 感染症

(コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等) 発生時のマニュアル



## あ と が き

北海道高体連研究部は、平成22年度全国高体連研究大会の「健康安全分科会」において発表し、優秀賞を受賞しています。その時に発表したタイトルが「安全対策マニュアル発刊とその効果」でした。この研究発表は、教員を対象とし、このマニュアルの利用状況についてアンケート調査した結果を分析し、健康安全に関わる課題解決を図るための今後の示唆を得ることを目的としました。この結果、「運動部活動における安全管理」「事故発生時の対応」「基本的な応急手当」について多くの顧問が活用している実態が見られました。また今後について「事故原因の究明とそれに基づく具体的な事故防止策を確立すること。事故防止に向け、個人では難しい対応を専門家の意見や他の部活動顧問とも相談して組織的に進めること。マニュアル通り進めるだけでなく、事故発生後の負傷した生徒及び保護者に対して誠意を持った対応を心がけること。」が重要であると提言したところです。その発表から10年、部活動を取り巻く環境は変化し、大会運営や顧問の先生方に求められることが多くなっています。現状に鑑み、前回の発刊、研究発表から得られた知見を生かし、本冊子が完成しました。

今後北海道の運動部活動生徒が生き生きと活動できるよう、そして顧問の先生方が安心して活動を支えることができるようこの安全対策マニュアルを活用いただければ幸いです。

最後に、発刊にあたり北海道高体連各専門部・研究部小委員会・各支部研究委員の先生方からご支援・ご協力をいただきましたことに心より感謝申し上げます。

北海道高体連研究部

委員長 竹 田 安 宏