



部活動における重大事故防止のための 安全対策ガイドライン

平成 31 年 3 月

群馬県教育委員会

はじめに

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、学習指導要領の総則において教育課程との関連により行われる学校教育の一環として明確に位置付けられており、スポーツや文化及び科学等に親しみ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、生徒の多様な学びの場として、大きな意義をもつ活動です。

学校における運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、各学校の運動部顧問の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国の運動やスポーツの普及・発展の基盤を担ってきました。また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢者との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、「する、みる、支える、知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学んだり、その教育的意義は高く、重要な教育活動となっております。

本県では現在、中学校約 73%、高等学校約 47%の生徒が運動部活動に所属しており、それぞれの目的や目標を持って、意欲的に活動しております。各学校では、生徒が安心してスポーツに打ち込むことの出来る安全管理体制のとれた環境づくりが大切であります。しかし、各学校における運動部活動において、あらゆる運動やスポーツに対応し、専門的な指導者や施設・設備などの条件や環境を整備することは難しく、多くの生徒が一斉に活動するために十分な体育施設を確保できる学校は少ない状況にあります。そのような中で、それぞれの置かれた環境や条件で、互いに活動場所を共用し、様々な工夫を凝らして活動しているのが現状です。

これまでも過去に発生した多くの事故を教訓にして、運動部活動の練習や競技会における安全対策や活動計画が見直されてまいりましたが、平成 29 年 12 月、県立高校の陸上競技部活動において、ハンマー投げの練習中に、他の運動部員の頭部にハンマーが当たり亡くなるという重大事故が発生してしまいました。本事案を受け設置された事故検証委員会から群馬県教育委員会に対して、全ての部活動において実効性のある競技別の安全対策ガイドラインを作成するなどして事故防止に努めること、との提言が出されました。これらを受け、群馬県教育委員会では、各競技の魅力と特性、一般的な練習内容・方法と安全確認の仕方を示した上で、練習内容・方法に内在する危険性と過去に起きた事故事例に基づき、部活動を安全に行うための対策を具体的に示し、今後の重大事故の再発防止を図ることを目的に部活動における重大事故防止のための安全対策ガイドラインを作成することといたしました。県内の各学校で危機管理意識を高め、より充実した安全管理体制を構築するとともに、従来からの安全対策を再確認し、一歩踏み込んだ安全対策を示したこのガイドラインを指標として、運動部活動を行う全ての学校において安心で安全な部活動を行っていただきますようお願いいたします。

結びに、本書の作成に当たり、御協力いただいた県高等学校体育連盟、県高等学校野球連盟並びに県中学校体育連盟や各競技団体の関係者の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

平成 31 年 3 月

群馬県教育委員会事務局 健康体育課長 小林 信二

目次

はじめに

I 部活動における事故防止と安全管理

1	体育的活動に内在する危険性	1
2	各学校における安全管理体制の構築	1
3	事故防止のための安全に配慮した適切な指導	1
4	日常の活動時に潜む危険性(複数の部活動が施設を共用する際の留意点)	2
5	施設・設備・用具等の安全点検と安全指導	3
6	事故発生時における救護体制および応急手当	3
7	自然的条件への配慮(熱中症の予防と対策等)	5
◇	参考	6

II 重大事故防止のための各競技種目安全対策ガイドライン

1	陸上競技	7
2	バスケットボール	14
3	バレーボール	17
4	ソフトテニス	19
5	卓球	21
6	ラグビーフットボール	23
7	サッカー	25
8	ハンドボール	27
9	ソフトボール	29
10	水泳	31
11	体操	37
12	相撲	42
13	登山	44
14	バドミントン	46
15	スキー	48
16	スケート	51
17	ダンス	55
18	柔道	57
19	剣道	59
20	レスリング	61
21	弓道	63
22	自転車競技	65
23	ボクシング	67
24	ウエイトリフティング	70
25	フェンシング	72
26	テニス	74
27	空手道	76
28	アーチェリー	78
29	カヌー(スプリント種目)	80
30	ボート	82
31	ホッケー	85
32	なぎなた	87
33	少林寺拳法	89
34	野球(硬式・軟式)	91

I 部活動における事故防止と安全管理

1 体育的活動に内在する危険性

学校における体育の授業や部活動をはじめとする体育的活動は、運動やスポーツを通して、生徒の健全な心身の調和的な発達を図るという重要な役割と意義がある一方で、けがや故障が伴うものであり、生徒の発育・発達の状況や練習内容・方法、練習場等の施設・設備、天候・自然環境など、様々な要因によって大きな事故や偶発的な事故につながる可能性を常に有している。

各競技種目には、高度な身体活動を行うもの、激しい身体接触を伴うもの、相手の身体と直接攻防をするもの、ラケット、ボール及びバットなどの道具を用いるものなどそれぞれ固有の様態や特性がある。これらの様態や特性は、各競技種目の魅力そのものであるとともに、一方では特有の危険性を表わしているものでもある。

運動部活動においては、各競技種目にはどのような危険性があり、それを防ぐためにはどのようなルールや練習の約束事があり、練習内容・方法に制限を加えなければならないということを指導者・生徒ともに理解する必要がある。

運動やスポーツの技術や経験を獲得している途中にある生徒にとっては、危険性そのものを十分に理解することが難しく、学校における運動部活動においては、経験や情報の豊富な指導者が危険性を予見し安全性を確保しつつ、生徒が様々な経験を経て、安全管理に対する知識と認識を高め、安全で安心な運動部活動を実施していくことが大切である。

2 各学校における安全管理体制の構築

学校教育の一環として、生徒の自主的、自発的な参加により行われる運動部活動については、全教職員の共通理解・協力体制の下、安全管理体制を構築した上で行われることが重要である。職員会議等において、全教職員が運動部活動の意義や各学校の部活動方針を理解するとともに、部活動におけるルール作りや教職員間の情報共有など、組織的に取り組まなければならない。部活動前には各学校で作成したチェックリスト等で使用施設、設備、用具等の安全点検を行うことも大切である。

また、緊急時における心肺蘇生やAED、エピペン等の救急対応を学ぶ校内研修を実施し、事故による被害を最小限にとどめるように十分な知識や技能を備え、事故発生時の対応力を高めることも重要である。

【チェック項目】

- ☐ 緊急時対応マニュアルの整備
- ☐ 救急法・AEDなど職員研修の実施

3 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

顧問は練習中や試合中の不慮の事故を避けるため、生徒の健康観察を行い、健康状態を把握した上で、対象となる個々の生徒の発達段階や能力に応じて安全に配慮した適切な指導を行うことが重要である。安全性を欠く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を必要とする練習をさせたりするのはなく、生徒の体力や運動技能との実態に合った系統的かつ合理的で無理のない指導計画を立案し、部全体の共通理解の下に活動することが大切である。顧問は、指導する種目に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だけでなく、生徒に対しても安全に関する知識や技能を身に付けさせ、安全に配慮した活動ができるような指導をすることも求められる。

また、部活動は、顧問立ち会いの下に行うことが原則であるが、校務等の諸事情により不在となる場合（遅れて参加する場合や途中で指導の場を離れる場合を含む）は、練習を中止させるか、副顧問または他の教員を立ち会わせて行う必要がある。他の教員が立ち会う場合や生徒が自主的に活動する場合は、危険を伴わない練習とし、書面等で練習内容や練習方法を具体的に指示した上で行う必要がある。

【チェック項目】

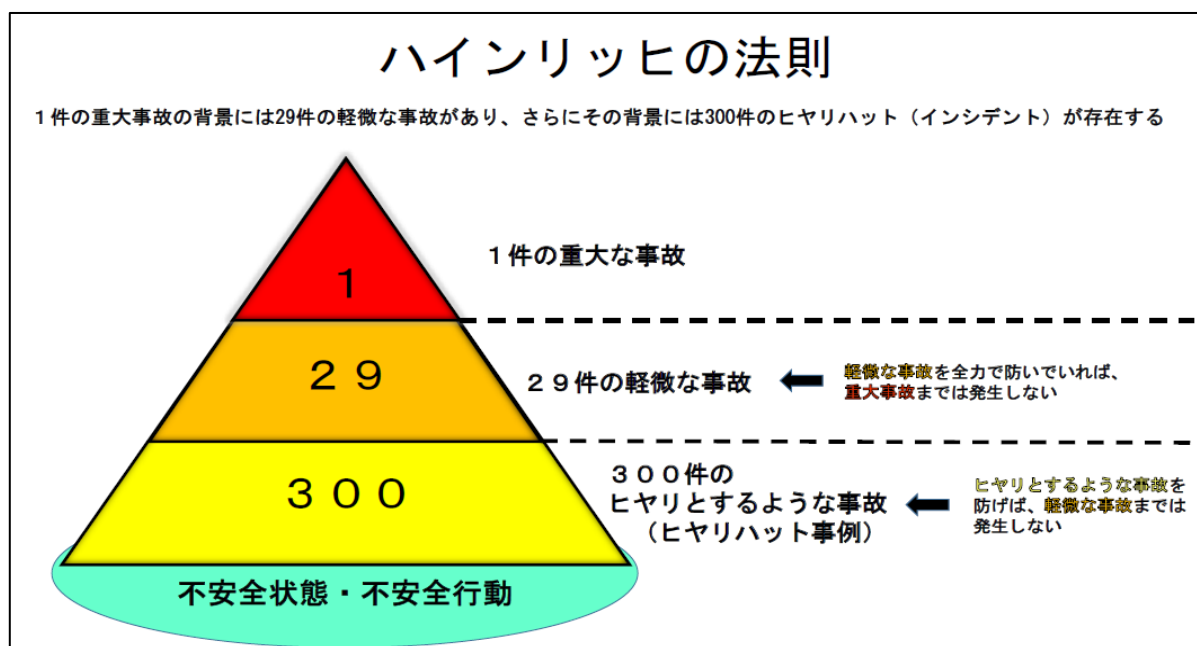
- ☐ 生徒の健康観察
- ☐ 生徒の健康状態を把握
- ☐ 個人の能力に十分配慮した練習計画・指導
- ☐ 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携
- ☐ 顧問不在時の練習内容の徹底
(基本練習に限るなど危険性の低い内容 等)
- ☐ 段階的な指導を顧問の下で実施

4 日常の活動時に潜む危険性（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）

平日の部活動では、学校の基本方針の下、活動時間や活動場所が定められ、練習内容・方法も固定化される傾向がある。同じような練習内容を繰り返し行うことは、技能の習熟度や体力を高めることにつながる一方で、危険に対する意識が緩慢になり、重大事故につながる恐れがある。

特に、日常的に校庭や体育館などの活動場所を複数の部活動が共用して練習するような場合、他の部活動の練習や生徒に対して注意を払う意識が薄れたり、配慮すべき安全対策を怠ったりすることがある。そこで、練習場所を防護（防球）ネットやカラーコーンなどにより明確に活動場所を区分して混在しないようにしたり、ボールなどの用具が他の活動場所に飛んでいった場合の合図の確認を双方で行ったりする必要がある。

また、複数の部が施設を共用する場合は、各部で決まりや約束事、禁止事項や活動の制限事項などについて、事前に話し合う機会を設け、決定事項を明文化して周知・徹底を図る。練習開始時に必ず各部で確認し、練習後にはケアレスミスや危険を感じたような出来事（ヒヤリハット事例）について、指導者と生徒同士で報告し合い、次の練習に生かすとともに、他の部活動との情報交換を行い、共通理解を図ることが大切である。



【チェック項目】

- ☐ 同一場所で複数部活動が活動する場合には、練習場所の区分けや時間帯をずらして実施

5 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

学校施設・設備・用具等は、生徒が安心して学習に取り組むことができるように各学校で毎月実施している安全点検等で点検・整備されているが、毎日の教育活動に使用されることにより通常行われる教育活動に支障がある場合や危険性が予測されるような場合には、速やかに改善する必要がある。

体育館や校庭等での活動は、学校ごとに様々な制約があり、各学校特有の環境や条件の中で工夫して行われる必要がある。運動部活動は、そうした教育施設・設備を活用して行われるものであり、多くの部活動が共用するものであることから、活動に当たっては、指導者と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切である。

活動内容・方法においては、一定の禁止事項や制限事項が必要となる。野球やサッカーのボールが学校外に飛び出て近隣の建物や自動車等に損害を与えた事例や、屋外の部活動が雨天の際に校舎内で練習を行った場合の事故発生事例などがあり、無理な活動計画や練習により事故が発生した場合には学校側や指導者側の管理責任を問われることとなる。

また、競技によっては、固有の設備や道具を用いたり、身体を守るための防具を身に付けて活動したりすることもあり、最近では、安全性を確保する観点から球技のゴール、体操器具、陸上用具、ボール・ラケット・バット・矢・竹刀・防具及びプロテクターなどの必要な用具については材質・品質の改善が進められてきている。

しかし、それでもなお保管方法や管理方法の周知徹底が不足していたり、点検を怠ったり使用方法を誤ったりすると事故が発生する。運動やスポーツは、施設・設備及び用具そのものが事故を起こすわけではなく、使用者・管理者が適切に使用しなかったり、点検や確認を怠ったりすることが事故の要因となっていることを再認識し、定期的な安全確認・点検を徹底することが極めて重要である。

【チェック項目】

- ☐ 定期的に点検日を設ける
- ☐ 使用前に活動場所、用具の点検を生徒にも実施させる
(床のささくれ、畳・マットの隙間、サッカーゴール・ハンドボールゴール等の固定、防球ネット破損、支柱ネジ緩み等)
- ☐ 照明器具による活動場所の照度の状況

6 事故発生時における救護体制および応急手当

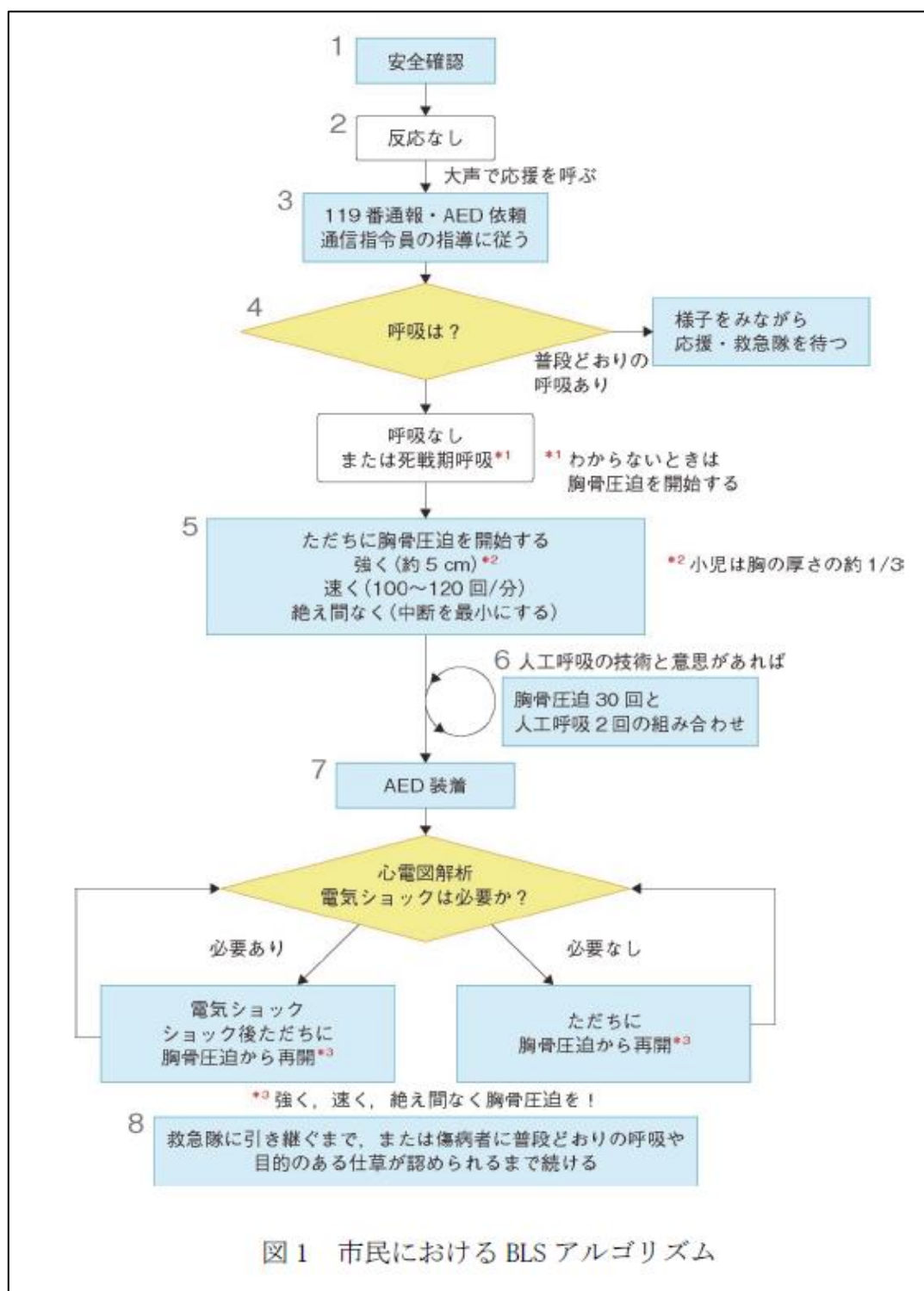
安全面に配慮した計画や安全確認を行い、日頃から事故の未然防止に努めていたとしても、万が一、事故が発生した場合には、適切な応急手当を施し、傷病者を速やかに医療機関に搬送する手立てを講じることや二次被害を食い止めるなど、事故による被害を最小限にとどめるよう努めなければならない。公式大会においては、医師や看護師を依頼し、競技中の事故発生に備えていることもあるが、日常の練習時においては、校内で速やかに対応できる体制づくりが必要である。

学校において重大事故が発生した場合には、事故発生直後から周囲の安全確認を行った後に負傷者の反応の有無を確認する。反応がない場合は、速やかに119番通報により救急隊を要請し、指示に従うと同時に近くの教職員又は生徒にAEDを依頼することが必要である。次に呼吸の有無を確認し、呼吸がない場合は、速やかにAEDの使用と連動させた心肺蘇生法などによる救命手当を開始する必要がある。救急隊に引き継ぐまでは、傷病者の呼吸や反応が認められるまで続けることが大切である。また、負傷者以外の生徒の安全確保や家庭への連絡を行うために、速やかに現有の教職員を総動員して校内体制を整え事態に対応しなければならない。

各学校においては、既に災害発生時の対応を含めた危機管理体制マニュアルが整備されているが、実際の場面でマニュアルを基にした機動的・組織的な対応を行うためには、全教職員が校内救護体制を認識し、日頃からの訓練や定期点検を怠らないように努めなければならない。

【チェック項目】

- 緊急時対応マニュアルの整備
- 救急法・AEDなど職員研修の実施
- 顧問不在時、他の部顧問との連携



「JRC 蘇生ガイドライン 2015 オンライン版」・一般社団法人 日本蘇生協議会より

7 自然的条件への配慮（熱中症の予防と対策等）

活動を行う時期や場所によっては、気象条件による事故が発生することがある。高温・多湿下で起こりやすい熱中症や落雷や暴風等への対応にも常に配慮し、安全管理に努めることが大切である。

学校管理下における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生している。熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光など）が関係しているため、同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなり、また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まる。

運動時における熱中症は、正しい知識を持ち、適切な予防措置を行うことで防ぐことができる。活動場所に温度計や湿度計を設置したり、暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度））を活用したりしながら環境条件を把握し、練習内容や練習方法、水分補給などに配慮しながら、熱中症の予防に努めることが重要である。指導者は生徒の心身の体調や疲労の度合いにも十分な注意を払い、生徒自身にも心身に不調を感じたら、申し出るように習慣付けて、無理をさせないようにする必要がある。

屋外の部活動においては、落雷や暴風等の気象状況への対策も重要である。発生時には速やかに中断し、安全な場所へ避難することが求められるため、事前に気象庁等からの情報収集を行い、発生した場合の対応を想定しておかなければならない。発生時の対応については、活動の中止決定の手順、避難場所、避難方法や誘導手順などを明確にし、生徒にも事前に指導しておくことが大切である。

また、自然を生かした部活動では、自然環境についての正しい知識を基盤にして、自然への理解を深めさせ、コース・日程・活動内容等は万一のことを考え、事前の十分な計画と準備を行うことが必要である。活動中あるいは活動直前であっても自然的条件の変化を素早く判断し、的確な行動をとり、事故防止に努めることが第一である。

熱中症予防運動指針				
WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	▲▼▲▼▲▼	
28	24	31	▲▼▲▼▲▼	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
25	21	28	▲▼▲▼▲▼	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	▲▼▲▼▲▼	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			▲▼▲▼▲▼	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
			▲▼▲▼▲▼	

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

公益財団法人日本スポーツ協会 HP 「熱中症予防指針」より

【チェック項目】

□ 活動時の気象に留意し、活動するか中止するかなどの的確な判断

（熱中症予防WBGTなどの活用、落雷や暴風などの気象庁の情報収集 等）

◇参 考

【独立行政法人日本スポーツ振興センター】

○学校での事故防止対策集

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/337/Default.aspx

○スポーツ庁委託事業「学校でのスポーツ事故を防ぐために」

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1808/Default.aspx

○「スポーツ事故防止ハンドブック」

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/handbook.pdf

○映像資料（DVD）スポーツ庁委託事業 スポーツ事故防止対策推進事業

「学校でのスポーツ事故を防ぐために」

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1765/Default.aspx

○学校事故事例検索データベース

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/anzen_school/tabid/822/Default.aspx

【公益財団法人日本スポーツ協会】

○熱中症を防ごう

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>

○熱中症予防指針

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

○スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx#guide01>

【文部科学省】

○学校における体育活動中の事故防止について（報告書）

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1323968.htm

○学校における体育活動中の事故防止のための映像資料

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGpGsGZ3lmbBZpfbIZpdamkuUGAZsFHsX>

【環境省】

○熱中症予防サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

【気象庁】

○気象庁ホームページ

<https://www.jma.go.jp/>

○熱中症から身を守るために

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

○前橋地方気象台ホームページ

<https://www.jma-net.go.jp/maebashi/>

Ⅱ 重大事故防止のための

各競技種目安全対策ガイドライン

【 陸上競技 】

◇ 競技特性

陸上競技は、主に屋外（屋外競技場のフィールドやトラック、あるいは道路など）で行われ、「走る」「跳ぶ」「投げる」の3つの動きを基本とし、その飛距離や時間を競う競技である。大きく分類すると、走種目を主体とした競技場のトラックで実施されるトラック競技、跳躍（走幅跳など）や投てき（ハンマー投など）を主体としたフィールド競技、さらにマラソンや競歩など競技場外の道路上に設定されたコースを走るロードレースがある。

競技としては、いかに速く走るか、いかに遠く（高く）に跳ぶか、いかに遠くに投げるか、と非常にシンプルではあるが、そのシンプルな動きを追求するがゆえに、その中に奥深さや難しさ、魅力が凝縮されている。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

陸上競技は競技種目が多岐にわたるため、グラウンド内での活動も複数箇所になり、必然と活動範囲も広くなる。活動場所の広さが十分でなかったり、設備・用具の点検・整備を怠ったりすると事故につながる危険性が高まるため、活動に十分な広さを確保するとともに、設備・用具の管理点検を日常的に行うことが大切である。また、屋外での活動が主であるため、気温や湿度等の気象条件や様々な活動条件が変化する中で活動することになる。活動している生徒への指導だけでなく、様々な活動環境の変化を把握し、活動が安全に実施できるよう配慮しなければならない。

(1) 陸上競技で使用する主な設備・用具

①トラック競技（短距離・障害）

【短距離】走路、スターティングブロック、ハードル、牽引チューブ 等

②フィールド競技

【投てき】投てきサークル、投てき囲い、防護ネット

ハンマー、円盤、砲丸、やり、メディスンボール等の補助投てき物 等

【跳 躍】跳躍ピット、棒高跳・走高跳マット、支柱、バー、砂場 等

(2) 設備・用具の点検例

- ・投てき用囲い、防護ネットは破損していないか。
- ・練習に使用する用具（牽引走に使用するチューブ、棒高跳ポール、ハンマーワイヤー等）に破損はないか。
- ・設備・用具の設置状況は適切か、老朽化による弾力性の不足はないか。
- ・設備・用具の設置や片付けの手順に間違いはないか。

2 環境（施設・設備・用具・気象等）

(1) 施設・設備

①トラック競技（短距離・障害・中長距離・競歩）

- ・他の競技と活動場所を共用している場合、接触事故の危険性がある。
- ・グラウンド等に凹み部分があると、捻挫や転倒事故の危険性がある。
（学校外で活動する場合）
- ・歩行者、自転車利用者若しくは車等と接触する危険性がある。特に冬季の暗い時間帯はその危険性が高まる。

②フィールド競技

【跳 躍】

- ・砂場が整地されていないと、着地時に捻挫等のけがをする危険性がある。
- ・走高跳・棒高跳マットが正しい位置に設置されていないと、マットの外に着地してしまう危険性がある。

【投てき】

- ・他の競技、種目と活動場所を共用している場合、投てき物が他の選手に接触する危険性がある。
- ・投てき用の囲いや防護ネットが適正な位置に正しく設置されていないと、投てき物が投てきエリア外に飛んでいき、他の選手に接触する危険性がある。

(2) 用具

①トラック競技（短距離・障害）

- ・スターティングブロックを正しく設置していないと、スタート時に力が加わる際、ブロックが外れ、けがをする危険性がある。
- ・ハードルを正しい方向に設置していないと、脚をぶつけた際にハードルが倒れず、けがをする危険性がある。

②フィールド競技

【跳 躍】

- ・走高跳・棒高跳用マットの老朽化からくる弾力性の劣化により、着地時に頭部、頸部、腰部へのけがの危険性がある。
- ・棒高跳のポールが破損していると、試技中に折れ、マットの外に落下してしまう危険性がある。

【投てき】

- ・投てき物の形状・重さは各種目で異なり、男女差もある。通常使用している重さと異なる重さの投てき物（特に男子が女子用のもの）を練習の一環として投げる場合、方向性が不安定になったり、通常より飛距離が伸びたりすることがあるため、他の生徒に接触する危険性が高まる。

	ハンマー	や り	円 盤	砲 丸
高校 男子用	重さ 6.00kg ワイヤー（最長） 1.215m	重さ 800g 長さ 2.6～2.7m	重さ 1.750kg 直径 210mm～212mm	重さ 6.000kg 直径 105mm～125mm
高校 女子用	重さ 4.00kg ワイヤー（最長） 1.195m	重さ 600g 長さ 2.2～2.3m	重さ 1.000kg 直径 180mm～182mm	重さ 4.000kg 直径 95mm～110mm

3 練習場面及び練習方法

①トラック競技（短距離・中長距離・競歩）

- ・スタート局面では、下を向いて疾走することから、前方を確認できず、接触事故が起こる危険性がある。

②フィールド競技

【跳 躍】

- ・着地すると目視による確認が取りづらく、マット・砂場に人がいるにもかかわらず、跳躍してしまい接触する危険性がある。
- ・走幅跳においては、2つのピットで練習を行う可能性があることから、ピットから出る際に平行した横のピットにいる人と接触する危険性がある。

【投てき】

- ・ 後ろ向きの準備局面から投動作に入る場合、直前の前方確認ができないことがある。
- ・ 回転系は前後左右 360 度に大きく失投する可能性があり危険である。

4 競技会

(1) 選手に係る危険因子

①トラック競技（短距離・中長距離・競歩）

- ・ 補助競技場でのウォーミングアップ中、特に混雑している場合は選手同士が接触する危険性がある。
- ・ 長距離・競歩種目では、脱水症状や熱中症などを引き起こす危険性がある。

（競技場外で競技する場合）

- ・ 公道を利用する駅伝・ロードレースでは、交通事故を起こす危険性がある。

②フィールド競技

【跳 躍】

- ・ ピット付近で選手同士の接触の危険性がある。
- ・ 跳躍時にマット以外に落下する危険性がある。

【投てき】

- ・ 試技をする際、前方・後方確認を怠ると、投てき物が人に接触する事故につながる危険性がある。

(2) 補助員生徒に係る危険因子

①準備・片づけ

- ・ 用具等の準備・後片付けをする際、設置方法や手順を間違えると、手・指を挟んだり、足の上に落下したりするなどの事故につながる危険性がある。

②トラック競技（短距離・中長距離・競歩）※駅伝

- ・ 係業務中トラックを横断する際、競技及び練習中の選手と接触の危険性がある。

（競技場外で業務する場合）

- ・ 公道を利用する駅伝・ロードレースでは、走路員等の補助業務中、交通事故につながる危険性がある。

③フィールド競技

【跳 躍】

- ・ ピット付近で競技及び練習している選手と接触する危険性がある。

【投てき】

- ・ 投てき物が投てきエリア外に飛び、接触する危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

陸上競技では複数の競技種目を同時に実施することもあるため、その日の活動内容や活動形態を確認し合い、安全に実施できる活動場所の広さを確保するとともに、活動の前に各競技種目の設備・用具の安全点検、準備をしておくことが、事故を未然に防ぐことになる。また、屋外での活動が主であるため、気象条件や活動条件など、常に活動環境は変化する。活動環境を多面的・多角的に捉え、把握することで、すばやく危険を察知、判断し、回避行動をとることが求められる。

2 環境（施設・設備、用具、気象等）

(1) 施設・設備

①トラック競技（短距離・中長距離・競歩）

○接触事故を未然に防ぐ。

- ・他の競技・種目等と時間帯や活動場所を分ける。
- ・走方向・練習形態を一定にするなど、接触が起こりづらい状況を工夫する。
- ・疾走後に方向を変える（レーンを横断する）時は、必ず前後左右を確認してから行動する。
- ・走者は「○○レーン走ります」等の周知を行い、安全を確認した上で疾走を開始する。

○グラウンドの整備状況に目を配り、不整地はこまめにならし捻挫等を未然に防ぐ。

（学校外で活動する場合）

- ・冬季の暗い時間帯は、反射帯等を装備するなど、お互いの存在を気付きやすくするよう工夫する。

②フィールド競技

【跳 躍】

- ・砂場の整地や走高跳・棒高跳用マット、支柱、バーの設置を行った後、適正にできたかどうか複数人で確認する。

【投てき】

- ・他の競技種目と時間帯や練習場を分けるなどの工夫をする。
- ・投てき用の囲いや防護ネットが適正な位置に正しく設置されているか、複数人で確認する。

(2) 用具

①トラック競技（短距離・障害）

- ・スターティングブロックが正しく設置されているかどうか、目視だけでなく、試しに足で力を加えるなどして外れないかを確認する。
- ・ハードルを正しい方向に設置できたか、複数人で確認する。

②フィールド競技

【跳 躍】

- ・走高跳・棒高跳用マットの弾力性が劣化している場合、マットの買い替えを検討したり、補助マットを乗せたりするなどして、着地時に頭部、頸部、腰部への負担を軽減できる工夫をする。
- ・棒高跳のポールについては、劣化による亀裂や破損などがないか、入念に点検する。

【投てき】

- ・通常使用している重さと異なる重さの投てき物（特に男子が女子用のもの）を練習で使用する場合、通常よりもより広い活動場所を確保し、確実に安全を確保した上で投げる。

(3) 自然環境（気象等）

①落雷対策

雷雲は10分ほどで急成長し、どこに落雷が起こるかの予測は困難である。雷鳴が聞こえたり、積乱雲発生が入ったりした場合には直ちに屋内に退避する。

②強風対策

強風時は投てき物が風に流されてしまい、目標落下地点から大きく逸れる危険性がある。また、棒高跳では跳躍中に風に流されてしまい支柱にぶつかる、着地時にマットから逸れる等の危険性があるため、強風時には練習を一時中断する等の対策を講じる必要がある。

③雨対策

投てき種目及び棒高跳では、器具が濡れると握り部分（グリップ）が滑りやすくなり、事故につながる危険性がある。また、投てき種目では芝生が濡れることにより、投てき物が着地後に滑り、

思わぬ移動距離を伴うことがあるため、投てき物の避け方を指導したり、場合によっては練習を一時中断したりする等の対策を講じる必要がある。

3 練習場面及び練習方法

①トラック種目（短距離・中長距離・競歩）

- ・スタート練習等、下を向き疾走を開始する場合、自分だけでなく、練習仲間と声を掛け合うなど、複数で前方の安全を確認する。

②フィールド種目

【跳 躍】

- ・跳躍動作に入る前に、マット・砂場に人がいないことを必ず確認してから動作に入る。仲間と声を掛け合いながら、安全確認する。
- ・走幅跳においては、2つのピットで練習を行う可能性があることから、ピットから出る際に左右の安全を必ず確認する。

【投てき】

- ・後ろ向きの準備局面から投動作に入る場合、直前に必ず前方確認するとともに、練習仲間と声を掛け合うなど、複数で前方の安全を確認する。
- ・回転系の動作を行う種目の場合、投てきエリアを広く確保する。

4 競技会

(1) 選手に係る安全対策

①トラック競技（短距離・中長距離・競歩）

- ・補助競技場でのウォーミングアップエリアをコーン・バーなどで分け、走方向・練習形態を一定にしたり、アップ状況を把握し、係員がハンドマイク等で注意喚起したりするなど、接触する機会、場面を軽減する工夫をする。
- ・長距離・競歩種目では、気象条件をしっかり把握し、こまめに水分補給するなどの熱中症対策をとる。また、運営側は給水所を設けるなどの対策をとる。

（競技場外で競技する場合）

- ・公道を利用する競歩・長距離走では、一般歩行者や自転車、自動車等が道路を共用していることを強く念頭におき、競技ルールを遵守し、安全に走行する。

②フィールド競技

【跳 躍】

- ・審判員の指示をしっかり聞き、ピットに入る際は左右の安全を必ず確認する。
- ・走高跳・棒高跳用マットが適正な位置に設置されているかを確認し、適正な位置から跳躍を行う。

【投てき】

- ・審判役員の指示に従い、試技をする際、前方後方の確認をしっかり行う。

(2) 補助員生徒に係る安全対策

①準備・片付け

- ・用具等の準備・後片付けをする際、審判役員の指示に従い、補助員同士でも設置方法や手順をしっかり確認する。

②トラック競技（短距離・中長距離・競歩）※駅伝

- ・審判員の指示に従い、業務を行うとともに、競技の進行状況・選手の動きを把握し、自分でも左右を必ず確認しレーンを横断する。

(競技場外で業務する場合)

- ・公道を利用する競技会では、審判役員等の指示に従い、補助業務の内容・方法をしっかり把握し業務に当たる。また、その際、周囲の交通状況も把握し、一般歩行者や自転車、自動車の往来にも十分注意する。

③フィールド競技

【跳 躍】【投てき】

- ・審判員の指示に従うとともに、競技の進行状況や選手の動きを把握し、業務にあたる。特に投てき種目においては投てき物の特性や軌道等を熟知し、投てき物が投げ放たれた瞬間から落下するまでは絶対に目を離さないようにする。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

学校内で活動する場合ではグラウンドの広さに限りがあるため、他の部活動や複数の競技種目が活動場所を共用する場面も多くなる。特に陸上競技は競技種目が多岐にわたるため、活動も複数箇所になり、なおさら活動場所を共用する場面も多くなる。特に投てき練習では、重量のある投てき物が接触した場合、重大な事故につながるため、十分な広さが確保できない場合は練習内容を工夫するなど、様々な観点から細心の注意を払い、安全に活動する必要がある。

1 陸上競技部と活動場所を共用する部活動

サッカー部、ラグビー部、野球部、ソフトボール部 等

2 活動場所を共用する際の安全対策

(1) 活動環境の状況把握・整理整頓

○活動場所である学校施設（グラウンド）の活動環境について熟知しておく。

- ・照明の配置、照明スイッチの場所、グラウンド内の照度（暗い場所や死角になる場所はないか）
- ・他部活の設備配置、整理整頓状況を常に把握しておく。（サッカーゴールはどこに配置されているか、レーキなどの整地用具は散乱してないか等）

○設備・用具の整理整頓及び定期点検を行う。

(2) 共用する部活動との連携

○活動場所を共用する部活動は、事前に活動場所の使用方のルールを決めておく。

○部活動開始前に、その日の練習内容や練習形態、時間帯（開始・終了予定時間含む）等を確認し合い、どのように活動場所を共用するかを決めておく。特に投てき練習を実施する場合は、他の部活動にその旨を伝え、投てき練習が安全にできるよう協力を仰ぐ。

○活動場所を共有するためのルール・留意点を顧問同士で確認するだけでなく、各部員全員に必ず伝える（定期的なミーティングや練習前のミーティングで的確に指示する）。

○休日・祝日に校内で練習試合等を計画する場合は、他の部活動と事前に日程調整する。

(3) 事故を未然に防止する具体策

①投てき練習における対策

- ・投てき練習中であることが他の部活動に必ず伝わるように、練習中は目立つ場所にコーンや旗などの目印を置き、練習終了後はそれを撤去するなどの対策を徹底する。

②共用する活動場所の区分け

- ・活動場所をコーン・バーで区分け、生徒同士が接触する機会、場面を軽減する工夫をする。
- ・投てき練習を実施する場合、投てきエリアに生徒が絶対入らないように、コーン・バー等で区分けをする。

③活動中の声かけ

- ・投てき練習を実施する際、投てき物の落下地点の安全確認を行う監視生徒をおき、投てき前には声を掛け合い、安全を確認し合う。また、声が聞き取りづらい状況の場合には、ハンドマイク等を使用するなど、確実に伝わるよう工夫する。
- ・投てき練習中に限らず、共用している部活動同士が活動中に、事故が起きそうな危険を察知した場合には、声を掛け合い、事故を未然に防止する。必要に応じて、練習を一旦止めるなど、必ず確認し合えるよう工夫する。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

- 円盤・ハンマー投の練習中、投てき物が大きく軌道を逸れ、長距離練習中の生徒にぶつかりそうになった。
- ハードルを越えた後に転倒、走路横のアスファルト舗装面に頭部をぶつけそうになった。
- スターティングブロックを使用時のスタート練習中、レーンを横切った生徒と接触しそうになった。

2 事件事例

- 200m走のスタート練習中、3レーン付近から横切ってきた生徒とレーンを走っていた生徒が接触し、その勢いで後頭部を地面に強打した。すぐに病院に搬送され、治療を受けたが後日死亡した。
- トラックを走っていた際、野球部の打ったボールが左眼を直撃した。
- 走高跳の練習をしていたところ、着地の際、両膝に顎を強打した。
- 部活動中、講師が指導のため自らハンマーを投げたが、失投してしまった。生徒は、投げる前の合図に気づかずハンマーサークルに背を向けるように立っていたので、フェンスを越えてきたハンマーに気が付かず、頭に当たり負傷した。
- やり投の練習用具（プラスチック製、先端はゴム製、約50cm）を用いて、投てき練習をしていた。生徒が向かい合い、片方が投げ、片方が拾う練習中、片方の生徒は落ちた練習用具を拾っていたところ、隣の列にいた生徒の用具が飛んできて、左眼に当たってしまった。
- ハンマー投の練習中、投げたハンマーが部員の頭部を直撃した。
- 棒高跳の試技の時に、空中でバランスを崩し、頭を下にして落下し、肩からマットに落ち、そのまま後頭部から滑るようにボックスに落ちた。
- 棒高跳の試技中、踏み切る際に手がポールから外れてしまい、しなっていたポールが股間に当たった。
- 棒高跳の練習中、ゴムバーに足を引っ掛け、体勢を崩しマットに落下した。その際、膝に口が当たり、前歯が折れ砕けて出血した。

◆ その他

参考文献

- 陸上競技安全ガイド 公益財団法人 日本陸上競技連盟
- 陸上競技安全ガイドライン 公益財団法人 日本陸上競技連盟
- 日本スポーツ振興センター 学校安全WEB 学校事故事例検索データ

【 バスケットボール 】

◇ 競技特性

バスケットボールは、5人対5人の2チームが、一つのボールを手で扱い、長方形のコートの中で双方入り交じって、一定時間内に相手チームのバスケットにボールを入れた得点を競うスポーツである。

ゲームにおいては、個々の選手の走・跳・投の基本的体力だけでなく、ボールハンドリングや方向転換、空中でのバランス感覚などの高い巧緻性が要求される。また、選手個々のスキルを生かした攻防やチーム独自のフォーメーションを利用した戦術により、スピーディーかつ多彩なゲーム展開が繰り広げられるため、部活動のみならず体育の授業でも、生徒にとっては興味・関心の高いスポーツといえる。その一方で、両チームあわせて10人の選手が狭いコートの中で入り交じって競技を行うことから接触等が生じやすく、様々な事故やけがが発生する競技である。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) 両チームの選手が入り交じって競技を行うことから、勝利至上主義やチーム内の競争激化等により冷静さや相手を尊重する気持ちが失われると、重大な事故やトラブルを生じる危険性がある。
- (2) ボールは比較的サイズが大きく重量もあるので、不慣れな初心者やボールハンドリングの悪い選手は、手指の脱臼や骨折等の負傷、ボールが顔面に当たることによりけがをすることがある。
- (3) 様々な場面でボールの奪い合いが起こる。特にリバウンドボール争いの際には、振り回した手や肘で他の選手の顔面を強打し、顔面の裂傷による出血、鼻骨の陥没、歯牙の損傷などが起こることがある。
- (4) 髪飾りや指輪、ピアス等の金属類の装着はルールで禁止され、爪を短く切ることも明記されている。しかし、やむを得ず装着する眼鏡によりけがをすることがある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 屋外の移動式ゴールでは、ゴールが転倒したり、選手が支柱に衝突したりする事故が起こりやすい。
- (2) 屋内コートでは、床のささくれはもちろんのこと、壁に消火栓、ダンス用のバー、肋木などの突起物等があると、事故が起こりやすい。
- (3) バスケットボールリングの劣化や固定金具が外れたりすることにより、事故が起こることがある。また、公営体育館の電動式ゴールを始動する際には、伸びる（縮む）支柱に挟まれる危険性がある。
- (4) 多くの体育館は、壁に沿って緑色等のゴムシートが敷かれている。エンドラインと壁との距離が近い場合には、これに足を取られ頭部打撲等のけがをすることがある。
- (5) コートの外に設置したテーブルオフィシャルセットや得点板、送風機等に衝突してけがをすることがある。
- (6) 汗、飲料、湿気及び結露などによりコートが滑りやすくなっていると、スリップによる転倒事故が起こりやすくなる。また、シューズの滑りを緩和するために置いた雑巾などに足を取られることもある。

3 練習方法等

- (1) コンディショニングに対する指導者の認識不足は、大きな傷害に結びつきやすい。
- (2) 煩雑な練習隊形が原因でけがをすることがある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) 指導者やチームの体質自体が勝利至上主義に陥ることのないようにする。また、チーム内の競争を必要以上に煽るような指導をしてはならない。
- (2) バスケットボールは、原則として身体接触が禁止されていることを理解させ、ルールを遵守し、身体接触を避けてプレイする態度を身に付けさせる。また、危険なプレイに対しては毅然とした態度で指導する。特に、ジャンプして空中にいる選手に対する接触や、着地点に入るようなプレイは重大な事故を招く可能性があることを十分に理解させ、絶対にさせてはならない。
- (3) ゲーム中は、同じチームの仲間だけでなく、対戦相手とも積極的なコミュニケーションを図るよう指導する。お互いに手を差し出し、軽くあわせてあいさつしたり握手をしたりする「ギブ・ミー・ファイブ」を、ゲームの開始時期や終了時、あるいはミスした選手に対してなど、敵・味方を問わずあらゆる場面に用いるなどして、常にフェアプレイの精神を失わないようにさせる。
- (4) 髪飾りや指輪、ピアス等の金属類は身に着けないこと、爪を短く切ることを徹底する。また、眼鏡に関しては、スポーツ用ゴーグルやコンタクトレンズの装着を勧める。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 練習中のボールや用具等の整理整頓を徹底する。
- (2) 消火栓、ダンス用のバー、肋木等がある場合には、可能な限り衝撃吸収用のマットで覆う等の対策をする。
- (3) 電動式ゴールを始動する際には、必ず周りに声を掛け、傍にいる全員をゴールから離れさせてから始動する。また、単独では絶対に設置させない。
- (4) 湿気や結露により通常のダッシュやストップ動作ができないような場合には、コートの使用を見送る。
- (5) エンドラインと壁との距離が近い場合は、選手が壁に衝突してけがをしたり、壁に沿って敷かれたゴムシートに足をとられたりしないよう、事前に指導しておく。
- (6) コートが滑らないよう、こまめにモップ等で床を拭き、給水はコート外でさせる。
- (7) 大会等においてコートサイドで保護者やチーム関係者等が観戦または応援をする場合には、選手やボールの動きから目を離さないよう、事前に呼び掛ける。とっさにボールを避けることが難しい高齢者や幼児等には特に注意する。必要であれば、マネージャー等を傍らに配置し、事故防止に努める。

3 練習方法等

- (1) バスケットボールの競技特性に応じた体力アップを図る。
 - ①ウォーミングアップにおいて、ハンドワークやフットワークをしっかりと行う。必要に応じて関節などをテーピング等で補強する。
 - ②ウエイトトレーニングを中心とした筋力の向上
 - ③柔軟性の改善
- (2) 発育・発達段階に配慮して適切な運動処方を行い、疲労を蓄積さないようにする。

- (3) パスやシュートが同じ方向となるような安全な練習隊形をつくる。ラバーコーンなどでコースを規制して選手同士の衝突事故を防ぐ。
- (4) 相手との間合いの取り方や視野を広げ状況判断をすることなどを、丁寧に指導する。
- (5) リバウンドプレイの時などは、過度に手や肘を振り回さないように指導する。
- (6) バasketリングを掴んでぶら下がる行為を禁止する。
- (7) ビブスやタスキを使用する際には、首と腕をしっかり通して正しく着用させる。
- (8) 体調不良を感じた際に、選手自ら指導者に申し出ることができるような信頼関係を日頃から築いておく。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

他の部活動の練習区域にバスケットボールが転がっていかないよう、また、他の運動部のボール等がバスケットコートに入ってこないよう防球ネットを設置したり、控えの選手やマネージャーを適切に配置したりする。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

- 大会の際、チームベンチ正面に用意された応援席で多数の保護者が観戦していた。その傍らで、幼児が保護者から離れて遊んでいた。そこにバスケットボールが高速で飛んできて、幼児の頭部をかすめた。
- ダンクシュートをした際、リングが（折れはしなかったが）曲がってしまった。
- ディフェンス選手が相手チームのパスをカットした際、勢い余ってコートの外に出てしまい、そこに設置してあった大型扇風機と接触した。
- ビブスに腕を通さず、首だけを通してゲーム練習に参加していたところ、相手の腕がビブスに絡まり、一瞬、首を絞められた状態になった。
- 度重なる身体接触によるストレスから、両選手が近付きにらみ合いとなった。

2 事故事例

- ロングパスに対して、ボールを追いかけてキャッチしようとしたオフェンス選手と、そのボールを奪おうとしたディフェンス選手が交錯（正面衝突）した。一方の選手の膝が相手の大腿部を強打してしまい、大腿四頭筋が断裂してしまった。
- ランニングシュートをした選手が勢い余ってコートの外に出てしまい、壁に沿って敷かれていたゴムシートに足を取られ、足首のじん帯を損傷した。
- ランニングシュートをしようとした選手に対し、後ろから追ってきたディフェンスの選手が接触した。バランスを崩したその選手は、滑り込むような格好で壁に衝突した。その際、壁の下方にある空気窓とその鉄格子の間に手首を挟んでしまい、手首を複雑骨折した。
- リング下でリバウンド争いをした際、相手に腕をとられ、肩を脱臼した。
- リング下での激しい攻防により、一方の選手がコート外にはじき出され、その後方にいた審判に衝突した。審判は体勢を崩しながら壁の突起物で腹部を強打し、内臓を損傷した。
- リングを掴もうとジャンプをした際、掴み損ねて落下した。とっさに逆の手を床についてしまい、その手首を骨折した。
- 公営体育館の電動式ゴールを始動した際、伸びる支柱に体が挟まれて宙づり状態となり、生命にかかわる重大事故となった。

【 バレーボール 】

◇ 競技特性

バレーボールの魅力は、いかに相手のコート上にボールを落とすように攻撃するか、自らのコート上にボールを落とさないように守るか、その攻防にある。プレイはサーブで始まり、パス、レシーブ、トス、スパイクなどの技術を駆使して、相手を攻撃し、相手からの攻撃を防御する。

また、ブロックを除き1人が連続してボールに接触することはできないので、6人が協力して防御から攻撃へボールをつなぐチームプレイの楽しさがある。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) スパイクやブロック等でジャンプした際の着地の状況によりけがをする危険性がある。
- (2) 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。
- (3) ネット際のプレイヤーが、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によりけがをする危険性がある。
- (4) 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。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

競技会場や練習場所の広さ、障害物、周辺の整備不良。

- (1) 支柱（特に古いタイプは重量がある）、審判台の運搬等。
- (2) ネットのスチールワイヤーの不良、ネット巻きの操作。
- (3) 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。
- (4) 高温多湿の環境で長時間練習。

3 練習方法等

- (1) 準備運動の不足、体調管理の不徹底。
- (2) スパイク練習等を数力所で一斉に実施するなど、混み合った場所での練習。
- (3) 反復練習により身体の同一箇所にいつまでも負担をかける練習。
- (4) 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。
- (5) 声掛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。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (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、必ず声を掛ける。
- (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。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

準備・片付け中、支柱の設置や運搬の際には、必ず複数で声を掛けながら行う。持ち運び方等の指導が必要である。

ネットを張ったり片付けたりする際には、ハンドルがきちんと支柱とかみ合っていることを確認し、2人以上でワイヤーを押さえてハンドルが外れたりワイヤーが跳ねたりしないよう注意する。設備の取扱いに関しては、注意深く複数で取り扱う習慣を身に付けさせる。

3 練習方法等

練習中、パスやレシーブ等の練習の際には、ボールに触れる人、順番を待つ人、周囲でボールを拾う人など、人の動きを想定し、接触しないよう十分なスペースをとって練習する。パスやレシーブ後の動きの方向を決めておく。関係プレイやフォーメーションなどのチーム練習の際も十分なスペースをとるとともに、プレイ時には必ず声を掛け合い、だれがプレイするのか、互いに意思表示することを習慣形成していく。

特に、スパイク練習の際には、ネット付近に注意させる。必ず声を掛け合ってボールを受け渡しすることを徹底する。練習中はネット方向にボールを投げない、転がっているボールを放置しないなどの約束事を決め、必要に応じてネット前に人を配置することにより、転がっているボールの処理をさせる。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

防球ネット等を設置し他の種目との人やボールの接触を防ぐ。ボールが他競技内に入ったときは必ず声掛けをして安全確認後に進入する。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

○スパイク練習中にネット下に転がってきたボールを着地時に踏んで転倒し、床に頭部をぶつけそうになった。

2 事故事例

○部活動の終了後、片付けをしていたとき、誤って支柱を右足の上に落とし、右足第一趾を負傷した。

○練習試合中、ボールを追い掛け審判台に激突し審判台から落下し、左足首の捻挫をした。



【 ソフトテニス 】

◇ 競技特性

ネットを挟んで相手と向かい合い、ラケットを使ってボールを打ち合ってポイントを競うスポーツである。自分のコートに飛んできたボールを、ノーバウンド（コートに一度もつかない状態）か、ワンバウンド（コートに一度だけついた状態）で返球する。

試合にはダブルスとシングルスがあり、対戦方法としては個人戦と団体戦がある。各試合は、7ゲームマッチ（4ゲーム先取）か、9ゲームマッチ（5ゲーム先取）で行われるのが一般的であり、1ゲームは4ポイント先取である。ただし、ファイナルゲームだけは7ポイント先取で行う。

見所として、シュートボール（速いボール）での打ち合いの迫力はもちろん、ロビング（山なりの緩いボール）やショートボール（短いボール）を織り交ぜた多彩な攻撃や、スマッシュやボレーなどの華麗なネットプレイがあげられる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) ボールを追い掛ける過程での転倒……擦過傷・捻挫・肉離れ・骨折
- (2) ダブルスにおいて、ボールを追い掛ける過程でのパートナーとの接触
……打撲・捻挫・肉離れ・裂傷・骨折

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) コート状態が悪い場合（土のコートでの凹凸・人工芝のコートでの継ぎはぎ）の転倒
……擦過傷・捻挫・肉離れ・骨折
- (2) コート整備ローラーによる巻き込み……擦過傷・打撲・骨折
- (3) 猛暑……脱水症・熱中症
- (4) 雷雲の発生……落雷によるけが

3 練習方法等

- (1) 多人数によるコートの使用
- (2) ラケットによる殴打……打撲・裂傷
- (3) 他の生徒の打球のぶつかり……眼球の損傷

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) 足首や膝等の柔軟性を高め、転倒事故を防止する。
- (2) パートナー同士での声掛けを徹底する。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) コート面の損傷の程度によって使用するコートを制限する。また、開会式等で損傷状態等をアナウンスし、注意を喚起する。
- (2) ローラーの引き方や整備時の居場所について、注意を喚起する。
- (3) 競技規則での給水時間以外にも臨時的に給水時間を設けて、水分補給に努める。

- (4) クラブハウス内にエアコンを効かせた部屋を用意し、気分が悪くなった場合に使用できるようにする。
- (5) 雷鳴が聞こえたり光が見えたりした場合は、ただちに競技を中止して避難する。

3 練習方法等

- (1) 常に周囲の状況を確認してラケットを振るように、注意を促す。
- (2) 顧問が、練習場所を広く見渡して危険な場所を確認し、指示を出す。
- (3) 練習内容を理解して、ボールの飛ぶコースに入らないように注意を促す。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- 1 移動式のネットやフェンスなどで練習エリアを明確にして、自分たちと共に他の生徒にも注意を喚起する。
- 2 練習開始時や最中に互いに声を掛け合い、飛んできたボールや用具に注意が向くようにする。

◆ 事例

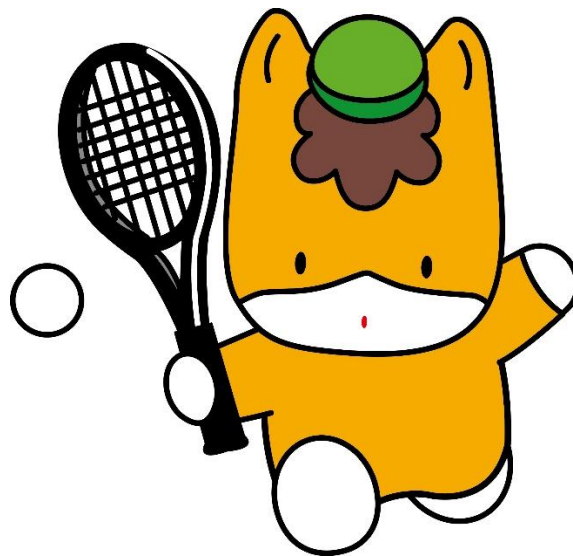
1 ヒヤリハット事例

○硬式野球のファウルボールがフェンスを越えてコートに飛び込み、当たりそうになった。
……野球部員が大声を出して知らせ、コート内の生徒が手で頭を覆ってしゃがむ。

2 事故事例

○ソフトボールの打球がコート内に入り、ボールを踏んだ生徒が転倒した。
……ソフトボール部員が大声を出して知らせるとともに、コート内の生徒も常に周囲に注意する。

○ネット巻き上げ時にワイヤーが切れ、切れたワイヤーが顔面に当たった。
……巻き上げる前にワイヤーの点検を行うとともに、切れた場合を予想して当たらない位置に立って巻き上げる



【 卓 球 】

◇ 競技特性

卓球の起源は諸説あるが、19世紀後半にイギリスの貴族が娯楽として始めたのが最初と言われ、その後、1902年に日本人留学生在がイギリスから日本に持ち帰ったと言われている。

卓球は直径40mm、重さ2.7gの小さく軽いボールを使用し、長さ2.74mの台に相手と向き合い、ボールを打ち合うスポーツである。他の競技と比較し、ボールの回転がプレイの勝敗を左右し、相手が繰り出す様々な回転をいかに対応していくかが大きなカギとなる。また、相手との距離が非常に近く、表情やしぐさからお互いの心理状態を読み合うため、心理面が試合の行方を大きく左右する特性を持っている。さらに、スピーディーなラリーの中で、数々のテクニックや戦術を使い分けることから「100mをダッシュしながら、チェスをやるようなもの」と例えられることもあり、こういった相手との駆け引きも卓球の大きな魅力となっている。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- 前後左右に大きく動く際の捻挫やアキレス腱の切断。
- サービス・レシーブ練習等、手首を多く使う細かい技術練習時の腱鞘炎。
- 卓球台との接触による打撲や骨折。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 卓球台の移動、開閉時における倒台による打撲や骨折。指を挟むことによる裂傷や骨折。
- 濡れた床でのスリップ転倒による打撲や骨折。
- 滑りやすい床でのスリップ転倒による打撲や骨折。
- 狭い場所での練習によるプレイヤー同士の接触時の打撲や骨折。

3 練習方法等

- 汗等により、手から離れたラケットが他のプレイヤーにぶつかる際の打撲。
- プレイヤーが高速でスイングするラケットに接触する際の打撲。
- 過度の練習による腰痛や膝痛、各部位の炎症や捻挫、打撲等。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- 継続可能な練習時間を考慮し、計画的に練習メニューを作成する。
- プレイヤーの体力及び技術レベルを把握し、個のレベルに応じた練習計画を作成する。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 卓球台に以下の不備がないか定期的に確認する。
 - ・天板の損傷
 - ・ボルトのゆるみ、劣化や損傷
 - ・キャスターの有無、損傷
- 卓球台の移動や開閉時には必ず二人一組で行うなど、卓球台の扱い方をプレイヤーに周知する。
- 床の状況をこまめに確認し、汗等で濡れた場合は速やかにモップや雑巾で拭き取る。

- 練習前後にしっかり清掃する。また、濡れ雑巾等を準備し、シューズ底を拭くことで転倒を防ぐ。
- 卓球台の間隔をできるだけ広くし、プレイヤー同士の距離を確保する。特に右利きと左利きのプレイヤーが同時に練習する場合は配慮する。
- 定期的に練習場の換気を行うとともに、こまめな水分補給を徹底する。症状によっては躊躇なく救急車をよぶ等、医療機関に連絡をとり、迅速に対応する。

3 練習方法等

- こまめにタオルで汗を拭く。状況に応じてラケットのグリップに滑り止めテープを巻く等の対応をとる。
- ボール拾いをする場合には、なるべく競技中のプレイヤーに近付かないようにする。どうしても近付かなければならない場合は、プレイヤーの動きに十分注意を払う。
- 技能レベルに応じた練習計画を作成し、筋力・持久力・瞬発力等の競技に必要な体力を高める。また、定期的に練習計画を見直し、プレイヤーの実態に即しているか確認する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- 他競技の部活動顧問と連絡を密にとり、柵、ネット、フェンス等を活用し、競技領域を明確に区別する。
- 他競技の領域に近付く及び踏み入れる際は、大きな声で合図をし、一端プレイを中断するなど、お互いの部活動顧問及び部員全員が事前に危険を予測できるよう配慮する。
- 競技の特性による危険因子をお互いの部活動顧問及び部員全員が理解し、未然に危険を回避する意識を高める。

◆ ヒヤリハット事例

- 他競技（バレーボールやバスケットボール）のボールが練習場所に入ってきて、当たりそうになった。
- 汗等により、手から離れたラケットが他競技領域に進出し、当たりそうになった。



【 ラグビーフットボール 】

◇ 競技特性

ラグビーフットボール（以下ラグビー）の特性は以下のとおりである。

- 1 1チーム 15 名（または7名）のプレイヤーが楕円球を奪い合い、トライまたはゴールキックによって得点を競うスポーツである。
- 2 ボールを手と足で自由に扱うことが許されている。
- 3 攻撃してくる相手に対する身体接触（タックル）が許されている。
- 4 すべての局面において、味方がプレイするボールの位置よりも前で（前から）プレイすることはできない。
- 5 基本的な運動要素とコンタクトプレイを加えた各技能が、適切に発揮されることが要求される。
- 6 審判、相手を尊重し、自らフェアプレイに徹するという姿勢も大きな特性である。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

(1) スクラム

○スクラムが崩れた結果、フロントロー（前列の3人）に後ろのプレイヤーの圧力が加わり重症事故が発生しやすい。また、フロントローに十分に訓練されていないプレイヤーが採用された場合に重症事故が発生しやすい。

(2) コンタクトプレイ

- コンタクトプレイにおいて正しい姿勢（頭部が腰より下がらない）をとる。相手や地面との衝突、相手の下敷きになるなどした結果、頭部・頸部を損傷することがある。
- 危険なタックルをはじめルールに違反する危険プレイが事故につながりやすい。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) ゴールポストカバーが未設置。
- (2) グラウンドにボールやコンタクトバッグ等が散乱している。
- (3) コンタクトバッグやタックルバッグ、スクラムマシーンが破損している。
- (4) コンタクト練習でのヘッドキャップ、マウスガードの未着用。
- (5) グラウンドコンディション（雨、雪等）

3 練習方法等

- (1) 段階を踏まない指導において、事故が発生するリスクは高まる。
- (2) 経験の浅いプレイヤー（1年生等）、十分に技能を身に付けていないプレイヤーに配慮がない場合にリスクは高まる。
- (3) 事故発生の可能性を予測した上で練習計画、方法等を考慮しない場合にリスクは高まる。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) 集団でのボール争奪やコンタクトプレイが特性であるため、個人の基本技術・技能の習得が必要である。（スクラム、モール、ラック、タックル等十分に訓練する。）
- (2) 日頃から危険なプレイ・動作について強い意識を持たせ、正しいプレイ・動作の習得を心掛ける。

- (3) 指導者・プレイヤーともにラグビー精神を含めた競技規則を十分理解した上で、正しい知識・プレイを身に付けることが事故を未然に防ぐ。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 日頃からグラウンド、練習道具の点検を十分に行い、不慮の事故を起こさない。
(2) コンタクトプレイを行う際にはマウスガードを着用し、必要に応じてショルダーガード、コンタクトスーツ等を使用しけがを最小限に抑える。

3 練習方法等

- (1) 怪我をしない体力・筋力を身に付けるためのトレーニングを継続的に行う。
(2) コンディションに配慮し、常に心身ともに良好な状態でプレイできるようにする。
(3) 学年・ポジション・経験年数・体格・体力等の個人差に配慮し、段階的指導を行う。
(4) 脳しんとうと診断されたプレイヤーは規定通り段階的な競技復帰を目指す。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

他の部活動との境界で選手が交錯し事故が起こることも予想される。境界線を明確にし、他の部活動と練習メニューを調整するなど時間・場所の設定を工夫し、学校ごとにルールを設ける。

◆ ヒヤリハット事例

<プレイに関して>

- 頭部を下げてラックに参加、味方の圧力が後方から加わり、頸椎を損傷する可能性がある。
- モールが崩れプレイヤーの下敷きになる。頸椎、肩、膝等に重症事故が起こる可能性がある。
- スクラムが崩れ頸部、肩等を損傷する可能性がある。
- 逆ヘッドでタックルに入り、頭部に衝撃を受け脳しんとうとなる可能性がある。
- 空中でタックルを受け頭部から落下、頭部、頸部を損傷する可能性がある。

<施設面（他の部活動との共用に関して）>

- サッカー部のボールが転がってきて、踏んでしまいそうになる。
- 硬式野球部のボールが飛んできて、頭、身体に当たりそうになる。



【 サッカー 】

◇ 競技特性

サッカーは、11 人ずつの 2 チームが互いにボールを奪い合い、相手ゴールにシュートして得点を競うスポーツである。ゴールキーパー以外のプレイヤーはボールを手で扱うことができない。また、自分の肩で相手の肩を押すショルダーチャージや足を使ったタックルはルール上認められており、必然的に身体接触が多くなる。ボールを手で扱えない上に身体接触が多く、攻防が激しく入れ替わる試合展開となる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

ボールを奪い合う際に身体接触が多く起こり、接触、衝突、転倒による捻挫、骨折、打撲等のけがが多い。また、ゴールキーパーは手でボールを扱うため、特にゴール前でフィールドプレイヤーとの接触により重篤な事故を招きやすい。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 練習場所 他の部活動とのグラウンド共有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 練習方法等

- (1) 個人技能の練習 パス、コントロール、ドリブル、ヘディング、シュート、ゴールキーピング 等
- (2) 集団技能の練習 フォーメーション攻防、1 対 1、2 対 2、試合形式 等

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

※事故防止のためのチェックリスト

- ☐ 練習内容の意義を理解し、安全面に注意して練習に臨んでいるか。
- ☐ フェアプレイを遵守し、安全にプレイすることを心掛けているか。
- ☐ 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。
- ☐ A E D は近くに設置されているか、また設置場所を把握しているか。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

※事故防止のためのチェックリスト

(1) 練習場所

- ☐ スペースが十分な広さを確保できているか。
- ☐ スペースに応じた練習内容であるか。

(2) 施設用具

- ☐ 極端な凸凹や、大きな石などの危険物はないか。
- ☐ サッカーゴールはしっかりと固定されており、破損箇所はないか。
- ☐ コート周辺に障害物はないか。

- ☐ ゴールは安定を図るため、固定されているか。
- ☐ 脛当てをつけ、ストッキングを上げているか。
- ☐ 装飾品を身に付けていないか。

3 練習方法等

(1) 個人技能の練習

- ☐ 技能、体力レベルに応じた練習課題か。
- ☐ 正しいフォームで行っているか。
- ☐ 練習強度、頻度は適当か。

(2) 集団技能の練習

- ☐ ルールを熟知しているか。
- ☐ 安全、フェアプレイに留意してプレイしているか。
- ☐ ボールの管理、場の設定、周囲の障害物等への安全管理は十分か。
- ☐ ゴールキーパーとの接触の危険性を理解しているか。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ☐ 活動場所を共有している他の部活動との間の（施設、設備、飛来物等）安全面に問題はないか。
- ☐ 活動場所を共有している他の部顧問と安全管理および対策について話合いの場が持たれているか。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

- (1) 試合中、ディフェンス選手の悪質なスライディングタックルによるファウルでオフェンス選手がけがをしそうになった。
- (2) ペナルティエリア内のルーズボールに対し、ゴールキーパーは手で、オフェンス選手は足でボールにプレイした際、衝突した。大事には至らなかったがゴールキーパーの上半身に接触すれば大惨事になるところであった。
- (3) 練習中、隣で練習を行っていたソフトボール部の打球が直撃しそうになった。

2 事故事例

- (1) 試合中、ドリブルで攻める際、相手ディフェンス選手のタックルでオフェンス選手がバランスを崩し転倒した。その際、左手の付き方が悪く、骨折した。
- (2) 練習終了後、ボールを片付けようと拾いに行ったところ、陸上競技部の選手が投げたハンマーが本生徒の頭部に直撃し死亡した。

◇ 参考（財団法人日本サッカー協会ホームページ）

○サッカー活動中の落雷事故の防止対策についての指針

https://www.jfa.jp/about_jfa/report/PDF/h20060413_17_01.pdf

○熱中症対策ガイドライン

https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf

【 ハンドボール 】

◇ 競技特性

サイドラインが40m、ゴール側のラインが20mの長さを有する比較的広いコートの中で、スピード感あふれる動きと、攻防における相手とのコンタクトの中でジャンプしたりして相手ゴールにシュートし得点を競い合うスポーツである。ハンドボールは、比較的ルールが簡単のため誰でもゲームに熱中できる。そして、走・跳・投の運動能力と敏捷性が要求され、運動能力全般を高めるのに適している。ゲームはスピーディーでスリリングに展開され、時には激しくぶつかり合うこともあるため、エキサイティングなゲーム展開となる特性を有している。

◇ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 競技特性（接触プレイによる危険）

競技の特性上、プレイ中あらゆる場面で選手同士の接触が想定される。特に、空中やスピードに乗った中でのコンタクトでは重大な事故につながりやすい。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 凹凸や障害物が思わぬ危険を招くことがある。また、濡れている・乾きすぎているなどスリッピーフロアは事故の原因となる。
- (2) ゴールポスト、ベンチや得点板等の設置の仕方等による事故も起こる。
- (3) 体調不良や睡眠不足の他、日々の練習による過労から熱中症等になりやすい。

3 練習方法等（ボールの処理に関わる危険、過度の練習によるけが）

- (1) 同時に多くのボールを使用する場合や同一コート内で異なる練習を展開する場合は、ボールに乗ってしまう危険性がある。
- (2) 生徒の多くは初心者であり、股関節・肩関節など未発達な部分を過度に使用した場合、障害につながりやすい。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

- 1 転倒防止の為にゴールの固定、メンテナンスを常に心掛ける。
- 2 他の部活動と練習場所が隣接する場合は、ボール等がお互いの練習場所に入らないように工夫する。
- 3 シュート練習時には、ボール拾いをする選手の配置を工夫する。また、ボールかごなどを利用してコート上にボールが転がらないようにする。
- 4 危険な状況が起こったとき「危ない！」などの声を掛け合い、チーム全体として危険回避の習慣を付ける。
- 5 日頃のウォーミングアップやクーリングダウンをしっかりと行い、その日の疲労はその日のうちに取り去ることで常にベストコンディションでの練習を心掛ける。
- 6 運動着で活動するのはもちろんだが、シャツを出したままやファスナーを開けたまま練習することにより思わぬ事故が起こる可能性が考えられるので適した服装で行う。
- 7 選手の体力・技術に応じた練習内容・練習量を設定し、こまめな水分補給を心掛ける。
- 8 衝突などを避けるための技術や体力を養うトレーニングに努めるとともに、危険なプレイやその状況を理解する知識力や判断力を養う。特に、スポーツマンシップに反するような危険な行為には厳しい態度で臨み、フェアプレイ精神の高揚を図っていく。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- 1 複数の部活動が同じ施設を使用する場合は、施設の使用に関するルールを明確に定め、生徒に遵守を徹底させるとともに顧問同士が密に連携を図り、互いの部の活動を把握すること。
- 2 日没後に活動する場合には、十分な照度の照明施設の下で行うために照明施設の点検・整備は不可欠である。その際、照明が十分に当たらない場所で活動する場合には新たに照明を設置するなどして照度を確保すること。
- 3 確実に安全な状態、または十分な広さの場所を確保できない場合は軽度の練習にとどめること。他の部活動と時間帯で分ける策を講じること。他の競技の生徒等が立ち入らないようカラーコーン等を設置すること。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

- 他の競技の生徒が立ち入らないようにカラーコーンやネットを設置したが、そのカラーコーンやネットに衝突したりや足が絡まったりする危険性がある。
- 十分な区画を設定しているが、ボールが他の競技場所へ転がりそのボールをお互いに拾う際に衝突しそうになった。

2 事故事例

- 空中でシュート体制に入ったときに、横から押されて頭部・肩・背中等より落下し損傷した。
- ゴールキーパーがシュートを頭・顔で受け止めたときに脳しんとうを起こした。



【 ソフトボール 】

◇ 競技特性

1 ソフトボールとは

19世紀後半、冬季に野球を練習するために発明された野球型球技。野球と比べ投手の投げ方、ボールの大きさ、グラウンドサイズ等、異なる点が多々ある。

2 使用球について

野球型競技ではあるが、野球ボールより大きく、芯はコルクで表面をゴムで覆っている。

ソフトという言葉は使われているが現代では打球の飛距離も大きくまた衝撃も強い。

3 球場について

グラウンドサイズは野球の3分の2程度。初めは『誰もが楽しめる野球』として取り入れられたが、現代の競技ではスピード・パワー・テクニクなど狭いグラウンドで様々なシーンが見られかつ要求される。

4 投手の投げ方

投手は打者に対して下手投げでボールを投げる。この際、手首が必ず体側線を通過していなくてはならない。球技レベルでは腕を風車のように1回転させて投げるウィンドミル投法が有名。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

『ソフト』という言葉から野球に比べ、安易にみられやすいことから、練習場所の十分な確保や試合会場などが簡易な設備（防球ネットの不足等）となっている状況が多数見受けられる。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

現代ではボールやバットの改良が進み、打球の飛距離やボールの衝撃が強い。練習や試合をする環境が簡易なため、誤って人（第三者）や物に衝突してしまう要因を含む。その際、命の危険性や重大な損害事故を起こすこともあり得る。

3 練習方法等

守備練習の際に悪送球による他者へのボールの衝突、守備者同士の身体の衝突が懸念される。攻撃練習ではランナーと守備者のベース付近での交錯による衝突が危険要因としてあげられる。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

○ボールの衝突による事故の可能性が一番高い。

○同時に数カ所で異なる練習を行うことがあるので、指導者や選手が常に安全確認をしながら練習を行う。また、十分なスペースの確保、声掛けや防球ネットの設置が必要。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

防球ネットが無い場合は十分なスペースの確保。強風時の防球ネット横転防止のための管理が必要。湿度や気温が高い日の水分補給。

3 練習方法等

○守備面ではしっかりと声掛けを行い、守備者間の接触を防止する。攻撃面では各選手・指導者がルールをしっかりと理解し、走者と守備者の衝突を防止する。また、狭い場所での無理なバッティング練習などは自粛することが望ましい。

○第三者が近くにいるときは投げたり打ったりすることを避け、十分な注意をする。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

○防球ネット等によるしっかりとった間仕切り。また、十分なネットの高さも必要。

○可能な限り活動日や時間帯をずらす事も必要。

◆ ヒヤリハット事例

○隣接している硬式野球部のボールが飛んできてぶつかりそうになった。

○バッティング練習している時に打球が隣で練習をしている他の部の生徒の足や体に当たった。(幸いにも大事には至らなかった。)



【 水 泳 】

＜競泳＞

◇ 競技特性

水泳は、水を媒体とした全身運動であり、様々な利点に加え、スポーツ障害の発生率も少ないことから老若男女を問わず広く親しまれている。また、病気や障害のリハビリテーション、生活習慣病の予防対策としても活用されている。競技としても競泳・飛込競技・水球・アーティスティックスイミング・日本泳法・オープンウォーターなどがあり、ジュニアからマスターズまで、年間を通じて競技会が盛んに行われている。

しかし、水を媒体とした運動の特性から、水泳に特有の重大な事故が起きている現実を見逃すことはできない。代表的な事故としては、水泳中の溺死事故や直後の急死事故、飛び込みによる頸椎等損傷事故、排（環）水口に吸い込まれる事故などがあった。指導者は、こうした過去の重大な事故を真摯に受け止め、生徒が安全に楽しく水泳に取り組めるよう具体的な事故防止対策を講じて、競技力向上に努めなければならない。

◇ 日常の練習内容・方法に内在する危険因子

1 競技特性

- 5 m フラッグが未設置の場合、背泳ぎ泳者が壁へ衝突する危険性がある。
- 体調不良や水温・気温の低い場合は事故の危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- プールサイドの破損や水苔などによるスリップの危険性がある。
- レーンロープフロートの破損やフックのカバーの不備によって、身体の擦過傷等の危険性がある。
- 排水溝の鉄蓋や留めネジの不備によって事故が発生する危険性がある。
- 監視体制・救助用具の不備によって事故の危険性がある。

3 練習方法等

- 泳ぐ方向の不統一による衝突事故が考えられる。
- 練習用具使用時（パドル等）や練習用具の不具合が事故に結び付く危険性がある。
- 準備運動不足やオーバーワークによるけが、事故の危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- 5 m フラッグを設置し壁への衝突を防止する。
- 健康観察や実施環境（水温・気温）の状況により実施内容を検討する。

○水温・気温の低い場合は、生徒を注視し実施時間を短縮する。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

○日常の安全点検確認や清掃を徹底する。

○残留塩素濃度、「PH値」、濁度等の確認と基準値を守り水質を維持する。

○監視体制を整え、指導者、生徒共に事故発生時の対応を理解し、習得しておく。

○循環槽などの点検には確認簿を作成し、安全確認の徹底を図る。

○AEDの設置場所と使用方法を指導者、生徒に周知徹底を図る。

3 練習方法等

○使用用具設備の安全点検をこまめに行う。

○熱中症に注意し水分をこまめに補給させる。

○安全な水深がない場合はスタート等の指導は行わない。

○1レーン内での右側通行などのルールを徹底する。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

○練習中に選手が泳いできたところに、別の選手が誤って飛び込んだが、タイミングが少しずれて、事なきを得た。ぶつかっていたら、双方とも重篤なけがをした可能性がある。

○背泳ぎの練習中に5mフラッグが見えにくく壁に衝突したが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

2 事故事例

○水深の浅いプールでスタート時に脊椎損傷の事故が起きた。

○体育の授業中、潜水距離を測定している時に、溺水事故が起きた。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 施設・設備、用具、水質等の管理安全点検の徹底
- 2 健康状態の把握・環境の確認
- 3 監視体制の徹底
- 4 活動内容の検討

＜飛込＞

◇ 競技特性

飛込競技とは、飛込台から空中に舞い、入水するまでの美しさ、豪壮さを競う採点競技である。競技としては、「高飛込」という10m、7.5m、5mの固定台から行うものと、「飛板飛込」という1m、若しくは3mに設置された弾力のある板を巧みに利用して行うものの2種類がある。選手は力強く踏み切って空中高く飛び出し、水面に向かってまっすぐ突っ込んでいく。そして、空中で宙返りや捻りを加え、多彩で複雑な演技を正確に美しく演技しなければならない。したがって、傷害発生の頻度はほかの水泳競技と比べて極めて高いといえる。飛込選手の傷害は、「外傷」（急性のけが）と「障害」（慢性の故障）の両方の発生があり、指導者にはそれを理解した上での対応や安全管理が求められる。過去には、空中演技中に飛び出した台、若しくは板にぶつかるという事故、入水時に体を強く打ち付けることによる失神や脳しんとう、臓器損傷、入水姿勢が整わなかったときの脱臼、脊椎・脊髄損傷などの事故などがあった。指導者は、こうした過去の重大な事故を真摯に受け止め、生徒が安全に楽しく取り組めるよう具体的な事故防止対策を講じて、競技力向上に努めなければならない。

◇ 日常の練習内容・方法に内在する危険因子

1 競技特性

- 空中演技中に飛び出した台、若しくは板にぶつかる危険性がある。
- 入水時に体を強く打ち付ける危険性がある。
- 入水姿勢が整わなかった場合に外傷の危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- プールサイドの破損や水苔などによるスリップの危険性がある。
- 飛板の劣化によって、板が折れたり、滑りやすくなったりする危険性がある。固定台マットのゴムが劣化することによって滑りやすくなる危険性がある。
- 雷が鳴ったときには感電の危険性がある。
- 強風が吹いたときに選手がバランスを崩す危険性がある。
- 陸上練習の多くは暑いプールサイドで行うため、熱中症の危険性がある。

3 練習方法等

- まだ下に選手が沈んでいる間に、飛び込んでしまうことによる衝突事故が考えられる。
- 準備運動不足やオーバーワークによるけが、事故の危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- プールで練習する前に、陸上において踏み切る練習や宙返りマット、トランポリン、陸上練習板による動作の練習やイメージトレーニングを十分行った上で、飛び出したときの適切な距離の確保や

空中感覚および空中での姿勢保持ができるようにする。

○体幹部の筋力強化、正しい入水姿勢・入水動作の獲得をさせてから、高所からの演技、難易率の高い演技に挑戦させる。

○選手の恐怖心に耳を傾け、なぜ怖いのかを理解しながら練習に取り組む。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

○日常の安全点検確認や清掃を徹底する。

○飛板や固定台マット、トランポリン等、使用用具設備のメンテナンスを日頃から行い、古いものや滑り止めが効かなくなっているものは交換する。

○気候に応じて、練習を中止する。

3 練習方法等

○マナーを守らせる。

○十分なウォーミングアップ、クーリングダウン、柔軟体操、補強トレーニングを行う。

○熱中症に注意し水分をこまめに補給させる。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

○練習中に板の硬さを調節するローラーを足で回していたところ、脚を滑らせて板から落下。擦り傷程度で済んだが、打ち所が悪ければ重篤な傷害となっていた可能性がある。

○練習中に前に飛び込んだ選手が下を泳いでいる間に、次の選手が誤って飛び込んだが位置が少しずれて、事なきを得た。ぶつかっていたら、双方とも重篤なけがをした可能性がある。

2 事故事例

○空中演技中に飛び出した板に顔面からぶつかり、出血、抜歯、脳しんとうを起こした事故があった。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 施設・設備、用具、水質等の管理安全点検の徹底
- 2 健康状態の把握・環境の確認
- 3 監視体制の徹底
- 4 十分な基本練習の検討
- 5 安全指導の徹底、救急処置等の啓発徹底

＜水球＞

◇ 競技特性

水球（すいきゅう、英：water polo）は、プールで行われる球技。水泳競技の一種。7名で構成された2つのチームがプールに作られたコート内でゴールにボールを入れ合い、点数を競う競技であり、プールで行うハンドボールと言える。

19世紀後半にイギリスで考案され、夏季オリンピックの種目となっている。男子については1900年パリオリンピックから、女子については2000年シドニーオリンピックから実施されている。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- バッティングによる負傷の危険性がある。
- 自己の体調管理不足による体調不良の可能性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- プールサイドの破損、スリップによる転倒の危険性がある。
- コースロープの破損や水球帽子（イヤガード、プラスチック製）による擦過傷等の危険性がある。
また、ゴールポストへの激突の危険性もある。
- 排水溝の鉄蓋や留めネジの不備によって事故の危険性がある。
- 監視体制、救助用具の不備により、事故の危険性がある。
- 水質管理不足による病気の危険性がある。
- 屋外プールの場合、気温・水温の急激な上昇により、体調不良や熱中症の危険性がある。

3 練習方法等

- いつ、どこでもバッティングによる危険性がある。
- ボールによるけがの可能性もある。
- 巻き足により膝への過度の負担によるけがの可能性もある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- 普段から危険行為の徹底指導を行う。
- 自己の体調管理をしっかりさせる。（体調不良時は無理をせず、必ず報告させる。）

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 「プールサイドは走らない」等の徹底指導をする。
- 普段から掃除の徹底をさせる。競技コートの把握をさせる。
- 事故発生の例を挙げ、指導者、選手共に情報共有を図っておく。
- 指導者をプール内外に最低1人ずつ配置して指導する。
- 水質管理簿を作成し、毎日使用前後に記入し、確認する。
- 屋外の場合、天候の変化に十分な配慮をする。危ぶまれる場合は早めに対処する。

3 練習方法等

○周りに配慮する等の指導を行う。

○準備体操、クーリングダウンの徹底、普段から真剣に競技に向かう姿勢を指導する。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

○ボールを奪い合う際に選手同士が交錯し、バッティングがあったが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

○練習中、ボールを追いつけて泳いでいる時にプール壁に衝突したが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

2 事故事例

○練習中、他の生徒の肘が右目付近に強く当たり、負傷した。

○シュートを放った手がディフェンスの顔に当たり、出血した。

◆ 安全対策のポイント

○周辺環境の安全点検

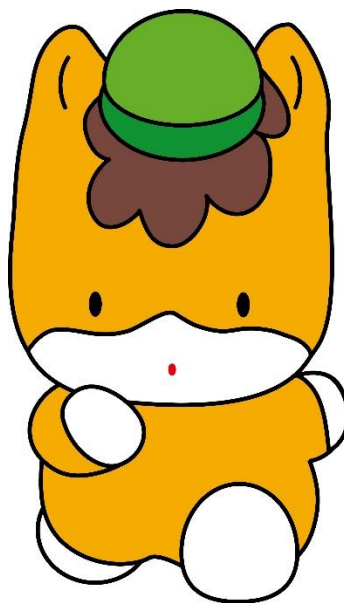
○健康状態の把握

○監視体制の徹底

○指導者、選手のコミュニケーション（情報交換）

○練習の再検討

○安全指導の徹底、救急体制の確認



【 体 操 】

＜体操競技＞

◇ 競技特性

体操競技はフロアカーペット上や器械を用いた演技について、技の難易度・美しさ・安定性などを基準に採点を行い、その得点を競うスポーツである。

男子はゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒の6種目、女子は跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆかの4種目が行われている。

各種目とも技には難度が決められており、基礎技のA難度から最高難度Hまで割り振られ、競技会では毎年高難度化が進んでいる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・各種目において宙返りの回転不足・回転過多・ひねり不足・ひねり過多による着地ミスが発生する。
 - ・器具上でバランスを崩し、マット上や器具上に落下や激突が発生する。
 - ・手首や足首・肩・腰・膝・肘などに過度な過重負荷や伸展が発生する。
- 以上のことにより頸椎・腰椎・手首・足首・膝・肘への損傷や打撲の危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

施設・用具・気象	予想される危険因子
練習場・競技会場	器具の設置や片付けの際に器具を落したり挟んだりしてしまう。 セーフティマットのスポンジの劣化のため足を取られ着地に失敗する。 夏季において場内の暑さのため熱中症や熱けいれんを引き起こす。 冬季において場内の寒さのためけがの頻度が上がる。
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。 ワイヤー・バーの老朽化が原因で破損する。 バーの老朽化によりバーが折れる。 高さ調節棒が抜け、バーが急に落ちる。
段違い平行棒	ワイヤーの締め具合がアンバランスな場合、器具全体がゆがむ。 バーの表面材（木製）が摩耗し、滑りやすくなる。 幅員調節器、ワイヤーの老朽化が原因で破損する。 高さ調節棒が抜け、バーが急に落ちる。
平行棒	高さ調節ストッパーを確実に締めていないためバーが落ちる。 連結材や支柱に身体や足をぶつける。
つり輪	ワイヤー、革ベルト、リングの破損や老朽化により切断される。
あん馬	ポメル（把手）の締めがゆるく、バランスを崩す。
跳馬、跳び箱	着手時に大きく動いたり、崩れたりする。
平均台	台上の表面が摩耗して滑りやすくなる。
ゆか	フロアカーペットやマットがずれたりよれて足を突っ込んだり引っかけたりする。

3 練習方法等

- ・ウォーミングアップ不足や選手のコンディションが悪い時はけがにつながりやすい。
- ・選手のレベルに合わない目標設定や練習計画により突発的なけがや疲労の蓄積によるけがにつながる。
- ・選手の技能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、ひねり過多などによる着地ミス）が事故につながる。
- ・集中力や緊張感の無い練習はけがにつながる。
- ・顧問不在の場合、練習を中止する。どうしても顧問不在の練習となる場合は、生徒の技能レベルに応じた安全な練習内容のみを生徒に指示する。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- ・全ての種目において基礎的な運動形態・バランス・回転やひねりなどの空中感覚・身体各部位の柔軟性と筋力が必須でありその上に技の向上が成り立っていることを、指導者と生徒ともに認識すること。
- ・個人の能力に見合った安全かつ効率的な練習計画や練習メニューを考え、基礎技術の習得の上に技の発展があることを理解し指導に当たること。
- ・技の習得練習の場合、予測できる危険を想定し、補助者をつけたりセーフティマットを配置したりしてけがの予防に努めること

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・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。
- ・会場の空調設備や窓の開け閉めを利用し、練習にふさわしい気温や湿度に調整する。
また衣服による体温調節や水分補給など、生徒自身のコンディショニングに留意する。
- ・使用前に器具等の保守、点検に心掛け、危険な箇所を改修する。
- ・鉄棒や段違い平行棒の設置後、バーに荷重をかけたりワイヤーを引いたりして安全性を確認する。
- ・マット間やタンブリングパネル間をゴムチューブや専用ワイヤー等で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。
- ・生徒の技能に応じて、マットやセーフティマットを適切な位置に配置させる。
- ・連結材やあん馬、跳馬、平均台の足部分にはマット等をかぶせ保護させる。
- ・平行棒はストッパーが効いているか、幅調節後必ず確認させる。
- ・あん馬のポメルがしっかりと固定されているか確認させる。
- ・バーが滑る時は、ヤスリをかけ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等で崩れないように固定させる。

3 練習方法等

- ・ウォーミングアップやコンディショニングの大切さを選手に理解させる。
- ・指導者は、目標や練習計画、練習メニューの設定においては選手の実態（能力、練習意識等）を十分把握する。また、疲労が蓄積しないような練習計画を設定する。
- ・選手自身に自己の技能レベルを認識させるとともに、難度を追求するのではなく、基本技の習熟から発展できるよう努める。
- ・日ごろの練習から、緊張感や集中力を維持しながら練習ができる環境や心構えを指導者、選手全員で整える。

- ・指導者は、応急手当についての知識を習得し、事故が発生した場合は適切かつ迅速に対応する。

4 競技会において

- ・監督及び引率者は、大会会場まで責任を持って引率し、常に生徒の活動状況を把握し、安全に十分に配慮する。
- ・大会時に不慮の事故が発生した場合は、速やかに緊急対策を講ずる。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・技の練習は一瞬にして行われるため、他競技からの掛け声や入射視覚に対して反射反応させない集中力を日々指導しておく。
- ・球技系部活動が同会場で活動している場合、防球ネットを設置したり補助員を配置したりして、球の侵入を未然に防ぐ。

◆ ヒヤリハット事例

- ・競技会の平行棒の演技中、いきなり片方のバーが下がり選手がマット上に落下した。けがはなかったが、ストッパーの点検ミスであった。
- ・競技会の段違い平行棒の演技中、終末技の前の車輪を行った際、手が滑り背中からマット上に落下した。けがはなかったが演技前に滑り止めの炭酸マグネシウムをつけていなかった。
- ・部活動中、男子選手が鉄棒の2回宙返り下りの練習をした際、バーの真上に飛び出てバーに頭から激突した。大事には至らなかったが、明らかに基礎技術未熟による危険な技への挑戦であった。

<新体操>

◇ 競技特性

男子は、徒手とタンブリングを織り交ぜながら、6人の同時性や力強さ、躍動感などを競う団体競技と、4種類の手具を用いてそれぞれの特性を生かした操作やタンブリングをしながら手具を操作する個人競技がある。

女子は、手具を身体の延長として操作しながら、柔軟性やリズムカルかつ美しい身体表現をし、洗練された動きと技、芸術性を追及するスポーツである。

男女とも、ルール変更や器具の進化に伴い、技術の高度化が進んでいる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・男子団体においては、ゆかフロアに6名が同時に演技を行うため、タンブリングを実施している際やリフト（組運動）の際に接触事故や落下事故が発生することが想定される。また、団体競技・個人競技も共通して、宙返りの回転不足・回転過多・ひねり不足・ひねり過多による着地ミスによって傷害が発生することが想定される。
- ・女子においては団体競技・個人競技ともに、手具の投げ受け時にコントロールミスにより思わぬ方向に手具が落下し、外傷が発生することが想定される。また、各種ジャンプの着地等でバランスを崩してしまうことによる傷害の発生も想定される。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

施設・用具・気象	予想される危険因子
練習場・競技会場	器具の設置や片付けの際に器具を落としたり挟んだりしてしまう。 ジョイントマット・カーペットのずれや劣化が事故につながる危険がある。 夏季において場内の暑さのため熱中症を引き起こす恐れがある。 冬季において場内の寒さのためけがの頻度が上がる。 施設を球技種目と併用する際にはボールの転がり込みがあり傷害の発生が想定される。（競技会においては男女間の手具）

3 練習方法等

- ・ウォーミングアップ不足やクーリングダウン不足による傷害の発生が想定される。
- ・選手のレベルに合わない目標設定や練習計画により、突発的なけがや疲労が蓄積しけがにつながる。
- ・選手の技能レベルを超えた難しいタンブリング技への挑戦（回転不足、回転過多・ひねり不足、ひねり過多などによる着地ミス）が事故につながる。
- ・集中力や緊張感の無い練習（特にタンブリング・手具交換・手具の投げ受けの練習時）は事故を引き起こす。
- ・練習中に適度な休憩時間を設定しないと、集中力が散漫になり思わぬ事故につながる。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- ・基礎的な運動形態・バランス・空中感覚・身体各部位の柔軟性と筋力が必須であり、その上に技術の向上が成り立っていることを、指導者と選手ともに認識すること。
- ・指導者と選手が積極的にコミュニケーションを図り、個人の能力に見合った安全かつ効率的な練習計画や練習メニューを考え、基礎技術の習得の上に技術の発展があることを理解し指導に当たること。
- ・技の習得練習の場合、予測できる危険を想定し選手に伝え、場合によっては補助者をつけたりセーフティマットを配置したりしてけがの予防に努めること。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・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。
- ・会場の空調設備や窓の開け閉めを利用し、練習にふさわしい気温や湿度に調整する。
また衣服による体温調節や水分補給など、選手自身のコンディショニングに留意する。
- ・使用前に器具等の保守、点検を心掛け、危険な箇所を改修する。
- ・選手の技能に応じて、マットやセーフティマットを適切な位置に配置する。

3 練習方法等

- ・手具の投げ上げやタンブリングの練習時に周囲に人がいないことを確認し、場合によっては補助者をつけ、接触事故にならないよう声掛け等を徹底する。
- ・指導者は、選手の実態（能力、練習意識、女性アスリート特有の身体症状等）を把握し、それらを十分考慮した目標や練習計画、練習メニューの立案をする。

- ・集中力の欠如を防止するために、練習中に質の高い休憩を取ることができるような工夫をする。
(例：夏季の練習では、空調の効いた部屋で休息させる等)
- ・選手自身に自己の技能レベルを認識させるとともに、難度を追求するのではなく、基本技の習熟から発展できるよう努める。
- ・指導者は、応急処置についての知識を習得し、事故が発生した場合は適切かつ迅速に対応する。
- ・技術面だけでなく、栄養面やコンディション管理などの重要性を指導者と選手がともに認識する。

4 競技会において

- ・監督及び引率者は、大会会場まで責任を持って引率し、常に選手の活動状況を把握し、安全に十分に配慮する。
- ・大会時に不慮の事故が発生した場合は、速やかに緊急対策を講ずる。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・球技系部活動が同施設の場合、防球ネットを設置し、さらに補助員を配置して、ボールの侵入を未然に防ぐこと。
- ・防球ネットに破損箇所がないか、随時点検をする。

◆ ヒヤリハット事例

- ・団体競技練習中、技術不足により宙返りの着地でバランスを崩し、他の選手と接触しそうになった。
- ・手具の投げ受けの練習中、コントロールミスにより、近くにいた選手に投げた手具が接触しそうになった。
- ・周囲をよく確認せずに手具操作の練習を行い、近くにいた選手に手具が接触しそうになった。



【 相 撲 】

◇ 競技特性

相撲は国技であり、「心技体」を重んじるスポーツ（競技）である。技術的（外面的）要素だけでなく、精神的（内的）要素も重視され、両方の要素を兼ね備えてこそ真の競技人とされる。

相撲では身に付けるものは「まわし」のみで、円状の土俵内で力と技、そして精神力を相手と１対１で競い合う。勝負は一瞬で決まることが多く、その一瞬に自分の持っている全ての力をどれだけ出し切れるかが勝負の分かれ目となる。身体が大きい者が絶対に勝つわけではなく、身体の小さい者でも勝つチャンスが十分にあるのも魅力の一つである。

相撲には「礼に始まり礼に終わる」という言葉があり、礼節を重んじ、相手を敬う気持ちを忘れてはいけないという態度が重要視されている。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・生身の身体がぶつかり合うので、捻挫や打撲は頻繁に発生する。
- ・体重のある選手同士であれば、身体にかかる負荷は大きくなり、手足の骨折や靱帯損傷にも気を付けなければならない。
- ・顔に手や指が当たり、網膜剥離などにもつながることもある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・土を固めた土俵で競技するため、擦り傷を作ることは多い。また、その擦り傷から炎症を起こしてしまうこともあるので消毒の必要がある。
- ・土俵上の凹凸や、俵の破損などにより足指の骨折につながることもある。
- ・土俵の周りにトレーニング器具等の物がある場合は、なるべく土俵から離れた場所に置く必要がある。

3 練習方法等

- ・対人での練習が多くなるので、危険な取り組みの形になった時は止めることも必要である。
- ・体重がある分、疲労の蓄積具合で大きなけがにつながることもある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- ・身体が大きい者同士でぶつかり合うため、事前の正しい指導が必要である。
- ・勝ちにこだわりすぎて、無理な攻めをしてしまうことがあるので注意する。
- ・無理な体勢になったらすぐ止めるという選択が必要である。
- ・気合いでこなせる限界があると再確認する。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・土俵の整備を行う
- ・土俵は湿度のある状態で使用する（乾いた状態はけがにつながる）。
- ・土俵の近くに物を置かない。
- ・土俵の近くにいる時は土俵内の人物（取り組み）から目を離さない。

3 練習方法等

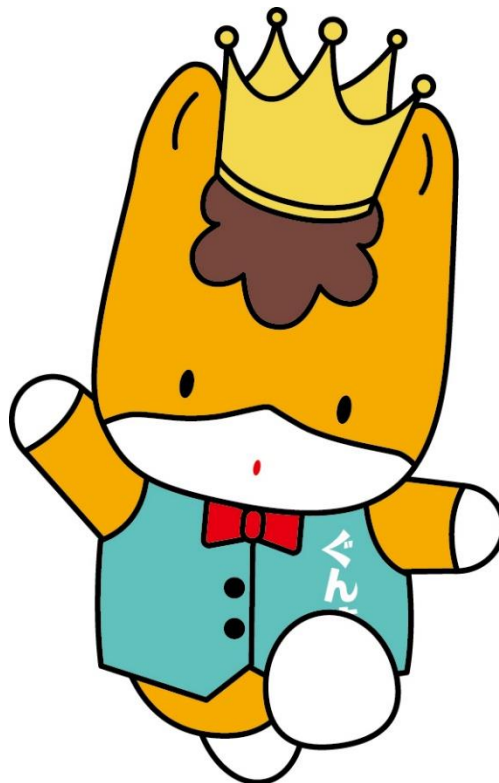
- ・入念なストレッチを行い、日頃から柔軟性のある身体作りをする。
- ・稽古目標を明確にし、雑な稽古や気持ちの乗っていない稽古をさせない。
- ・負荷の高い稽古が続いた時は、様子を見て軽めの稽古を実施する。
- ・「あと1回勝ったら終わり」この稽古方法が時にはマイナスになることを意識する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・基本的に相撲は他競技と同じ場所で競技することがないので、自分一人一人が注意を怠らず自らの稽古に集中して稽古する必要がある。

◆ ヒヤリハット事例

- ・大相撲などの真似で無理に大技をしたことで、バランスを崩し、相手が自分の腕や足に倒れこんできて接触しそうになった。
- ・土俵近くにトレーニング器具のダンベルがあり、土俵から飛び出た選手が接触しそうになった。



【 登 山 】

◇ 競技特性

自然の中で仲間と共同で行う登山活動は、それ自体大変魅力的であると同時に教育的効果も高い。卒業後も生涯スポーツとして取り組むことができ、人生に潤いを与えてくれる。体力だけでなく、自然環境に関する知識や山中での生活技術が重要な要素になるところは、他の競技とかなり異なる登山の特徴であり、安全に活動するには、知識や技術の習得が非常に大切である。

一方、スポーツクライミングは、垂直方向への移動という他の競技と全く異なる動きと、得られる高度感や緊張感が魅力的なスポーツである。常に落下を伴う競技であり、安全に対する知識や技術は欠かせない。

◇ 日常の練習および競技会に内在する危険因子

1 登山

- (1) 登山は「対自然行為」であるので、想定外のことが起こり得る。
- (2) 「自分だけは大丈夫」という思い込みが最も危険である。
- (3) 小さなミスの見逃しや間違った知識が、大事故につながる可能性がある。

2 スポーツクライミング

慣れや過信でミスを見逃し、重大事故につながる例が多い。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 登山

- (1) 年間計画を立てて、目的意識の共有と知識・技術習得のための学習機会を設ける。
- (2) 顧問から生徒へ、上級生から下級生へ知識・技術の伝承や、日常的な研鑽が事故を防ぐ。特に、新入部員に、基本的な技術・知識をしっかりと伝える。
- (3) トレーニングと体調管理を万全にし、山中での体力不足や体調不良を防ぐ。
- (4) ルート調査を念入りに行う（標高差・距離・危険箇所・エスケーブルート・避難小屋など）。
- (5) 装備の確認を怠らず、予備装備も携行する。また、実施後の装備の手入れや補修をすぐに行う。
- (6) 事前の情報収集をこまめに行い、天候や地域情報を web サイトでチェックする。
- (7) 状況の急変時には無理をせず、勇気を持って引き返す。
- (8) 保護者や関係機関への周知・届け出を徹底する（警察への登山届けを忘れないこと）。

2 スポーツクライミング

- (1) うっかりミスをなくすため、ハーネスやロープの結索確認を習慣化する。
- (2) ビレイ器具の使い方について、習熟する。
- (3) 複数での練習では、「同じ壁に取り付かない」「取り付いている人の下に入らない」原則を徹底する。

◇ 講習会

登山部の顧問には、ある程度の知識や技術が必要であるため、各種講習会に積極的に参加し、知識や技術の習得に努めることが肝要である。一例として、登山専門部主催の顧問講習会を紹介する。

- (1) 6月上旬：夏山合宿に向けた講習（主に山中一泊の縦走登山）
- (2) 9月上旬：岩や沢など、やや技術レベルの高い登山の講習、またはクライミング（リード・ボルダリング）の講習
- (3) 2月または3月：雪中歩行や雪中生活のための基礎訓練

また、山岳連盟主催の安全登山に関する講習や雪崩に関する講習、国立登山研修所の講習も毎年実施されている。ぜひ活用して欲しい。

◆ ヒヤリハット事例

1 登山

- (1) 重大事故の原因を探ると、元は道迷いであることが多い。(日没で行動不能、体力を消耗して行動不能、岩場に出て転滑落など)
- (2) 体力不足や天候悪化による判断力の低下が、結果として事故の遠因となる。
- (3) 装備忘れや不備は、事故に直結する(カッパや防寒着、ヘッドランプ、テントとポールの組合せミスなど)。
- (4) 平地との季節の違いに注意(6月は予期せぬ残雪、10月は予期せぬ降雪)。
- (5) 夏の低山・樹林帯・無風の稜線は熱中症に注意(水分と同時に塩分の補給を忘れないこと)。

2 スポーツクライミング

- (1) ボルダリング練習中に他の生徒が下を通過し、その上に落下。
- (2) リードクライミング中に最初のクリップを失敗し、グランドフォール。
- (3) クリップ飛ばし、Zクリップ、逆クリップ、手繰り落ち等。
- (4) ビレイヤーがよそ見をして、クライマーから目を離したすきに落下。
- (5) ビレイデバイスの使用ミスにより、グランドフォール。



【 バドミントン 】

◇ 競技特性

1対1（シングルス）や2対2（ダブルス）でネットを挟みラケットでシャトルを打ち合う「ネット型」競技である。試合では色々なストロークを使い、相手を惑わすショット（緩急をつけた打球や相手を前後左右に動かす打球）を打って得点を競い合う。初心者でも緩いシャトルの打ち合いは行うことができ、子どもから高齢者までそれぞれのレベルに合った楽しみ方のできる競技である。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) シャトルの落下地点に、急な動きで移動する場面が多いため「足首の捻挫」「アキレス腱の損傷」「各靭帯の損傷」などの傷害が起こる危険性がある。
- (2) ダブルスでは、パートナーと同一シャトルを追い掛けるため、ラケットや身体の接触が発生する危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 練習場の床面の整備不良や点検不足により、捻挫や肉離れの危険性がある。
- (2) 床の汚れや折れたシャトルの羽による転倒の危険性がある。
- (3) 支柱ラックの整備不良や支柱の持ち運び時にけがの危険性がある。
- (4) 支柱にネットを張る際及び片付ける際に、支柱の金具に指を挟んだり、金具の締め方が不十分で顔を負傷したりする危険性がある。
- (5) コート周辺の障害物（ネットの紐や防球ネット、雑巾、衣類、ラケット、シャトル、人など）による事故の危険性がある。
- (6) ラケットの劣化やひび、歪みによる破損、グリップの老朽化によって手から投げられるなどの事故、シューズの劣化によりすべりや引っかかりなどの事故の危険性がある。
- (7) シャトルが光によって、見えなくなるために事故が発生する危険性がある。

3 練習方法等

- (1) 準備運動、使用部位（特に足首、膝、肩を入念に行う）のストレッチを怠ると傷害を引き起こす危険性がある。
- (2) 不十分な間隔で素振り練習等を行うと接触事故の危険性がある。
- (3) 動きの不注意によって事故の危険性がある。
- (4) ノック練習でコート内に落ちて残ったシャトルでけがをする危険性がある。
- (5) コート付近に置いた荷物（ラケット、シューズ袋、ウェア、タオル、シャトルなど）を足で踏み、滑って転倒するなどの危険性がある。
- (6) 選手同士の接触、プレイヤーの打球による事故の可能性はある。
- (7) ダブルス練習時のパートナーとの接触による事故の危険性がある。
- (8) ノック練習やラリーで、プレイヤーの打球が至近距離から顔や眼球に当たる危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) 「各関節」や「腰」に痛みなどの違和感が発生した際は、運動を中止し休養を取ることが大切である。
- (2) ダブルスにおいて、十分なローテーション練習を行い、パートナー相互の動きを確認することが大切である。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 日頃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必要がある。
- (2) 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、注意させ日頃から整理整頓に努めさせる。

3 練習方法等

- (1) 足首、膝、腰、肩、肘、手首、首回りなど、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、日ごろから身体各部位の十分なストレッチや筋力アップについても指導する必要がある。
- (2) 練習中において練習内容の確認と予想される事故への安全配慮を徹底する。
- (3) ノック練習では、プレイヤーの打球の方向を予測し、安全な場所からノックを打ち出す必要がある。練習方法によっては、目を保護するゴーグルを使用する必要がある。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

同じエリアで、バレーボールやバスケットボールなどの球技が行われている場合、それらの使用しているボールがバドミントンエリアに入ってきた際に、ボールによる転倒などの危険が予測される。そのため他競技とのエリアの境界に防球ネットなどでボールの侵入を防ぐ必要がある。

◇ 安全対策ポイント

- 1 ラケット、シューズ、支柱など使用器具の点検を行う。
- 2 シャトルの整理を行う。
- 3 ゆとりある空間で素振りやノックを行う。
- 4 タオル、ラケットなどを置く場所を限定する。
- 5 準備運動をしっかりと行ってけがを防止する。
- 6 ラリーの方向を統一し、コートに入る人数も配慮する。
- 7 ダブルスは、ローテーションの確認ができるよう練習する。

◆ ヒヤリハット事例

○ノック練習で、落ちたシャトルを集めている生徒の目の付近に飛んできたシャトルが当たり、もう少しで眼球に当たるところだった。

○隣のエリアで、活動していたバレーボール部のボールが、バドミントンコートに入ってきて、生徒がボールに乗り上げ転倒しそうになった。

○ダブルス練習の際、パートナー同士で同じタイミングでシャトルを打とうとして、接触しそうになった。

【 スキー 】

◇ 競技特性

スキーは雪の斜面や雪原を滑る、走る、あるいは飛んだりするスポーツである。雄大な自然を相手にするということから、爽快でかつ楽しいものであり、多くの人々に親しまれているスポーツの一つである。

アルペン競技は、ゲートによって制限されたコースをいかに速く滑り降りるかを競う競技である。斜面を降りるといふ落下運動を利用して、いかにロスを少なくスムーズに滑るかがポイントとなる。そのためには優れた技術はもちろんのこと、強靱な体力や一瞬の判断力、バランス能力などが必要とされる。

クロスカントリー競技は、山間部の起伏に富んだコースをクラシカル走法、フリー走法の２種類の走法で長い距離を滑り「雪上のマラソン」と例えられる。非常に過酷な競技であり高い心肺機能、筋持久力が求められる。

ジャンプ競技は、ノーマルヒルの踏切時で時速 80km にもおよぶスピードと、それを生かして滑空する姿の豪快さと華麗さにある。踏切の僅かなタイミングのずれや精神状態が競技成績の差を生み、空中におけるわずかな姿勢の乱れが競技成績の差のみならず転倒につながるなど繊細な競技であるともいえる。

スキー競技は、屋外で行う競技のため、天候、風の向きや強さ、雪質などの自然条件に左右され、時には肉体的・精神的に過酷な条件の中で行われることもあり、それらの要因が傷害や事故につながるケースが多い。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- 技術不足やスピードの出し過ぎによるコントロール不能状態による転倒や、他のスキーヤーや障害物への衝突の危険。
- コース外滑走による立木への衝突や沢への滑落、雪崩に巻き込まれる危険。
- 過度の負荷による過呼吸・循環器系疾患発症の危険。
- リフト乗車時の転落、搬器に挟まれるなどの危険。
- スキー場への移動中の危険。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 吹雪や濃霧などによる視界不良が原因で、バランスを失ったり、吹きだまりに足を取られたりするなどの転倒。また気温の低下に伴う低体温症など気象条件が起因する危険。
- コースの雪質・雪面の状態による危険。
- 立木及びリフト支柱などの障害物への衝突の危険。
- 不適切な道具の使用による危険。

3 練習方法等

- 雪上トレーニングは滑走日数が限られているため、過度のトレーニングによる疲労の蓄積。
- 長期遠征や高地でのトレーニングなど、普段とは異なった環境での体調不良や精神的不安による集中力の低下。
- 集団生活でのインフルエンザ等の感染症流行が起こる可能性が高い。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- 個々の技能に応じたコースの設定や段階的なトレーニングメニューを設定する。滑走前にコースの下見を行い、危険箇所や注意すべき部分を確認する。
- 会場となるスキー場（施設管理者）やパトロールなどと十分な連携を取り、安全確認を行う。また緊急時の搬送方法やAED設置場所の確認をしておく。
- スキー場でのルールやマナー（リフト乗車やスキー滑走時の注意事項）を遵守する。また選手の危機管理意識を高められるよう注意喚起する。アルペン競技については、一般のスキーヤーと混在するので、特に衝突事故への対策が必要である。
- スキー場は山間地にあり、雪道の移動になるため、移動時間に余裕を持たせ、事故防止には十分な配慮をしなければならない。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 悪天候時や気温が低い場合には、状況を的確に判断し、無理をせずトレーニングを中止する。急激な天候の変化も起こり得ることで、十分な注意が必要である。
- 競技コースやトレーニングバーンは必要に応じて整備を行い、常に安全な状態を確保しながら競技及びトレーニングを行う。また危険箇所にはネットやマットを設置し、毎朝その状態の安全確認を行う。
- 適正なマテリアルを使用し、トレーニング前後にマテリアルに損傷がないか確認を行う。スタート前には、マテリアルの損傷の有無や、ブーツがビンディングにしっかりと装着されているかを確認する。また、競技用品についても劣化等を確認し、安全な状態で使用できるよう点検を行う。

3 練習方法等

- 適切なトレーニング時間や量、質を考慮してトレーニングを進める。徐々にトレーニング強度や滑走スピードを上げるようにして行う。
- 技術に合わせた環境をセッティングし、滑走スピード等をコントロールする。
- Jアラート、緊急地震速報発令時の避難場所、避難経路の確認。また宿泊施設での避難方法などについても常に確認を行う。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- 雪上では、トレーニングエリアが限られている場合が多く、事前にコーチ・指導者で練習時間、方法、内容、安全確認等について打合せを行い、選手に伝達する。
- トレーニングエリアでは、安全な距離でゲートをセットし、滑走者がかぶらないようにスタートのコントロールを行うなど、チーム間の連携が必要である。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

- 吹雪のなかでのトレーニング中にコースから外れ、遭難しかけた。
- スタートの連絡を入れなかった選手が滑走してきて、コース整備をしていたコーチと接触しそうになった。

2 事故事例

- 一般ゲレンデでのスピードの出し過ぎによる一般スキーヤーとの接触
- コース滑走中に転倒しネットの隙間からすり抜け、立木へ衝突した。
- ジャンプ台のスタート地点で足を滑らせて滑り落ちていった。
- ジャンプ台の踏切後スキーが外れバランスを失い転倒した。
- コース外を滑走し雪崩に巻き込まれた。



【 スケート 】

＜スピードスケート＞

◇ 競技特性

スピードスケートは、厚さ約 1mm・長さ 30 数 cm の特殊加工の薄鋼板製のブレードをつけたスケートシューズを履いて、決められた距離を滑走しそのタイムを競うスポーツである。人間が平地において自力で出せる最速の競技といわれ、世界の短距離トップスケーターは最大瞬間速度 秒速 16m(時速 58km)で滑走する。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

スピードスケーターは、進行方向に対してやや斜め前方方向へ一定のストロークとリズムを維持して推進して行くので、氷の状態や空気の抵抗（風の有無）、他の滑走者の接近や接触などでバランスを崩すことが原因となり転倒につながる。そしてスピードスケートでは主に転倒に関連したの事故が起こりやすい。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・気温が上昇し氷の表面が柔らかくなり、ブレードが氷にめり込みその抵抗で、後ろ（浮き）脚のスケートブレードが後続者の顔面に接触する危険がある。
- ・滑走ブレードが氷上の異物（枯葉や紙くず）に乗ってしまうと、転倒の危険性がある。
- ・氷上に積雪があると、その抵抗で転倒の危険性が高まる。
- ・強風時、ストレートで強い追い風を受けると通常以上に加速しカーブでは経験のない遠心力が加わりバランスを崩しやすい。また、カーブの出口（ストレートの入り口）では、向かい風の抵抗で上半身が浮きバランスを崩しやすい。
- ・転倒時、ブレードの接触による創傷（切傷）やブレードと氷との強い摩擦による足首の捻挫や骨折の危険がある。
- ・カーブ転倒時は遠心力によりコース外側へと流されることになり、他の滑走者を巻き込む危険がある。
- ・カーブ転倒時は遠心力によりコース外側へと流されることになり、整氷車に巻き込まれる危険がある。

3 練習方法等

- ・多数で連なっている滑走は前方確認がしづらく、前方転倒者に巻き込まれる危険がある。
- ・リンク混雑時はスピード滑走により衝突の危険がある。
- ・リンク横断時には後方からの滑走者との衝突の危険がある。
- ・急な進路変更や幅寄せによる他の滑走者との衝突の危険がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

バランスを崩し転倒することが事故の主な原因となるため、他の滑走者からの接触・衝突を回避したり、氷の凹凸や強風による滑走バランスへの悪影響を認識させたりして滑走させる。リンクの混雑状況

に応じて、滑走スピードを抑えさせたり、グループ滑走の人数を減らしたりするなど、他滑走者との接触や衝突を回避させるようにする。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・暖気で氷が柔らかくなりブレードが氷に食い込む状態の時は滑走をさせない。
- ・強風時は追い風を受けた時のカーブ滑走に注意をさせる。
- ・ブレードの最後部は丸くカットさせ、他者と接触しても負傷を最小限にするよう定期的にメンテナンスをさせる。
- ・スケートリンクすべてを囲うようにトラック外側に厚さ 40cm 以上のウレタンマットを敷設しておくこと。
- ・滑走中靴紐が解けブレードと氷の間に挟まると、転倒の恐れがあるので、滑走中にほどけないようにしっかりと縛らせる。
- ・屋外リンクでは真冬、気温が氷点下になることがあるので防寒対策を十分にさせる。
- ・整氷車が氷上で作業中は、絶対に氷上外に出させる。
- ・冬季の屋外では、リンクサイド通路や階段の積雪・結氷、特に結氷の上の積雪による転倒に気を付けさせる。

3 練習方法等

- ・滑走時は必ず手袋を着用させること。
- ・カーブ出口での転倒巻き込まれを回避するため、スタート練習はストレート中央から行わせること。滑走中は必ず前方を見て滑走すること。
- ・リレーの練習は、その旨を他チームの指導者や選手に声掛けをし、単独で行ったり、リレー優先の時間帯を設けたりして行うこと。
- ・前方の滑走者を追い越す場合、必ず声掛けし、外側から追い越しさせること。
- ・滑走トラックの内側で転倒した場合（特にカーブで）、転倒者は前方や外側滑走者など周囲へ向かい大きな声で転倒の事実を知らせること。
- ・指導やビデオチェックは、トラック内側にて行わせ、転倒者に巻きこまれる事故を防ぐこと。
- ・滑走後は、後方からの滑走者との衝突を避けるため、後方を確認しトラックアウトしてから速やかにアップレーンに入ること。
- ・滑走開始時及び滑走終了時におけるトラックの外側から内側へ、内側から外側への移動は、後方からの滑走者の有無を確認して速やかに行わせること。
- ・カーブ出口での転倒巻き込まれを回避するため、カーブ出口トラック外側には絶対とどまらせないこと。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・競技力や体力レベルの異なる団体（例えば小学生、中学生、高校生）が同時に練習する場合、上級者は、突然の進路変更や転倒など下級者の滑走行動を事前に予想し十分気を付けて滑走させる。
- ・滑走者が多くスピード滑走が危険と感じる時は、スピードを抑えた練習内容に変更し練習させる。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

○カーブで転倒した選手が、勢いよくコーナー安全マットに激突して跳ね上げられ、観戦者の顔面にスケートブレードが当たりそうになった。

2 事件事例

- 強風時、砂塵により氷上がところどころやすり状となり、集団滑走していた先頭のスケーターがその上に乗り、前のめりになった瞬間後ろ足のブレードの後部が後続の選手のほほに突き刺さった。
- 比較的空いていたため、自分のフォームをチェックするため下を向いて滑走していた高校生が、氷上を靴で横断していた整氷員と衝突した。整氷員は下半身をすくわれる状態となり、後頭部を氷で強打し脳しんとうを起こした。
- 滑走を終えた選手の上体が上がりスピードが緩んだ瞬間、後方から来た選手と接触し、通常では考えられない体勢で転倒し、ブレードが骨に達するまでの左前頸骨筋の深い切傷を負った。

<アイスホッケー>

◇ 競技特性

氷上の格闘技と呼ばれる激しいスポーツ。魅力は、陸上では味わえないスピード感。ボディチェックが許されているので、選手達は豪快に激突し、パックを奪い合う。攻守交代が早く、プレイの流れが一瞬で入れ替わる。シュートも 100km/h を超えている。それを体を張って止めるゴールキーパーの姿も魅力的である。ビュンビュンと滑る選手が次々交代し、自由自在なスケートティングから得点を争う。チームワークを介して戦っていくスポーツである。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・氷面の亀裂・溝・異物にスケートをとられ転倒して負傷（打撲・骨折・裂傷）することがある。
- ・激しいボディチェックにより負傷（打撲・骨折・裂傷）することがある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・施設の破損により負傷（打撲・骨折・裂傷）することがある。
- ・用具の破損により負傷（打撲・骨折・裂傷）することがある。
- ・路面凍結により転倒で負傷（打撲・骨折・裂傷）することがある。
- ・夏場、スケートリンク内に、霧が発生することがある（視界不良による衝突）

3 練習方法等

- ・体格差・体力差により負傷（打撲・骨折・裂傷）することがある。
- ・激しいトレーニングにより、熱中症になることがある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- ・氷面の亀裂・溝・異物に対応するには、施設側の整備が重要である。また、選手は、練習中に発生する可能性がある、氷上の変化に気を付ける。
- ・激しいボディチェックに耐えうる、柔軟性や筋力の強化。また、日頃の体調管理。
- ・防具の正しい装着。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・施設の破損については、フェンスの劣化を確認する。また、フェンスやドアの繋ぎ目等に隙間が

ないか確認する。

- ・ 整氷車の整備と整氷車運転手の安全確認を行う。
- ・ 用具の状況を日頃から確認。問題の無い用具でも突然破損するものもあり、防具の正しい装着。
- ・ 凍結場所の確認
- ・ 視界不良時は練習メニューの工夫が必要

3 練習方法等

- ・ 段階を経た練習。
- ・ 逆方向に動く練習メニューでは、正面衝突等しないようにコーンなどで、仕切るなど工夫する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・ 他競技の特性を理解していないと起こる事故について、パック等がリンクの外に飛び出すことがあることを知らない場合があるため、看板等で注意喚起を行う。

◆ ヒヤリハット事例

- ・ 見学、観戦に来た方の方向へパックや折れたスティックが飛んでいき当たりそうになった。（事故事例は、次の時間の練習に来た選手の顔にパックが当たった）
- ・ プレイヤーがシュートブロックしたときに、パックが防具のないところあるいは防具があっても衝撃が強く伝わるところに当たることがある。（事故事例は、のどに当たり死亡。あごの粉碎骨折）



【 ダンス 】

◇ 競技特性

- 1 イメージをとらえた表現で感情を込めて踊り、交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにする。
- 2 仲間やグループ間で見せ合う発表の活動を取り入れることで、互いの身体表現の良さや違いを認め合うことができ、ステージ上では、日常では味わえない喜びと達成感を得ることができる。
- 3 全身を動かす有酸素運動であり、基礎体力や体幹が鍛えられ、体の柔軟性も向上する。
- 4 ダンスの領域によって次の様な特性がある。
 - (1) 創作ダンス:イメージをとらえたり深めたりして表現する。
 - (2) フォークダンス:連帯感があり伝承されてきた踊りを誰とでも楽しむことができる。
 - (3) 現代的なリズムのダンス:リズムの特徴をとらえ、リズムに乗って全身で自由に表現する。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) 大会や発表会が近くなると、練習量が増えるため疲労が蓄積され思わぬ事故や傷害、過呼吸が発生する。
- (2) 人前で表現をすることで、容姿に対して高い関心を持ち、極端なダイエットから基礎体力の低下や鉄欠乏性貧血、女性では月経の停止により、症状の悪化や疾病を引き起こす。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 発表作品で小道具（椅子、傘、ロープ、旗）等を使用する際に、集中力の欠落から事故や傷害が発生する。
- (2) 大会や発表会は、初めて経験するホールで実施し、作品発表の際ステージが暗い中で移動し準備するため、ステージからの転落や傷害が発生する危険性がある。
- (3) 狭い場所での練習や移動式の鏡（練習場所共有のため固定できない）を利用した練習により、人との接触や鏡の転倒で事故や傷害が発生する。熱中症の危険性もある。
- (4) 練習場所が体育館以外のこともあり、足場の環境の確認不足と不注意等が重なり、傷害が発生する危険性がある。

3 練習方法等

- (1) 十分なウォーミングアップやストレッチを行わないで練習すると、足関節を中心とした下肢に様々な傷害が発生する。
- (2) ダンス特有の動きや様々なフォームのジャンプなどは関節や靱帯に大きな負担となり、慢性的な傷害が発生する。
- (3) 現代的なリズムのダンスでは、四肢、頭、肩等で体を支えて旋回したり、器械体操のような演技に挑戦したりするため、アクシデントによる事故や傷害が発生する。
- (4) 創作ダンスでは、演技中、人が密集してオブジェを作り上げることがあり、転落による傷害の可能性もある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) 個人の能力（体力・技能・経験）を把握し、自己管理能力を身に付けさせる。レベルに合わせた目標設定を行い、本番前に無理な練習にならないように十分考慮して計画を作成する。クーリングダウンを行い、十分な睡眠、休養で疲労回復を図る。
- (2) 日頃から、生徒の健康状態や体重変化を把握し、栄養補給の観点から食生活にも注意を払う。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 演技に使用する前に、道具を扱う際に必要なスペースを確認する。
- (2) 大会や発表会では、場当たりをしっかりと行い自分の立ち位置、ステージ上の機材の配置を確認するためリハーサルを徹底して実施する。
- (3) 練習方法を工夫し、一人一人のスペースを確保する。また、鏡については定期的に点検し、運搬の際は複数で行うなど、安心して練習できる環境づくりへの意識・態度を育成する。高温下の練習では扇風機等を利用し、こまめな休憩で水分補給を心掛ける。
- (4) 練習前に使用する床や地面の様子を確認し、滑ったり転倒したりしないように練習場所の清掃や環境整備を心掛ける。

3 練習方法等

- (1) 不慣れな新入部員への指導を徹底し、練習メニューや量にも配慮する。季節、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) 全ての領域のダンスで、基礎基本の練習を怠らず、体のしくみや動きの特性を理解し、効果的なトレーニングを研究・工夫する。
- (3) 現代的なリズムのダンスでは、専用のシューズを履き、初めて経験する動きやテクニックの高い動きはテンポを緩め、動きを分解するなど少しずつ難度を上げて練習する。
- (4) 必要に応じて、マットを使用し、補助をしっかりとつけて練習する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- 1 隣り合う部のボールが飛んで来る場合には、人やネットを配置するなど配慮する。
- 2 通路や駐車場等で練習する場合には、人や自転車、車等の通行に配慮する。
- 3 体育館で暗幕を使用したり、窓を締め切って練習したりする場合は、こまめな換気などに配慮する。



【 柔 道 】

◇ 競技特性

柔道とは柔道着を通して自らの力（技術・体力・精神力）を相手の力の方向や体重の移動に合わせて巧く活用し、相手を制する（投げる・抑える）ことを目的とする競技である。さらにそれを少ない力で行えたとき、また身体の小さい者が大きい者を制することができたときの充実感や達成感が柔道の魅力である。また「武道」としての柔道の目的は、ただ相手を制するだけにとどまらず、相手に敬意を払い思いやることにも重きを置いている点にある。それを「礼法」として形にし、表すことで心身の修養を目指すという特性がある。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) 受け身が未熟な者が投げられた際に受け身に失敗し、肩や肘関節の脱臼、脳しんとうを起こしてしまう危険性がある。
- (2) 不正確な技を掛けたことにより、頭から畳に倒れ込んでしまったりすることで頸椎損傷を起こしてしまう危険性がある。
- (3) コンタクトスポーツでもあることから競技者の性格、情緒、規範意識によって、故意に相手を傷つけてしまう場合がある。
- (4) 手や足の爪が伸びていると相手を傷つけたり、爪がはがれたりする危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 道場内の練習機材、むき出しの柱、鉄骨、壁の角などへ接触する危険性がある。
- (2) 狭い場所での練習では他の者へ接触・激突の可能性がある。
- (3) 畳がずれてすきまが生じると足指が入り、躓いたり捻挫や骨折したりする危険性がある。

3 練習方法等

(1) かかり練習（打込）

投技や固技を習得することを目的とした反復練習で、素早く正確に技を施せるようになることを目標とする。特に投技のかかり練習の際には「取」（技を掛ける側）がバランスを崩して双方が倒れる危険性がある。

(2) 約束練習（投込）

投技の習熟度を確認するために実際に相手を投げる練習である。場所が狭いと畳の外に足を打ち、打撲や骨にヒビが入る危険性がある。また「受」（投げられる側）の受け身の習熟度が低いと受け身に失敗し、打撲や骨折、脳しんとうの危険性がある。

(3) 自由練習（乱取）

技の攻防を積極的に行い自らの技を試し合う、実戦に最も近い練習である。投げられそうになった際にこらえようと手や頭をつくことで骨折や頸椎損傷の危険性がある。また周囲の稽古者と衝突したり、投げられた者の足がぶつかったりしてけがをする危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) 柔道の稽古をする者は稽古心得三か条を守る。
(正しい技と受け身を身に付けよう、相手を尊重し無理のない稽古をしよう、服装・道場の安全点検をしよう)
- (2) 正しい形の受け身や投技を段階的に身に付ける。
(易→難、低→高、弱→強、固定→移動、単独→相対、基本→応用、単純→複雑)
- (3) 「けがをしない・させない柔道」が正しい柔道であることを理解し、稽古に臨む。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 道場で稽古中にぶつかりそうな場所に物を置かない。動かせない壁や柱、鉄骨はクッション等で覆い、安全を確保する。
- (2) なるべく道場の中央で他の練習者とぶつからないように注意をしながら稽古を行う。また指導者や周囲で見ている者は声を掛けたり、間に入ったりして誘導し、安全を確保する。
- (3) 練習前や練習中に畳の隙間やずれを確認し、隙間を詰めたりずれないように滑り止めをつけたりして安全を確保する。

3 練習方法等

- (1) かかり練習では段階的に技の習得に励むことを心掛け、自身の技の習熟度やコンディションを考慮し無理をしないようにする。
- (2) 約束練習では練習場の広さに応じて組数を限定するなどして、周囲の物や人とぶつからないように注意しながら稽古を行う。
- (3) 自由練習では活動範囲が広いと、周囲の稽古者とぶつかる危険性を把握した上でその場の全員が注意しながら稽古に励むようにする。また無理に倒れ込みながら相手の上に乗るようにして技を掛けたり、投げられそうになったときに手や頭をついてこらえようとしたりしないように指導者がきちんと指導し、競技者は心掛ける。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

剣道場が隣接している場合、接している場所付近では稽古を行わないようにする。

◆ ヒヤリハット事例

- (1) 乱取練習中に技を掛けた側が頭から畳に突っ込んで倒れたが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。
- (2) 投げられた側が背部から倒れた際に後頭部を畳に強打したが、幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

◆ その他

< 参考文献 > 「柔道の安全指導」：財団法人 全日本柔道連盟 URL : www.judo.or.jp

【 剣 道 】

◇ 競技特性

剣道は日本の歴史と伝統の中で生まれ育った武道の一つであり、礼儀作法・技術・態度の根底には、「自己実現」を目指した求道精神がある。また竹刀で実際に相手を打突する格闘形式の競技であるため、常に理性を失うことなく、相手を尊重する態度、ルールやマナーを大切にする公正な姿勢が求められる。

競技としては、相対する２人の競技者が剣道着や剣道具を着用し、一定の規則に従って竹刀で互いに相手の面・小手・胴・突きの有効打突を競い、体格差、体力差、年齢差、性別などに関係なく生涯を通じて楽しむことができる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

１ 競技特性

竹刀で実際に相手を打突する競技で、身体接触を伴うため、衝突・転倒による頭部打撲や捻挫などの危険性がある。

２ 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 体育館で行う場合、床金具などにより足の裏や指・爪を痛める可能性がある。
- (2) 裸足で練習するため、足裏の傷から菌が入る危険性がある。

３ 練習方法等

- (1) 踏み込みによる踵部・足底部の疼痛、足底筋膜炎、アキレス腱断裂の危険性がある。
- (2) 竹刀打突による打撲、裂傷、鼓膜損傷の危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

１ 競技特性

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し、他の選手と衝突しないよう配慮する。また、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。

２ 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 常に練習場所の床を点検し、破損箇所はラインテープ等で補強する。また、床金具等もテープで塞ぎ事故防止に努める。
- (2) 裸足で活動する場所は、練習前に掃除をし、清潔に保つ。

３ 練習方法等

- (1) 準備運動をする際、特に、下腿三頭筋やアキレス腱のストレッチを十分行う。
- (2) 練習前に剣道具・竹刀の点検を行い、正しく使用する。

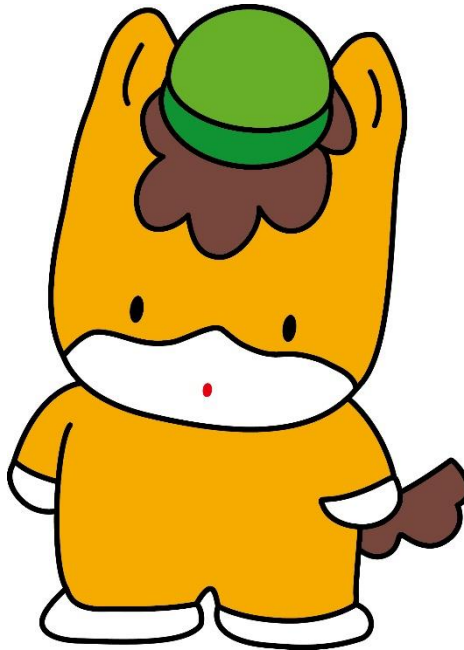
◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- １ 剣道部員以外の生徒が、無断で竹刀を使うことがないように管理する。
- ２ 隣接する競技との間に十分なスペースをとり、接触がないよう配慮する。

- 3 体育館などで練習する場合は、ネットで仕切るなどして、ボール等が入らないように配慮する。

◆ ヒヤリハット事例

- 1 小手を装着して練習を開始するとき、小手の中にムカデが入っており、親指を噛まれそうになった。
- 2 干しておいた袴をはこうとしたとき、スズメバチが袴の中におり、下半身を刺されそうになった。
- 3 剣道場で練習開始前、剣道部員が各自で素振りなどをしているとき、隣の柔道部員が剣道場に入ってきて、剣道部員が振りかぶった竹刀が勢いよくぶつかりそうになった。
- 4 剣道具を付けて、面打ちの練習をしている際、竹刀の竹が先端から飛び出し、眼球に刺さりそうになった。



【 レスリング 】

◇ 競技特性

レスリングは、2名の競技者がマット上で素手で組み合い、相手を倒したり投げたりして、相手の両肩をマットにつけること（フォール）を競うスポーツである。また、相手の動きに応じて技の攻防を展開する競技であり、その運動内容は抵抗運動の連続となり、全身の筋力や持久力を高める必要がある。さらにレスリングは階級制の競技であり、大きな特徴として試合の際にはウエイトコントロールという問題がある。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

レスリングは、立ち技（スタンドレスリング）と寝技（グラウンドレスリング）があり、ともに攻撃と防御の技術的要素が必要とされる。練習時はけがにつながらないように受け身の練習を十分に行い、防御の技術に関しても十分理解させる。しかし、試合になると選手はフォールやポイントを奪われまいようにするため、身体をひねったり、無理な体勢から攻撃や防御をすることがある。立ち技で特に危険な場面は、投げ技の受け身を誤ると肘関節や肩関節の捻挫・脱臼、頸椎損傷等が発生する。寝技においては、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、肘が伸びきった状態で防御したときに、肘関節や肩関節の捻挫・脱臼等が発生、また、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。

ウエイトコントロールに関する問題点として、減量する場合は絶食、飲水制限、サウナスーツ等を着用して体内水分量を極端に減らす方法が多くとられている。生理機能に障害をきたすような過度な減量は成長の妨げになるばかりでなく、熱中症などにより生命の危険を伴うため、絶対に避けなければならない。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

キャンパスの亀裂や破損、汗等の湿気、マットの隙間による思わぬ転倒等で、打撲、脱臼、骨折等のけがを起こしやすい。施設内（マット）の広さと比較して、多くの選手が同時に練習する場合、選手同士の接触が起こりやすく、バーベル等のトレーニング器具がマットサイドに置いてある場合、それらの器具への接触や壁や柱への接触等が考えられる。

3 練習方法等

タックルや組み手で耳の打撲や摩擦により耳介血腫や耳の変形が起こる可能性がある。また、頭を下げた状態（姿勢の悪い構え）でのタックルや投げ技により、頸椎損傷や腰痛が起こる危険性がある。頭部を含め身体接触や衝突により、挫傷、裂傷、歯牙欠損の危険性がある。また、組み手では、手首や指を握ることによる手首の捻挫などの危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

ルールやマナーを厳守し、相手を尊重する。練習前は活動内容に見合う準備運動を心掛け、体力差や技能差を考慮して相手にけがをさせない練習方法を選ぶ。自分自身の心身の状態や健康状態を把握して自己管理に気を付ける。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

練習前後にマット清掃と点検を行う。また、しっかりとキャンバスを張り、マットを詰めておく。キャンバスが汗で濡れた場合はただちに拭く。接触等が起こらないために練習環境にあった適切な人数で行う。また、施設内の危険な場所（柱、壁、棚等）や練習場所にトレーニング器具（バーベル等）を置いている場合には、常に人を立たせるかマット等で保護し安全に配慮する。

3 練習方法等

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。歯牙欠損や口腔内の外傷の予防のため、練習時にはマウスピース等を使用する。耳の打撲や耳介血腫を予防するため、練習時にはヘッドギア等の使用を推奨する。また、受傷した場合には、受傷直後の血腫の状態時に医療機関において穿刺し、圧迫アイシングをする。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、頭を下げた状態で技をかけたり、防御したり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い、ブリッジ等により頸部を十分鍛えておく。受け身の練習を十分行い、防御技術について十分理解させる。

ウエイトコントロールにおいては、特に脱水のための体温の上昇があげられ、減量中は身体が火照り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。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栄養が偏らないように注意する。日頃から自らの体内脂肪量を把握して体重管理や食事の取り方を意識した生活を身に付ける。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

障害となる物の整理整頓、トレーニング用具や扇風機、ジェットヒーター、清掃器具等を適正に配置し、スペースを効率よく使用して人や物との接触を避ける。

◆ ヒヤリハット事例

○マットが常設されていない会場でマットを運搬している時に台車と接触しそうになった。

○空き教室や体育館ステージ上での練習時にガラス等と接触しそうになったり、ステージ上から転落しそうになったりした。



【 弓 道 】

◇ 競技特性

アーチェリーで使用する洋弓と違い、弓道で使用する和弓は照準器もなく、指導を受けずに弓を引いた場合には矢は真っ直ぐには飛ばない。矢を狙った所に飛ばし、常に的中を得るためには、正しい姿勢と正しい射法を身に付けることが必要になる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) 矢尻が弓の内側に入った時に離れを出してしまうと矢が折れてしまう。
- (2) 妻手（右手）が離れの瞬間に引っかかったり、矢こぼれや矢口が開いた状態で離したりすると矢が正しく飛ばず、安土や防矢ネットなどを飛び越えてしまう。競技会などで、ひどく緊張するような場面では、射形が不安定だと上記のようなことが特に起こりやすい。
- (3) 中心の固まった古い巻藁を使用した場合や、巻藁を外して後方の壁に跳ね返った場合に、事故が起こる。また、巻藁から矢を抜く時に後ろに人がいると、矢を抜いた時の反動で後ろの人に矢が当たる危険がある。巻藁を設置する場所が悪いと人が弓を引いている前を横切ってしまう危険がある。
- (4) 射場で引いている人がいる時に矢取りをする人の確認ミスで安土に入ってしまう危険がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 弓道場と他の競技場所との間に仕切りがない場合、他の競技者が安全確認しないでボールを追い掛けて矢道に入り込むことがあるので危険である。
- (2) 道具の調整
 - ① 矢の曲がりに気付かずに行射すると、曲がり具合によって矢が逸れる危険がある。
 - ② 羽根のない矢は真っ直ぐに飛びにくいので危険である。
 - ③ 巻藁では巻藁用の矢尻を用いないと跳ね返る場合があり危険である。
 - ④ 弓の強さが適正でないと正しく弓を引くことができず危険である。
 - ⑤ 弦の高さや弦輪が正しく作れていないと引いている途中に弦が弓から外れてしまい危険である。

3 練習方法等

- (1) 初心者は、射形が安定していないため、危険となる場合がある。初心者は段階に応じた練習をする必要がある。
- (2) 的前では、必ず正しい射位に進み、自分の的を目掛けて矢を放つ。立ち位置以外の場所から射ることは危険である。
- (3) ふざけた弓の引き方は非常に危険である。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) 矢の長さは長めに作っておき、決して短い矢や他人の矢を使用しない。毎回同じ矢束で引くように練習することも必要である。
- (2) 指導者に指導を受け、射形の安定を図る。安全に飛ばせない場合は、大会出場を見送る対応も必要である。

- (3) 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。巻藁の後ろに矢止めの板や畳を置く。矢を抜く際は、周囲を確認する。
- (4) 矢取りは射手と矢取りをする人が声を掛け合い確認し、さらに赤旗を出したり、警告灯やブザーを鳴らしたりして、安全を十分確保する。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 安土の後方か矢道途中に防矢ネット（専用の目が細かく、丈夫なもの）等、大きく外れた矢を防止する設備を整えておく。
- (2) 弓道場と他の競技場所との間にフェンス・コーンなどの仕切りや、「立入禁止」の表示等を明示する。特に、巻藁の前や後を絶対に人が通らないようにする。
- (3) 道具の調整を怠らない。

3 練習方法等

- (1) 初心者はゴム弓、素引き、巻藁、的前のように段階を踏み、指導者の指導無しに行射をしない。
- (2) 指導者は練習の状況を把握し、危険な行為がないか注意する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

弓道場内の矢道で他の部活動が行われることもある。この場合は、弓道部の活動が行われていないことを確認し、射場のシャッターを閉めておく。矢道に他部活動の用具を置いたままにしない。学校施設室内に仮設で安土を設置するような場合、不必要な扉は施錠し、ロープなどで立入禁止区域を明示する。

◆ ヒヤリハット事例

- 大会中、引いた矢が観客席方向に飛んだが、防矢ガラスに当たったため、大事に至らなかった。
- 古い巻藁に矢を引いたため、刺さらずに矢が跳ね返り、自らに当たりそうになった。
- 安全確認が不十分であったため、行射中にもかかわらず矢取りに出てしまい、当たりそうになった。。

◆ その他

◇全国高体連弓道専門部 Web ページ 「弓道における危険防止について」

<http://www.kyudo-zenkoku.jp/4-2kiken/index.htm>



【 自転車競技 】

◇ 競技特性

- ・ 競技用自転車を利用するためスピード感があり、ダイナミックな競技である。
- ・ 誰もが親しみやすい反面、安全走行のための規範意識が必要である。
- ・ 同じ環境で走る者同士や指導者との意思疎通が強く求められる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・ 左右の未確認および急激な進路変更による接触・落車の危険性がある。
- ・ 前方不注意による追突・落車の危険性がある。
- ・ 自転車整備不良による車両故障で事故につながる危険性がある。
- ・ 水分不足による熱中症の危険性がある。
- ・ 信号無視等による歩行者、自転車、自動車等との接触事故が考えられる。
- ・ 集団走行の際の合図の不履行により、事故の危険性がある。
- ・ 大きな衝撃を受けたヘルメット、破損しているヘルメットを利用することは落車等の事故時に重大事故につながる危険性がある。

○競技会

- ・ 県内大会では複数種目へのエントリーを推奨しているため、疲労による事故につながる危険性がある。
- ・ 競技種目間の休息時間が短い場合、疲労による事故につながる危険性がある。
- ・ 特に初心者は競技中に予測される危険性について失念してしまう恐れがあり、その走行が事故につながる危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・ 施設 公道での予測できない落下物や道路陥没部分への追突事故、悪路での操作不安定による事故、高速走行時の反応の遅れによる事故が危惧される。
- ・ 用具 自転車およびその他の用具の整備不良は事故につながる危険性がある
- ・ 気象 屋外練習では夏季の落雷、冬季の路面凍結、降雪等が危惧される。

3 練習方法等

- ・ 事前に練習目的と内容の確認をしないと事故の危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- ・ 競技規則の理解を徹底する（左側からの追い抜きをしない。追い抜き後、前走者の前に移動するときは定められた間隔を先行する。斜行をしない。）。
- ・ 競技用自転車をしっかり制御する指導を行う（競技のルールやマナー等）。
- ・ 安全装備を毎回確認（ヘルメット等）、欠損のあるヘルメットは絶対に使わない。
- ・ 競技場、公道でその場面にふさわしい判断ができるよう指導する。走行速度については厳しく指導する。
- ・ 毎回の練習内容の確認、指導者とメンバー間の意思疎通を怠らない。

- ・ 事事故事例を参加選手に紹介し、事故防止に努める。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・ 競技場内では、指定時間を守り、指導者が立ち会う。
- ・ 選手に危険予知、防衛運転の意識を持たせる。
- ・ 疲労、熱中症による事故防止のための指導をする（睡眠、水分補給、健康観察）。
- ・ 落雷等自然災害が予想される場合は躊躇せず中止する。

3 練習方法等

- ・ 個々の練習強度を見極め、技量体力を超えた活動が原因の事故や転倒を防止する。
- ・ 乗車前に十分な車両点検及び整備を行う。
- ・ 乗車の際には公認のヘルメット、グローブ等を必ず着用する。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。
- ・ 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。
- ・ 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、大声で他の選手に対して動作を伝える。
- ・ 練習中および競技会中、種目間の休息時間は十分に確保し、疲労による事故や転倒を防止する。
- ・ 練習中および競技会中、各種目スタート時には注意喚起・確認を行い防衛運転の意識を持たせる。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・ 他校選手との練習では意思疎通や、練習内容の確認が重要である。選手、指導者が揃って実施内容、方法を確認する。
- ・ 競技場では一度に走行できる選手人数が限られている。安全確保のために適宜走行人数を定めて実施する。

◆ ヒヤリハット事例

- ・ 整備不良でチェーンが外れ、トラック競技自転車操作不能となり、転倒しそうになった。
- ・ 加速しようとしたときにペダルからシューズが外れ転倒しそうになった。（事故事例は転倒した。）
- ・ 公道において、前走者が落下物に対して合図を行わずにそれを避けたため、後続者たちが落下物に追突し、転倒しそうになった。（事故事例は転倒した。）



【 ボクシング 】

◇ 競技特性

- 1 ボクシングは身体に直接攻撃をして競い合うスポーツである。
- 2 ボクシングは技術の向上だけでなく、精神を鍛えるスポーツである。
- 3 ボクシングは試合前の体重調整を始めとする普段の体調管理が重要なスポーツである。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- 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可能性がある。
- 打撃により、眼窩底骨折や肋骨、鼻骨等の骨折をする可能性がある。
- 無理な減量は様々な悪影響（身体機能の低下）を及ぼす可能性がある。
- サンドバッグや相手の頭部等固い部分を打撃することにより、手首や拳を痛めることがある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 室内競技のため室内の気温が上がり、熱中症になる危険がある。
- リングやロープ等施設の安全点検を怠ると大きな事故につながる可能性がある。
- グローブやヘッドギア等の劣化した用具を使用すると大きな事故につながる可能性がある。

3 練習方法等

- スパarring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。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- 競技を始めるに当たり、脳検査を含め健康診断を行い、競技特性や危険性について保護者の理解を得た上で承諾を得る。
- 選手の適正体重を見極め無理な減量はさせない。また、減量は長期的なスケジュールを組み、合理的かつ計画的に行う。
- 十分な睡眠（休養）を取り、疲労が蓄積されないよう心掛ける。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 室温・湿度に気を配り、選手の状況を観察し、練習の強度を調整する。
- 日頃よりリングやロープ等の施設を確認し、用具については古く劣化したものは使用しない。
- 練習会場や試合会場でのAEDの設置場所を確認しておく。

3 練習方法等

- 練習はその選手の技術に応じて内容を変えて行う。
- スパarringにおいては、その日のコンディション（発熱・頭痛・倦怠感等）を確認し、悪い場合は行わない。
- 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。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

合同練習では体格や技術が異なる選手が集まるので特に注意をして行う。

◆ ヒヤリハット事例

1 ヒヤリハット事例

スパarring練習後に頭痛を訴えたためにそれ以後のスパarringは控えたが、約一週間後自宅で頭痛を訴えたために脳外科を受診し軽度の出血があった。手術は行わずに約一週間の入院治療を要した。一定時間が経過したのちにも症状が現れることがあることを指導者は頭に入れておくべきである。

2 事故事例

練習試合終了後、意識朦朧となり救急搬送し、急性くも膜下血腫により緊急手術を受けた。対応が早かったために九死に一生を得たが、該当生徒はスパarring練習後に頭痛の自覚症状があったが、医師の診断を受けることなく練習試合に参加した。スパarringや試合後の頭痛といった重大な事象を見落としたことが事故につながった。



◇ 現場での対応マニュアル

《緊急事態発生》

試合またはスパーリング後に起こり得る事態

① 頭痛・吐き気がある

頭痛・嘔吐を繰り返す



救急搬送を依頼

軽度な頭痛・吐き気がある



医療機関で受診し経過観察

慢性的に症状が悪化する場合があるので当面の間観察をする。また、練習時のスパーリングは避ける。慎重を期して医療機関でのCTまたはMRIを受診する。

② 目の痛み・吐き気がある

＜眼窩底骨折または眼窩底へのダメージの影響による場合がある＞

頭痛・嘔吐を繰り返す（吐き気がある）



救急搬送を依頼するか早急に近隣の専門医療機関を受診させる

通常の練習・またはロードワーク中に起こり得る事態

① 手足のしびれ・けいれん・吐き気・頭痛



R S T・・・風通しが良く直射日光の当たらない場所で体を休める。枕などで頭が高くなることを避け、脳に血液が回るようにする。

I C E・・・首、脇の下、ももの付け根を中心に冷やす。

W A T E R・・・塩分濃度のある水分を補給する。

意識に障害がある



救急搬送を依頼

意識がはっきりしている



R S T・I C E・W A T E Rを継続し、重症化しないようにして医療機関を受診

※医療機関へは2名以上が向かい対処し、保護者・高体連・学校責任者等への連絡を行う。

※黒・紺などの熱を吸収しやすいトレーニングウェアは夏の炎天下では避ける。

※大会などで帰宅させることができない場合には顧問か部員が常に状態を観察できる環境を確保する。

【 ウェイトリフティング 】

◇ 競技特性

男女別、体重別（10 階級）の競技のため体格によるハンディがなく、公平に競技を行える点が大きな特徴である。スナッチ・ジャーク種目それぞれ 3 回の試技のなか 1 kg を争う駆け引きのある競技である。

最終的には、パワーが勝敗を左右するが、パワー以外にもテクニック・スピード・タイミング・バランス・柔軟性などのスポーツの基本である要素すべてが要求される競技である。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・いかに重い重量を頭上に持ち上げるかによって、勝敗を競うスポーツであるため、無理に我慢して差し上げ、肘や肩の関節を痛める事例が時々見られる。
- ・大きな負荷がかかるという競技の特性から、けが防止から筋力を高めるだけでなく、身体各部位をバランスよく鍛える。
- ・急激な負荷による練習は、けがの原因となるので適切なトレーニングを心掛ける。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・練習場所の整理整頓、安全具の未装備等が事故に結びつく。
- ・用具の破損や器具の整備不良が事故に結びつく。

3 練習方法等

- ・個々の能力以上による練習、誤ったフォームによる練習が事故に結びつく。
- ・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足していることが事故に結びつく。
- ・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通を怠ることが事故に結びつく。
- ・適切に水分や休息を取らないと事故に結びつく。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- ・大きな負荷がかかるという競技の特性から、けが防止から筋力を高めるだけでなく、身体各部位をバランスよく鍛える。
- ・急激な負荷による練習は、けがの原因となるので適切なトレーニングを心掛ける。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。
- ・プレートの左右のバランス確認を行う。
- ・プレートが落下しないように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装着する。
- ・練習場の整理整頓に努め、安全管理を十分に行う。

3 練習方法等

- ・十分な準備運動を行い、徐々に負荷を高めるようにする。
- ・正しいフォームを習得し、常にその維持に努める。

- ・ベルト、バンテージなどを使用し、できる限り身体への負担を減らすことで自己の安全管理に努める。
- ・トレーニングを計画的に実施する。また、筋肉各部位をバランスよく鍛える。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

ウエイトリフティング場とトレーニング室が同じ場所にある施設においては、ウエイトリフティングのプラットフォーム上で練習を行うようにする。

◆ ヒヤリハット事例

- 湿度の高い室内でスクワットをしていてシャフト（バー）が濡れていて片方のプレートが滑り外れ、反対側に転倒した。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。
- スナッチ種目で、バランスを崩し後ろにバーベルを流して腰にバーベルを落とした。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。



【 フェンシング 】

◇ 競技特性

剣を片手で持った2人の選手が向かい合い勝敗を決める競技である。ヨーロッパの剣術が起源であり、男女ともにフルーレ・エペ・サーブルの3種目がある。それぞれ剣の形状が異なり、フルーレとエペは腕を伸ばして突く動作が攻撃とされ、サーブルではこれに加えて切る動作も有効となる。また、フルーレとサーブルには先に攻撃をした方に優先権がある。

防具は金属でできたマスク、布状の素材でできたグローブとユニフォーム、その下に装着するプロテクターであり、柔軟な剣での攻撃に対して非常に安全な装備である。

日本ではマイナーな競技で高校入学から競技を始める者が多数であるが、北京とロンドンにおける五輪でメダル獲得以降、優秀なジュニア選手の育成に日本協会だけでなく、全国のクラブチームが取り組んでおり、ここ数年間で飛躍的にレベルが向上している。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・金属性の剣を使用するため、不注意から他者に危害を加える危険性がある。
- ・用具（マスク、剣、ユニフォーム、プロテクター、グローブ等）の不備により、自分や相手がけが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けがの危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・マスク、グローブ、ユニフォーム、メタルジャケット、プロテクターなど複数の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。

3 練習方法等

- ・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。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

金属製の剣を使用するため、特に防具については安全性が重視される。以下について競技選手はもちろんのこと、指導者・大会運営者も注意しなければならない。

①マスクを正しく使用させる。

- ・金網部が錆びていない物、激しい変形・凹みがない物を使用する。
- ・バベット(垂れ)のスポンジ・布が劣化していない物を使用する。
- ・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・グローブ等を正しく着用させる。

- ・練習でもユニフォーム・袖付きプロテクター・グローブ・ストッキングを必ず着用し、着用に際してはファスナー等を最後までしっかりと閉める。

③ユニフォーム・プロテクター・グローブの破れやほつれについて、着用時に確認する。

④女子については、胸にカップを着用する。

⑤剣の取り扱いに細心の注意を払う。

- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 周囲の者に剣が当たらないような距離を保つ。
- ・ 移動の際は、必ず剣先を床に向けて歩行する。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

①選手の健康状態を把握する。

- ・ ウォーミングアップ・クーリングダウンを十分行う。
- ・ 水分補給・休息を適切に行う。
- ・ オーバーワークにならないよう注意する。

②練習に十分なスペースを確保する。

- ・ 視界が狭くなるので選手同士や壁への衝突に注意する。
- ・ 試合練習の審判をしている選手に剣が当たらないようにする。

3 練習方法等

「武器を使用した格闘技」「剣で相手を攻撃する競技」であるという競技特性上、常に危険と隣り合わせであることを指導者も選手もしっかりと理解し、事故防止のための具体的な安全対策に記載されている事項を踏まえ、万全の安全対策をして練習に取り組む。特に事故は試合練習中に多く発生しているので、指導者は細心の注意を払わなければならない。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・ 他の競技と共有する場合、剣が絶対に当たらないスペースを確保して練習する。
- ・ マスク着用時は視界が狭くなるので、衝突に注意する。
- ・ 視界が狭く、前後のみの動きとなるので、球技と共有する場合は足元に転がってくるボールが危険である。ネットを張るなどの対策が必要である。

◆ ヒヤリハット事例

- ・ 試合練習中に折れた剣先が審判をしている選手の体に当たった。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。
- ・ 老朽化したグローブの指の付け根部分を剣が突き破った。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。
- ・ 老朽化したマスクの隙間から剣先が入った。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。
- ・ 試合練習中に攻撃を回避した選手が隣のコート of 選手に衝突した。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。
- ・ 練習用プロテクターを剣が突きぬいてTシャツに穴が開いた。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。
- ・ 剣を整備している最中に切断した部品の破片が顔に当たった。幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

【 テニス 】

◇ 競技特性

- ネットを挟むので相手と接触する危険はない。
- 対人的スポーツであり、相手との駆け引きや状況判断が求められ、相手を観察して予測を立て戦術を決定するなど知力を最大限に活用する。
- 団体戦以外では試合中にアドバイスも受けられないので自分で考える必要がある。
- 少人数でも楽しめ、体力レベルや技術レベルに合わせての大会がある。年齢別大会もあり、年齢や体力に合わせたプレイができる。
- 男女が組んで出場できるミックスダブルス種目の公認大会がある。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- テニスは、ネット競技であるため選手同士の接触はない。
- ラケットという道具を使用するため、ラケットによる切傷、捻挫、骨折の場合がある。また、ラリーが続けば続くほど運動量は激しくなるため、疲労による肉離れ、骨折、腱鞘炎、捻挫などの危険性がある。
- テニス肘と呼ばれる「使いすぎ障害」の危険性があげられる。初心者や女子選手に多いため指導者は注意が必要である。
- 夏場の練習や試合では、落雷、熱中症など、直接生命の危険にさらされるケースがあるため、指導者は選手に十分な事故防止対策や周知が必要である。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- クレーコートではラインテープがめくれたり、釘が浮いたりする。
- ハードコートでは砂・落葉等が堆積したり、水が溜まったりする。
- 砂入り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する。
- コート整備でローラーを引く時には取手の内側に入ったり、ブラシをしている時に操作したりすることは危険である。
- 天気、気温、湿度などは十分留意して熱中症の予防に努めなければならない。

3 練習方法等

- 周囲の安全確認を行ってから、ラケットを振らないと危険である。
- 一度に大人数でコートに入ると接触事故が発生する危険性がある。
- 順番待ちの者と競技者の距離が近いとラケットが身体に当たる。
- クロスで打っているときは、ボールが予想せぬ方向に飛ぶことがあるので十分注意して練習を行う。
- 他の選手が打っている時に、コート内のボール拾いをするとは危険である。
- 自分の体力や技能に合わせて練習をしないとけがの原因となる。
- プレイヤーの打球が、球出し役の生徒やラリーをしている生徒の顔や眼球に当たる危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- 準備体操・ストレッチ・クーリングダウンなどをしっかりと行う。

- 真夏の暑い日だけでなく、帽子を着用し、水分補給はこまめに行い熱中症を防止する。
- 自分に合った道具を使用する。
- 足首保護、転倒防止のため、サーフェスに合ったテニスシューズを選ぶ。
- 自己の技能に応じた重さ、グリップのラケットを使用し、無理な練習を避ける。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

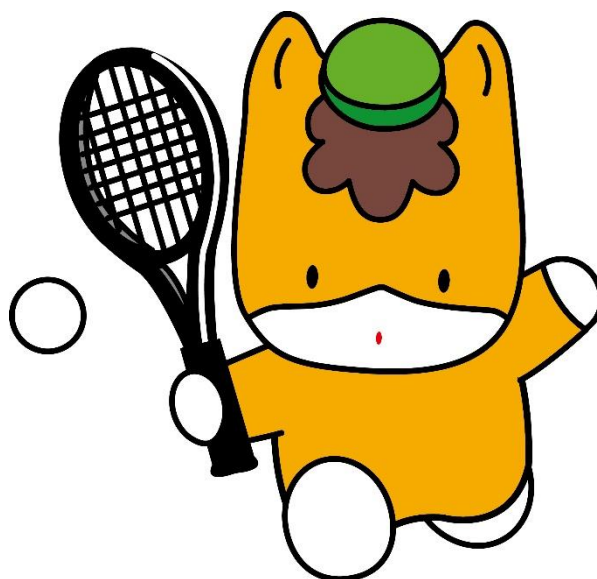
- 練習前にはコート表面に亀裂や隆起がないか点検し、練習後には必ずコート整備を行う。
- コートのラインテープのめくれや釘の浮き上がりがあるため、常に安全確認する。また、釘の異常はすぐに補修をする。
- 砂・落葉等の飛散、溜水は素早く撤去し、安全を確保してから練習を行う。
- 軽微な練習でもコートではテニスシューズを着用し、自己の安全とコートの保全に努める。
- 審判台の転倒防止を万全にする。また、無理な乗り降りはしない。
- コート整備は、ブラシを引いてかける。人工芝の場合には、砂が外へ出ないように外側から内側に向かってかける。
- ローラーは外側から引いてかけ、転倒しないように注意する。

3 練習方法等

- 仲間の動きやボールの動きなど周囲の状況を常に確認して活動する。
- ボールはコート内に放置せず、すぐに拾うように心掛けないと危険である。
- 自己の体力や技能に合わせて練習をする。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

お互いにボールの行方を確認し合う。「ボール行きました」などと声を掛け合う。



【 空手道 】

◇ 競技特性

空手道は、特別な用具が必要なく体育着で活動でき、直接の身体接触のない指導も選択できるので男女教習が可能である。中学校武道必修化により空手の授業を実施している中学校も増加している。

競技内容は、組手競技と形競技がある。基本動作や对人的技能に左右対称の動きが多く、身体全体をバランスよく使用するため、筋力・敏捷性・平衡性・調整力・持久力・柔軟性など、調和のとれた身体的発達が期待できる。また、他の武道と同様に精神的発達に及ぼす効果も期待でき、礼儀を身につけ遵法精神を涵養することができる。試合における一瞬の勝機を競い合うそれぞれの局面においては、状況判断の的確さ、勇気、決断力に基づく高度な技の攻防が、空手道の大きな魅力となっている。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) 基礎体力不足のままいきなり高度な練習をすると、負傷する危険がある。
- (2) 攻撃、防御、立ち方、ステップなどの基本的な技術を身に付けずに練習すると、大きなけがを招く恐れがある。組手練習において安全具の装着不備（未使用）は危険である。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 原則として、素足での活動である。
- (2) 空手マット使用の場合、マットの劣化による亀裂や破損により、足の骨折や足裏、足指の裂傷等が起こる危険性がある。また、マット上に落ちた汗等の水気が原因で、足を滑らしたり転倒したりする危険性がある。夏季は気温の上昇に伴いマットの表面が軟化し、足指を巻き込む脱臼の危険性がある。
- (3) 床使用の場合、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危険性がある。また、床面のささくれにも注意が必要である。
- (4) 夏季の暑熱環境下では、施設に熱がこもりやすく、熱中症等の可能性がある。

3 練習方法等

空手道は、常に変化する状況の下での判断力や動作が要求されるため、不測の事態が起こることがある。発達段階の高校生においては体格差も考慮するとともに、思春期における高校生の心理状態も意識した指導が必要である。一斉指導に加え、生徒一人一人の特性を理解した個別指導も望ましい。また、習熟度合いにより練習計画を複数用意する必要もある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

生徒に適した技術レベルの練習を段階的・計画的に実施する。基礎体力作り、基本技術の練習を十分に実施してから、徐々にレベルを上げていく。特に組手などの対人練習においては、技のコントロール、距離のとり方などをしっかりと習得してから行う必要がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 夏季の練習では、適宜休息時間を設けて水分補給する。
- (2) 窓を開けるなど風通しをよくし、熱がこもらないようにする。

- (3) 練習の前に十分に準備運動を行う。特に足首、膝、腰、首などの関節部位は充分に行う。
- (4) 素足で行う特性であるため、冬季は脚部（足指）を冷やさない工夫も必要である。
- (5) 日頃から用具や施設に不備や損傷がないかを確認する。特に空手競技用マットにおいては徹底する。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ぐ。
- (6) 対人の組手練習時においては、メンホー・ボディープロテクター・拳サポーター・シンガード（脛当て）・インステップガード（甲当て）・セーフティーカップ（男子）・マウスピース（任意）を必要に応じて着用させるべきである。マットがない場所での足払いやテイクダウンなど投げ技の練習は行わない。

3 練習方法等

- (1) 「その場基本」や「移動基本」では、周囲との接触がないように間隔を取る。
- (2) 形練習は個人及び団体の練習をするが、動作が複雑になるため、捻挫等に注意する。基本練習と同様に周囲との間隔を保たせ、接触しないようにする。
- (3) 組手練習は、技が予測不能であるため、練習においても安全具の装着を徹底させる。広いスペースを確保し、有効ポイントとなる定められた体の部位を的確に狙うように指示する。
- (4) 眼鏡は使用禁止（ソフトコンタクトレンズは各自の責任で着用）である。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

競技の特性上、素足での練習となるため、常に清掃をしっかりと行いガラス片やごみ等が無いかを確認し、足下の危険性に十分注意する必要がある。また、バレーボールやバスケットボール等球技種目と隣接した場所で練習を行う場合は、防球ネットを張るなどし、ボールが飛び込んでこないような工夫が必要である。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

- (1) 体育館等床（マット未使用）時での練習において、バドミントンやバレーボール等の支柱につまずき、足指や爪の裂傷や足首の捻挫等のけがが発生する危険がある。
- (2) テイクダウンの練習中、床に頭部をぶつけて脳しんとう等の事故を起こす危険がある。
- (3) 選手の感情が高ぶると、コントロールされた技を出せずにけがをさせる危険がある。

2 事故事例

- (1) 風通しの良くない練習環境において、休憩や水分をこまめに補給していたが、熱中症の症状が見られた。
- (2) 正しく防具を装着しなかったことにより、唇の裂傷や歯の損傷、突き指、捻挫、打撲等のけがが発生した。

【アーチェリー】

◇ 競技特性

弓を引き、的を狙い、弦を放す。そして、矢の当たったところで点数が決まる。このように、アーチェリーはシンプルなスポーツである。また、アーチェリーは生涯スポーツとしても人気が高く、自分の体格や腕力に合った道具を使用すれば、子どもやお年寄りでも、気軽に楽しむことができる。一方、全日本選手権大会や国体、さらにはオリンピックや世界選手権大会など、競技スポーツとして楽しむ人も多くいる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

狩猟の道具や武器として使用していた歴史があるため、けがをさせるだけでなく使い方によっては生命に危険を及ぼす可能性を持っている。ルールやマナーを守らなければ極めて危険なスポーツとなるのがアーチェリーである。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

①施設・設備

○シューティング中、射場に人が侵入する。

○矢が逸れたり的の畳や防矢ネットが劣化したりしていたため、突き抜けて後方に飛来する。

②用具

○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。

○弓は常に誤射される可能性がある。

③気象

○落雷により感電する。

○強風によりの（脚・畳）が倒される。

○霧が発生し、的が視認できない。

3 練習方法等

○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突くことがある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

○安全規則やルール・マナーを厳守する。

○いかなる場合でも、人に向かって弓を引かない。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

①施設・設備

○場所としては人通りのない場所を選び、練習場側方の安全確保も十分に行う。

○畳・脚・防矢ネット・安全柵などに劣化が無いか、定期的に点検する。

②用具

○プレイの前には、十分に弓具の点検をする。

○弓を正しく組み立て、リムをきちんとはめ込む。

③気象

雷鳴が聞こえた場合、的（脚・畳）が倒されるなど、安全を確保できないほどの風が吹いている場合、的が視認できないほどの降雨や霧が発生した場合は中止する。

3 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。

○初心者は、必ず技能習得者に指導を受けながら行射する。

4 練習方法等

○ターゲット付近に人がいないか、確認のうえ発射する。

○他の人が射っている最中に決してターゲットに近付いてはならない。

○矢探しをするときは、的後方に人がいることがわかるように、的前に弓を立てておく。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

○校庭と射場をネットや柵で区切り、他部の生徒が射場に入ることを防ぐと同時に他部のボール等の進入を防ぐ。

○グラウンドにおける活動では飛矢可能な範囲を立ち入り禁止とし警告の掲示を行う。

◆ ヒヤリハット事例

○行射中、興味本位で近づいて飛矢可能範囲に他部の生徒や体育館利用者の小学生らが立ち入ってしまうことがあった。

○隣接したグラウンドにて練習しているサッカー部員がゴールへシュートした際に、行射中の部員に当たりそうになった。

◆ その他

○全日本アーチェリー連盟 HP「安全に関する規定およびガイドライン」

<http://www.archery.or.jp/federation/regulation/>

○全国高体連アーチェリー専門部 HP「アーチェリー部活動を安全に行うために」

<http://www.zk-archery.org/about/safety.html>

【 カヌー（スプリント種目） 】

◇ 競技特性

カヌー・スプリント競技は流れのない河川や池・湖などに直線コースを設置し、200m～1000mの距離を競う競技である。

カヌーにはカヤック（両側を漕ぐ）とカナディアン（片側を漕ぐ）の2種類があり、それぞれ1人乗り、2人乗り、4人乗りの種目が設定されている。

カヌーは自然条件に左右されやすい性質があり、強風や落雷などの気象情報には常に気を付ける必要がある。高校生以下のジュニア選手にはライフジャケット着用が義務付けられている。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (1) 転覆や脱艇による落水時には溺水事故の危険がある。
- (2) 低水温時の転覆や脱艇では心肺停止や低体温症などの事故の危険性がある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 練習場所によっては他船（漕艇のボート、モーターボート、ジェットスキーなど）と混在するため衝突や転覆の危険性がある。
- (2) 艇やパドルはグラスファイバーやカーボン製のため、落雷の危険性が高い。
- (3) 強風、波浪、うねりなどで転覆・脱艇しやすい。
- (4) 炎天下での練習（特に水分補給が難しい乗艇練習）では熱中症の危険性が高くなる。

3 練習方法等

- (1) 乗艇中は常に同じ姿勢が強いられるので腰痛、膝痛、臀部の炎症などの症状が出やすい。
- (2) 体格に比してブレードの大きなパドルを使用すると手首、肘、肩、腰などに障害を受けやすくなる。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- (1) ジュニア選手には練習中も含め、浮力7kg以上のライフジャケットの着用が義務付けられている。正しく着用させる事で溺水事故を防止できる。
- (2) ライフジャケットの着用は落水時の急激な温度変化から心臓を保護する役割も果たす。経年変化によって浮力の減少、生地劣化による破損等も考えられるので定期的な点検を怠らない。
- (3) 気温や水温が低い場合は保温性の高いウェアを着用させる。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- (1) 河川・湖等の利用ルールを守る。
- (2) 他の利用者と練習場所が混在しそうなときは、事前に練習場所や時間などの打合せを行い事故やトラブルを避ける。
- (3) 指導者は気象条件を常に把握して、最新の気象情報が得られる手段を確認・準備しておく。
- (4) 落雷の危険が予想される場合にはただちに乗艇を中止し安全な場所に避難させる。あらかじめ落雷の特徴や安全な避難方法等についての知識を得ておく事も重要である。
- (5) 炎天下での練習は練習時間に考慮し、帽子の着用や水分補給など熱中症に対して十分な注意をする。

(特に初心者の練習では注意が必要である)

(6) 転覆や脱艇時にパニック状態にならないよう対処方法を徹底しておく。

3 練習方法等

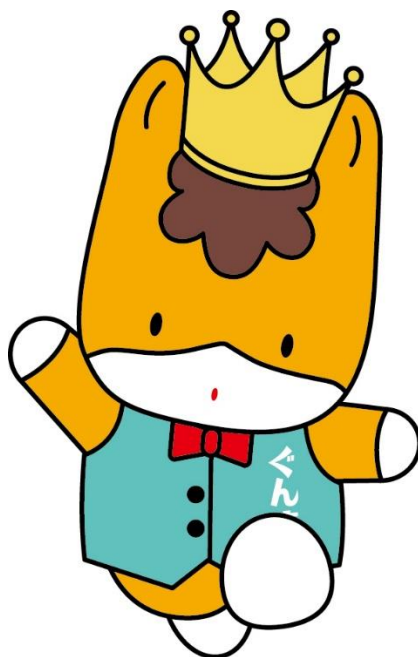
- (1) 十分なウォーミングアップやクーリングダウンを心掛け障害予防に心掛ける。また、陸上において心肺機能や筋力の向上を図るトレーニングを欠かさない事も大切である。
- (2) 用具は個々の体力や漕法、能力に応じたものを用い、レベルに合わない高性能なものを使用しない。

★安全対策のポイント！

- 1 天候の変化を常に把握する。
- 2 体格、漕法に適した用具を選択する。
- 3 規定のライフジャケットを常時、正しく着用する。
- 4 炎天下の練習では水分補給を十分にとり熱中症に注意する。

◆ ヒヤリハット事例

- 乗艇練習中に急に強風・白波となり5～6艇が岸に戻れなくなった。たまたま近くにいたレジャーのモーターボートに救助をお願いした。生徒は無事に救助されたがカヌー2艇が流されてしまった。
(1艇は回収できたが、1艇は不明のまま)
- 乗艇練習中に降艇場所から約3km離れた場所で雷雲が急激に発達した。急いで降艇場所に戻るよう指示をしたが間に合わず、すぐ近くで落雷が起こるなど危険な状況であった。
- 水上バイクがカヌーの練習水域に侵入してきたため、衝突しそうになった。
- 冬場の乗艇練習で転覆した生徒がパニックになり、救助までの時間が長くなってしまい低体温症の危険があった。



【 ボート 】

◇ 競技特性

1 競技について

ボート競技は水上においてボートを漕ぐスピードを競い合うスポーツである。陸上競技の100m走のように決められたレーンの中を後ろ向きでまっすぐ漕いでいく。個人種目、団体種目があり、それぞれに合った種目を選ぶことができる。

2 魅力

練習とレースともに、自らの体力の限界に挑戦していく。体力はもちろん精神面を養うことができる。また、究極の団体スポーツとも呼ばれ、複数人で乗る種目では寸分の狂い無く動きを合わせて漕ぐ技術やチームワークが必要とされる。限界を超える苦しさとともに経験するため選手は家族以上のつながりを感じることができる。自然の中で行われるため、自然に対しての考え方や見方も変わり、生きていく上で人間として成長することができるスポーツである。

3 特性

競技が行われる水域は主に湖や沼など流れの無い場所で行われる。河川で行う場合は流れがほとんど無い水域で行われる。自然の中で行われるため天候に左右されやすい。そのときの天候によってタイムが全く異なってしまう。雨のみの場合は競技実施可能だが、強風や雷の場合は競技の実施は困難となる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

(1) 衝突

後ろ向きで進むため、航行ルールを正しく定めておかないと衝突の危険性がある。

(2) 沈（転覆）

レース艇は幅が細くバランスが悪いため、沈をする危険性がある。（特に初心者）

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

(1) 施設・設備の危険因子

○艇庫

高い場所にオールや艇を保管しているので落下の危険性がある。

(2) 用具の危険因子

○艇関係

艇の部品の緩みや破損により、接触時に皮膚が切れたり、乗艇中に沈をしたりする危険がある。

3 気象等の危険因子

(1) 雷の場合

落雷により広範囲で感電する危険がある。

(2) 強風の場合

①艇を漕ぐことが困難になる。

②風下へ流されてしまう。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

(1) 衝突

- ①航行ルールを作成し周知させる。
- ②モーターボートや自転車での伴走で後方の安全を確認しながら練習を行う。

(2) 沈（転覆）

- ①沈をした場合の対処方法を作成し周知させる。
- ②落水した場合は艇につかまり、離れない。
- ③初心者には救命具を装着させて練習させる。

(3) その他

- ①救急時のマニュアルを用意しておき周知させる。
- ②練習場や競技会場にAEDの設置されている場所を把握しておく。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

(1) 施設・設備の安全対策

○艇庫

オールや艇が安全に保管できるようにラックを整備する。

(2) 用具の安全対策

○艇関係

- ・浸水を防ぐために艇の破損や開口部に確実に蓋がされているか点検する。
- ・バウボールを必ず装着する。
- ・オールや艇のネジが外れてないか、あるいは緩んでないか確認する。
- ・シューズのヒールロープを正しく装着する。

(3) その他

救命具を用意し泳力のないものや初心者が使用できるようにする。

3 気象等の安全対策

(1) 雷の場合

- ①速やかに練習を中止する。

(2) 強風の場合

- ①練習中に風が強くなってきた場合には指導者の指示のもと練習水域を狭める
- ②白波が立つほどの風が吹く場合は速やかに練習を中止する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

1 危険因子

複数の部活動が同じ環境で練習を行うことはほとんど無いが、カヌーと同じ環境で練習をすることがまれにある。それ以外には同じ水域で複数の学校が練習をすることがある。それにより、艇の衝突が危険因子としてあげられる。

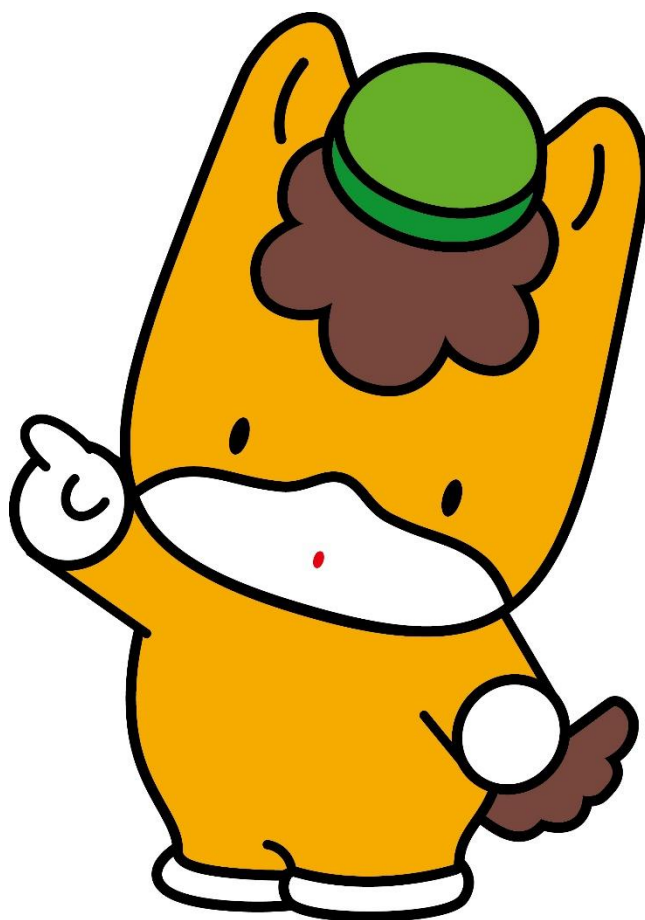
2 安全対策

- ・練習水域の航行ルールを作成し共有する。

- ・ モーターボートや自転車などの伴走で安全を確認する。

◆ ヒヤリハット事例

- (1) 艇がすれ違う際にオール、艇が接触しそうになった。
- (2) 艇庫から艇を運ぶ際に転びそうになった。
- (3) オールや艇を運ぶ際、周囲の人に気付かずに当たりそうになった。



【 ホッケー 】

◇ 競技特性

ホッケー競技は、約 105cm のスティック（棒状）を持ち、重さ 156～163 g のディンプルボールを扱いながらプレイする。また、基本動作としては、走ること、スティックを使ってボールを打つこと、スティックを使って相手からボールを奪うことなどがあげられる。そのプレイのスピード感と、道具を扱って相手と接触することから、危険なことが多く様々な罰則が設けられている。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- ・スティックを使ってプレイするため、打つ際に相手に当たってしまう危険がある。
- ・硬質のボールを使ってプレイするため、ボールがフィールド内のプレイヤーに当たってしまうことがある。
- ・ドリブルで、相手を抜く際にそのスピード感からディフェンスと衝突しけがをする恐れがある。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・ゴールネットが破れていることがあり、そこからボールが抜け、人に当たってしまうことがある。
- ・防球ネットが適切に置かれていないと、コート外にボールが飛んでしまい、周囲の人に当たってしまう危険がある。
- ・広いコートでプレイをするため、落雷が起こりやすい。
- ・雨などでコート内に水たまりがある場合、ボールが水面で浮きやすくなりけがをする危険がある。

3 練習方法等

- ・スティックと硬質のボールを使ってプレイをするため、ディフェンスの仕方等を適切に行っていない場合、スティックやボールが当たり、けがをする恐れがある。
- ・試合形式の練習をする際は、適切に審判を配置し、危険なプレイが行われないようにしなければならない。審判を配置せずに行うと、大きなけがにつながる危険がある。
- ・集中力を欠いた状態で練習に臨むと、不意に飛んできたボールやスティックでけがをする恐れがある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- ・事故防止を図るために、念入りにウォーミングアップと柔軟を行う。
- ・用具が、選手に接触する可能性があることを十分に周知し、周辺の状況には細心の注意を払いながら取り組ませる。
- ・姿勢を下げてプレイするため、転倒や腰痛等の危険があるので、重点的にトレーニングを行うとともに、適切なストレッチ等を行う。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- ・ゴールネットに穴が開いていないか、また、防球ネットが破損していないかを定期的に点検する必要がある。
- ・コートが広いと落雷に注意し、予兆を感じたら即座に避難する必要がある。

- ・常にコートの状態を確認し、芝の老朽化があった場合は使用しない、若しくはすぐに復旧する。
- ・選手の用具に破損がないか定期的に確認し、破損があった場合は取り替える。

3 練習方法等

- ・試合形式の練習では、危険なプレイが行われないように適切に審判を配置する。
- ・シュート練習等では、危険がないように常に声を掛け合いながら取り組ませる。
- ・ディフェンスの際の間合いの取り方や、立ち位置を適切にできるように、日頃から重点を置いて指導する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- ・適切にネット等で、仕切りをしてあるか確認する。
- ・部員以外の人が入ってこないようにする。また、入らなければいけない場合は細心の注意を払うとともに、部員にも周知する。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

- ・シュートしたボールが、ゴールポストに当たり跳ね返りのボールが、選手に当たりそうになった。
- ・ドリブルをして相手をかわそうとした際に、相手のスティックに足がひっかけり、頭から転倒した幸いけがはなかったものの、大きなけがにつながる可能性がある。

2 事故事例

- ・ディフェンスをしている際、相手がシュートするために振り上げたスティックが顔面に直撃し額を裂傷した。
- ・相手がボールを打つ際に振り抜いたスティックの先端が、自分の足に直撃した。



【 なぎなた 】

◇ 競技特性

「なぎなた」という長物（2m10cm～2m25cm）を繰り出し、繰り込み、振り上げ、持ち替え、繰り返しなどの動作をしながら、開き足、踏みかえ足等、体さばきによって相手と攻防を繰り返す中、技術を競い合う競技である。

武道的特性・・・日本の伝統文化であり、礼儀を尊ぶことを強く要求される。スポーツとの違いや共通点を学ぶことができる。

技の特性・・・なぎなたの技術向上に伴い合理的な力の使い方を習得し、柔軟性・敏捷性・巧緻性が育成される。

競技の特性・・・演技競技・試合競技があり、武道的特性をもった生涯スポーツとしても目標に応じて幅広く行うことができる。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- なぎなたが防具で守られていない部位に当たり打撲や捻挫する場合がある。
- 体さばきが悪く、膝や腰に負担がかかり捻挫する場合がある。
- 添え手でなぎなたを操作すると無理な力がかかり、腕や肩を痛める場合がある。
- 防具を正しく装着していない（ひものゆるみ等）、防具破損があることによりけがのもとになる。
- 湿気が高く、防具（面）をつけた場合、呼吸困難や体調不良になることもある。
- 床を蹴る動作の繰り返しにより足底にマメができる。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 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。汗等で床が濡れていると足を滑らせ捻挫、打撲などが起こる場合がある。
- 刃や柄が折れてけがの原因となる場合がある。
- 高温多湿の環境下の稽古で熱中症、脱水症状が起こる場合がある。

3 練習方法等

- 長物を扱い、前後左右の直線の運動に加え、円運動の加速度を利用する動作があるので、周囲の人に接触したり、設置物にぶつかったりする危険性がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

- 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。特に、なぎなたを持つての移動の際、人混みや公共交通機関を利用する場合は、周囲の人への配慮に気を配る。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

- 練習前後にモップ掛けをして床の状態を確認する。
- なぎなたの刃部のささくれ、柄に破損がないか点検する。
- 破損した防具は使用しない。

- 施設内の風通しを良くして、適宜休憩やこまめに水分補給を行う。
- 練習時には周囲のスペースを十分確保し、施設内の安全に気を配る。

3 練習方法等

- 必ず指導者の指示の下、練習する。
- 正確な打突、正しい体さばきを身に付けるように基本練習を繰り返す。
- 必ず相手に着眼して行う。姿勢を正しく、頭を下げない、横を向かない。
- 健康状態を掌握し、適切な休憩、衛生面の指導、救急処置の準備をしておく。
- 指導者自身の健康管理を心掛ける。
- 練習前後の安全確認をする。
- 緊急時の安全確保や関係者との連絡方法を体系化して周知徹底を図る。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

- 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。
- 救急手当の準備、緊急時の連絡の整備をしておく。
- 特に「熱中症」予防として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し、道場内の整理整頓をする。
- 稽古前の施設用具の管理をする。
- 災害発生時の生徒の安全確保や様々な場面での情報を共有し、避難方法について周知徹底し、関係者および保護者等の連絡方法を体系化しておく。

◆ ヒヤリハット事例

- 防具をつけ本来ならば、気剣体一致で必ず相手に着眼して、正確な打突、正しい体さばきで、頭を下げず、横を向くこともないが、未熟さゆえにすねを打突した際、その部位に気をとられ頭を下げてしまった。その折、相手の打突したなぎなたが、防具のない後頭部に入ったり、前足が横向きなり、すね当てのない後ろの守るべきアキレス腱を打たれたりする事例があった。

◆ その他

参考文献：全日本なぎなた連盟「なぎなたハンドブック改訂版」

埼玉県作成安全対策ガイドライン・神奈川県作成安全対策ガイドライン



【 少林寺拳法 】

◇ 競技特性

少林寺拳法は心の変革による人づくりを目的とした行である。そのための手段として護身の技術を学びながら、健全な身体と精神の育成、心身の調和を図る武道である。

少林寺拳法では、選手一人一人が修行の成果を確かめるための場として、各種の大会があり、「演武」と「運用法（立合評価法）」の２種類の競技が行われる。

演武：それまでに学んだ技を組み合わせ、攻防を表現する。高校生の大会の種目には、２人１組で行う組演武、６人１チームで行う団体演武、１人で行う単独演武の３種類があり、それぞれの中で性別や段位ごとに種目が分かれている。どの種目においても、６つの構成を時間内に行い、技術度、表現度の項目を評価して点数をつける。

運用法（立合評価法）：お互いが自由に技を行い、それに対して適切な対応がとれるかどうかを試す。安全を確保するため、防具着用の上で行う。高校生の大会では競技としては採用されていないが、練習の一貫や昇級・昇格考試で取り組む。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

１ 競技特性

少林寺拳法の技術は、突き蹴り等を行う剛法と、抜き、投げ、倒し等を行う柔法に大別される。それぞれに危険が伴う場面が異なるため、必要に応じ分別して記述する。

○剛法では、当身技（身体の急所に対して、突き、蹴りなどを当てることでダメージを与える技術）の練習において、守者と攻者の身体が接触するとき、けがが生じやすい。

○柔法では、関節を操作し、急所を攻めることで、相手のバランスを崩し、倒し/投げを行う。そのため、関節や急所に対して過剰な負荷がかかり、骨格や筋肉に損傷を与えてしまう場合がある。

○少林寺拳法の受身は、前受身、後受身、横転より起き上がり、大車輪などがあるが、その練習においても、転倒の危険性が伴う。

２ 環境面（施設・設備・用具・気象等）

○高温時、または体調不良等により、集中力を欠く状況では、相手の攻撃への対処が遅れ、打撲・捻挫・骨折などが発生する。

○板の間で受身を取る際、技術が未熟な場合は打撲、捻挫などが生じる可能性がある。

○裸足で行うため、練習前の清掃が不十分だと足の裏を傷つける場合がある。

３ 練習方法等

○技術練習中の当身は当て止め、または寸止めを基本としているが、技術が未熟な選手は当ててしまう場合がある。

○防具をつけた練習を繰り返すうちに、痛みに鈍感になって、自分の技能を過信してしまうことがある。

○演武にて、事前に予定していない動作を取ってしまうと、攻撃を止めることができずに接触してしまう場合がある。

○運用法では、お互いに動きに制限がない分、危険性が高い状況になる。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

少林寺拳法は護身の技術であり、そのすべてが用い方を誤れば相手に大きなダメージを与えかねない危険な技術である。これを大前提として活動することが重要である。

○剛法では、防具を着用して当身を行う。防具を着用しない場合は、寸止め、あるいは当身が当たらない距離まで間合をとって、攻防を疑似体験する練習を行う。

○柔法では、投げ技、受身の練習を専用の柔法マットを敷いた道場あるいは畳敷きの道場で行い、床面に投げられたときの衝撃を緩和する工夫をする。また、強引な技は障害を負わせるリスクがあるため、十分に注意して指導する。

○受身の練習は、スピードを落として形を確認する等、段階を踏んで上達できるよう配慮する。また、宙で回転する受身は、熟達した拳士以外は行わないように指導する。

2 環境面（施設・設備・用具・気象等）

○競技会や練習時には、譲り合って十分なスペースを確保する。大会役員から顧問・選手に対して指導し徹底を図る。

○練習前の清掃を十分に行い、危険なものは予め排除するよう心掛ける。

3 練習方法等

○間合や身体の動作を十分に確認した後、段階的に速度を上げるよう指導する。

○演武では、お互いの動作を理解し合い、間違いなく実行できるように指導する。

○運用法では、個々のレベルに応じて、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に配慮し、段階的に技術の向上を図る。また、練習中は指導者がその場に付き添い、危険な攻撃があった場合は即座に中止、指導できる体制を整える。

○防具やキックミットを使用する際は、選手の技術や習熟度を踏まえ、慎重に指導する。

◇ 複数の部活動が行われる施設における安全対策

○運用法等の動きが予測できない練習を行う場合は、各部のスペース内でゆとりをもって実施できるよう、同時に練習する人数を調整する。

○練習内容に応じ、畳敷きや板の間を使い分けられるよう計画的な運営を行う。

◆ 事例

1 ヒヤリハット事例

○空手道部と施設を共有する中、運用法の練習を行った。その際、勢い余って空手道部の練習場所まで選手が飛び出し、接触事故が起きそうになった。

2 事件事例

○運用法において、両者が同時に攻撃を行い、一方の突きが顔面に強く当たった。防具を付けていたものの、両者の勢いが合わさったため、唇の裂傷、鼻出血が発生した。

◆ その他

参考文献：『イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学 少林寺拳法』

ベースボール・マガジン社(2017年8月)

【 野球(硬式・軟式) 】

◇ 競技特性

- 1 1チーム9名の屋外型競技であり、規則を遵守しながら対戦する2チームがひとつのボールを使用して守備と攻撃を交互に行う競技である。
- 2 勝敗を左右する得点は攻撃時のみに得られ、攻撃側の打者が出塁し走者となり得点することで1点ずつ加点される。定められた回数が終了した時点で得点が多いチームを勝ちとする。
- 3 チーム競技でありながら、競技中にボールに対するのは守備側も攻撃側も個人であり、ボールに対するまたは走塁に関する個人の技術を向上させる要素と攻撃時に確実に得点し、守備時に失点を防ぐチームとしての力量を向上させる要素が必要となる。
- 4 特に高校野球は日本学生野球憲章により学校教育の一環としての野球部活動と位置付けられており、競技力の向上のみを目指すのではなく、学業との両立や健康への配慮、豊かな学生生活を目標に取り組むべきものである。

◇ 日常の練習及び競技会に内在する危険因子

1 競技特性

- (選手間の接触) 各塁に到達する速さを競うという競技特性から、ほぼ同時に「野手」と「走者」と「送球」が高速で各塁に向かうので常に接触する危険がある。
- (ボールとの接触) 投手は時速 130km/h を超える球速や鋭い変化球を投げ、打者は金属バットで強く打ち返そうとするため、投球を避けきれず死球になる場合がある。また、ファールボールが選手及び審判、観客等に直撃したり、反応速度を超えた打球が投手に直撃したりする危険がある。
- (守備の際の危険性) 高速の打球が転がるため不規則なバウンドが起こり、捕球できずに野手に当たる危険性がある。また、野手同士やフェンスとの激突がある。

2 環境面(施設・設備・用具等)

(1) 施設、設備

- グラウンド状況不良により捕球の際の事故や走塁時の受傷などの危険がある。
- グラウンドの狭さによる支柱やネット等との衝突事故が起こる危険がある。
- グラウンド外の歩行者、車両、家屋等の飛球被害の危険がある。

(2) 用具

- 防球ネットの不適切な配置や点検ミスから打撃投手に打球が当たる危険がある。
- ヘルメットやバット、ヘッドギアや捕手の急所カップ等安全点検や着用が義務付けられている用具の不適切な使用から事故が起こる危険がある。
- バッティングマシンの不備やマシン用のボールの変形などにより、ボールがストライクゾーンをそれて死球につながる危険がある。

3 練習方法等

(1) 同一のメニューを複数人数で同時に行う場合

- 周囲への注意の欠如や技術の不足のため送球や打球が当たる危険がある。例えば、他の選手のキャッチボールの送球が当たる、他の選手へのノックの打球が当たる、他の打撃練習の打球が当たるなどの危険がある。

(2) 複数のメニューを別グループで同時に行う場合

○ランニングや打撃練習、投球練習等複数のメニューを別グループで同時に行う場合、周囲への注意の欠如や技術の不足のため送球や打球が当たる危険がある。例えば、外野後方をランニングしている選手に打撃練習の打球が当たる、ファールグラウンドのブルペンで投球練習をしている選手に打撃練習の打球が当たるなどの危険がある。

◇ 事故防止のための具体的な安全対策

1 競技特性

(1) 練習中

○注意不足から生じる危険の回避については、常に練習メニューを確認し、お互いに声を掛け合う習慣を付け、決してボールから目を離さないことを徹底する。

○特にフリーバッティングでの打撃投手の事故の回避については、ヘッドギアの着用を遵守し、防球ネットの適切な配置と安全点検を毎練習前に実施する。

(2) 練習試合、大会

○来場者が見込まれる場合は、ファールボール対応の要員を配置し、注意を促しながら、飛球や送球が当たる危険を回避する。

2 環境面（施設・設備・用具等）

(1) 施設、設備

○グラウンド内の支柱やネット等の近辺でプレイする場合は周囲から注意喚起の声を掛ける習慣を作る。

○グラウンド外の飛球事故の可能性がある場合は、打撃練習時に天蓋ネットを使用するなどネットの整備に努める。

(2) 用具

○安全点検や着用在義務付けられている用具については、日頃から適切な使用を厳守し、用具の老朽化や安全用具の不使用による事故を未然に防ぐ。

○バッティングマシンやマシン用ボールは定期的に点検し、不備による死球事故等を防ぐ。特に、軟式野球では新軟式野球ボールに対応したバッティングマシンを使用すること。

3 練習方法等

○練習内容による事故では、送球、飛球等ボールによるもの、バットや他の選手との接触等が多い。複数のボールを扱う場合は、それぞれのボールの行方に十分注意し、お互いに注意喚起の声を掛け合うことを練習の前提として徹底する。

○雨天時や夜間など無理な環境下での練習計画は極力行わないようにする。やむを得ず行う場合は、選手の健康観察や安全確認をこまめに行い、事故の危険を回避する。

◆ ヒヤリハット事例

○「アーチェリー部活動中進入禁止区域」に野球部の1年生部員が入りそうになった。

○打撃練習中にボールを取りに来たサッカー部員に打球が当たりそうになった。

○打撃練習の打球が外野フェンスを越えて他の部活動の生徒に当たりそうになった。（声掛けや重いバットの使用で対策）

○センター後方で練習中のラグビー部員に飛球が当たりそうになった。打球を追う野球部員とラグビー部員が衝突しそうになった。

○パスを後逸したサッカー部員が周囲を確認せず野球部のエリアに入り、ロングティーの打球に当たりそうになった。

◆ 参考資料

「高校野球の事故防止対策について」（公財 日本高等学校野球連盟）

→ 『群馬県高等学校野球連盟要覧平成 30 年度版 p64-68』

「中学生・高校生野球部員のケガを防止するために」（公財 日本高等学校野球連盟）

→ <http://www.jhbf.or.jp/>



－ 参考文献 －

≪「Ⅰ部活動における事故防止と安全管理」≫

運動部活動での指導のガイドライン(平成 25 年 5 月)	文部科学省
中学校学習指導要領解説保健体育編(平成 29 年 7 月)	文部科学省
高等学校学習指導要領解説保健体育編(平成 30 年 7 月)	文部科学省
運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン(平成 30 年 3 月)	スポーツ庁
スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(平成 30 年 7 月)	(公財)日本スポーツ協会
JRC 蘇生ガイドライン 2015 オンライン版(平成 28 年 4 月)	(一社)日本蘇生競技会

≪「Ⅱ重大事故防止のための各競技種目安全対策ガイドライン」≫

運動部活動での指導のガイドライン(平成 25 年 5 月)	文部科学省
部活動中の重大事故防止のガイドライン(平成 20 年 6 月)	東京都教育委員会
部活動における事故防止ガイドライン(平成 21 年 8 月)	神奈川県教育委員会
運動部活動指導資料(三訂版)(平成 29 年 3 月)	埼玉県教育委員会

【作成委員】

檜 崎 龍 一	県高等学校体育連盟理事長
城 田 雅 人	県高等学校野球連盟理事長
須 田 裕 明	県中学校体育連盟理事長
金 田 健一郎	県立太田高等学校教諭
金 子 隆 男	県立太田東高等学校教諭
新 井 康 司	県立高崎高等学校教諭
小 林 洋 幸	県立長野原高等学校教諭
井 田 祐 一	県立渋川工業高等学校教諭
斉 藤 直 市	県立渋川青翠高等学校教諭

【作成協力】

県高等学校体育連盟
県高等学校野球連盟
県中学校体育連盟
(公財)県スポーツ協会加盟各競技スポーツ団体(34種目)

なお、県教育委員会においては、次の者が本書の作成に当たった。

小 林 信 二	健康体育課長
木 村 勤	健康体育課次長
橋 憲市	〃 補佐(学校体育係長)
勅使河原 誠	〃 指導主事
山 藤 一 也	〃 指導主事
綱 島 毅	〃 指導主事
杵 渕 恵 太	〃 指導主事