

# 【 1 陸上競技 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 日常の練習

- ◇ グラウンド整備不良による転倒、捻挫等の危険性がある。
- ◇ 他の部活動との共用による生徒同士の接触、衝突、ボールの乱入、投てきエリアへの侵入等の危険性がある。
- ◇ 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る頭部、頸部、腰部への怪我の危険性がある。
- ◇ 投てき用具、施設の不備からくる予期しない事故が考えられる。
- ◇ 投てき練習において投てき物が当たる危険性がある。
- ◇ 高温多湿等を起因とする脱水症状、熱中症の危険性がある。

### 2 競技会

- ◇ 補助競技場でのウォーミングアップの混雑からくる接触、衝突事故の危険性がある。
- ◇ 投てき場における投てき練習サークル以外での投てき用具を保持したターンの練習は事故につながる危険性がある。
- ◇ 投てき競技の前方・後方確認の未徹底が事故につながる恐れがある。
- ◇ 投てき選手が待機中に投てき練習及び投てき用具を持ったターン等の練習が事故につながる危険性がある。
- ◇ 跳躍競技におけるピット付近でアップ中の衝突及びマット以外に落下する事故の危険性が考えられる。
- ◇ 長距離種目では、脱水症状や熱中症などを引き起こす危険性がある。
- ◇ 校外の道路を利用する長距離走では、交通事故の危険性がある。

## ■ 事故防止のための具体的な対策

### 1 日常の練習

- ◇ 練習場の安全を確保し、他の部活動や種目毎に時間帯を分けるなどの対策を講じる。
- ◇ 他の部活動とのグラウンド共用において、部活動間でのグラウンド使用上の約束事を作成し、徹底する。
- ◇ グラウンド整備状況、走高跳・棒高跳用マット、投てき用具の不具合などによる事故がないように施設・用具の安全確認に努める。
- ◇ 投てき練習において、投げる方向の安全確認、他者の危険エリアへの侵入禁止の措置、周囲の生徒の確認や声出しを徹底し、事故防止に努める。
- ◇ 生徒の健康状態を常に把握し、練習中における水分補給をこまめに行い脱水症状、熱中症の予防に努める。
- ◇ 交通ルールの遵守及び、冬の暗い時間帯の反射帯等の利用。

## 2 競技会

- ◇ 競技会においては競技役員の指示に従い安全を第一に考え行動する。
- ◇ 補助競技場、本競技場での練習は使用レーンの規制を行う。
  - 具体例 1～3レーン 周回練習
  - 4～8・9レーン スプリント系、(ハードルは外側2レーンを使用)
  - バトン練習は声かけをする(4～7レーン)
  - ドリル練習はレーン外で行う。
  - チューブ、牽引ロープ等による練習は禁止する。
  - 役員の指示に従う。
  - レーンの横断は禁止する。
- ◇ 長距離種目の給水所を設置する。
- ◇ 跳躍競技の練習で走る方向を一定方向とし、接触・衝突事故を防ぐ。走高跳・棒高跳競技でマット以外に落下する事故を防止する。
- ◇ 投てき練習では、声出しや周囲の確認をして事故防止に努める。
- ◇ 投てき競技サークル周辺での投てき物を保持したターン、槍投げの練習を禁止する。
- ◇ 投てき方向の横断を禁止する。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 施設、用具の安全点検(投てき物、投てきゲージ、走跳高・棒跳高マット等)
- 2 練習における約束事の徹底(走る方向、投てき種目の声出し確認等)
- 3 生徒の健康状態の把握
- 4 天候、気温、湿度による熱中症等の予防
- 5 指導者、生徒ともに安全に対する方策を熟知、実行

### 【参考:過去の事故事例・その他】

- ◇ 補助競技場でのアップ中に、走ってきた生徒と競技場を横切った生徒が激突・転倒し頭部を強打して、病院に運ばれたが一月後に亡くなった。
- ◇ ハンマー投げを練習中に、ゲージの上を越え想定外の方向にハンマーが飛び、練習中の部員を直撃した。
- ◇ 槍投げを練習中に、強い風で流された槍が、練習中の他の生徒に当たった。
- ◇ 高温での練習中に、脱水症状を起こし、熱中症で倒れ、病院に運ばれた。

公益財団法人 日本陸上競技連盟 陸上競技安全ガイドHP

<http://www.jaaf.or.jp/rikuren/safty.html>



## 【 2 バスケットボール 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 個体因子

- ◇ 筋力不足および柔軟性低下が事故に結びつく可能性がある。
- ◇ リスクの高いスキルを実施すると怪我をする危険性がある。
- ◇ コンディショニングに対する認識不足が事故に結びつく可能性がある。

#### 2 環境因子

- ◇ 汗、湿気などによりコートが滑りやすくなる危険性がある。
- ◇ 体育館内が高温多湿になると熱中症の危険性がある。
- ◇ フロア素材による衝撃緩衝能力が低いと危険である。

#### 3 トレーニング（練習）因子

- ◇ 疲労の蓄積が事故に結び付く。
- ◇ 個人の能力を超えたトレーニング（練習）の質と量は事故につながる危険性がある。

#### 4 競技特性

- ◇ 狭いコートで急加速、急ストップ、方向転換を繰り返すことによる下肢への負担がある。
- ◇ 身体接触による体幹部への負担がある。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ ウエイトトレーニングを中心とした筋力の向上を図る。
- ◇ ストレッチングにより柔軟性を改善する。
- ◇ 疲労回復のために食事や睡眠をしっかりとする。
- ◇ コンディショニングを考慮した練習計画を立案し実践する。
- ◇ 安全性の高いファンダメンタルスキルを獲得する。
- ◇ 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。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 バスケットボールの競技特性に応じた身体づくり
- 2 リスクを考慮したスキルの習得
- 3 正しい情報に基づいたセルフコンディショニング
- 4 コンディショニングに対するチーム内の共通理解

## 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 女子バスケットボール選手における膝前十字靭帯（ACL）損傷は、現在最も考慮されるべき問題である。この怪我の予防には筋力、柔軟性、スキルが大きく関与すると思われ、積極的な予防策を講じることが非常に大切である。受傷した際には、多くの場合、競技復帰までおよそ6ヶ月程度を要し、選手生命を奪いかねない重篤な怪我であるため、選手を指導する際にはこうした怪我に対する知識を指導者自身も持つべきであると思われる。
- ◇ 埼玉県高体連バスケットボール専門部では、顧問医でもある「加藤整形外科」の指導のもと、2009年度に「ACL 損傷予防プログラム」の介入試験（第1次・第2次）を実施した結果、このプログラムはACL 損傷の原因となる Knee in（膝が内側に入る）の予防、正しいステップの習得に効果があることが示唆された。
- ◇ なお、この「ACL 損傷予防プログラム～加藤整形外科監修」は、「ジャンプトレーニング」・「ノルディックハムストリング」・「体幹スタビリティトレーニング」によって成り立っていて、プログラムの詳細は以下の URL で公開されている。

[http://saitama.japanbasketball.jp/page/coach/index.html#pin\\_coach](http://saitama.japanbasketball.jp/page/coach/index.html#pin_coach)

または Web サイト“一般社団法人 埼玉県バスケットボール協会”トップページ→“コーチ・審判”→“コーチに関するご案内”→“ACL 損傷予防プログラム”から入れる。



## 【 3 サッカー 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 練習場所（グラウンド、コート、フロアー等）の整備不良や競技会場でのウォーミングアップ場の混雑による事故の危険性がある。
- ◇ 活動場所周辺の管理不良やゴールポスト・防球ネットの転倒および用具の安全点検不足による事故の危険性がある。
- ◇ オーバーワークや選手の資質を大きく逸脱した練習計画によって事故が起こる危険性がある。
- ◇ 高温多湿下での練習によって熱中症が考えられる。
- ◇ 試合中・練習中の落雷による事故の危険性がある。



### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 練習場所（グラウンド、コート、フロアー等）を練習前に必ず点検を行い、事故防止に努める。大会会場のウォーミングアップ場については、広さ・時間等を工夫し安全を第一優先する。
- ◇ 施設・用具の安全点検を怠らず、ゴールポスト・防球ネットは確実に固定する。ゴールポスト・防球ネットを移動する際は必ず指導者が立ち会う。
- ◇ 指導者は生徒・選手の実態をしっかりと把握し、長時間、同一箇所に負担のかかる練習は避け、練習中に適度な休憩を取るとともに、休養日を設ける。
- ◇ 指導者は生徒・選手に水分・ミネラルの摂取の重要性を指導し、水分摂取の習慣を身につけさせる。また、炎天下以外でも必要に応じて給水できる環境を整える。
- ◇ 落雷予告メールの登録・活用に努め、特に総体予選、選手権一次予選の代表者会議で会場長及び審判をはじめ役員に、雷鳴後、「直ちに中断」の措置を取ることを周知徹底する。練習中においても雷鳴後は、指導者は生徒・選手を安全な場所へ避難させる。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 指導者・生徒とも安全確保の手段・方法を熟知し、確実に励行する。
- 2 安全な場所・施設・用具を使用する。
- 3 トレーニングと休養のバランスを考慮し日頃からの健康管理を心がける。
- 4 熱中症防止対策の徹底に心がける。
- 5 落雷に対する配慮を怠らない。

## 【 4 ソフトテニス 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 素振り

- ◇ 初心者は周囲に対する確認を怠ってスイングをしてしまう。
- ◇ フォロースルーでの打撃事故が生じやすい。
- ◇ 手首や肘など身体の一部の使いすぎから起こる捻挫等の怪我を生じやすい。

#### 2 乱打

- ◇ 練習している生徒同士の衝突やラケットでの打撃事故が生じやすい。

#### 3 前衛練習

- ◇ ボール出しをしたボールが目に当たる事故が生じやすい。
- ◇ スマッシュボールが目に当たる事故が生じやすい。
- ◇ スマッシュの際に、肩を痛めるケースが意外に多い。

#### 4 後衛練習

- ◇ 動いてのストローク練習中に捻挫や転倒により怪我をするケースが生じやすい。
- ◇ ボールを追いかけてコート施設や障害物への激突や他の生徒へ衝突するなどの事故が生じやすい。

#### 5 コート整備

- ◇ コートローラーに足を轆かれる事故が生じやすい。
- ◇ ネットのワイヤーに関する事故が生じやすい。

#### 6 公式戦

- ◇ 公共施設での試合前の練習等で、公園内の道路や広場でボールやラケットを使用した練習により、一般の方への加害事故が発生しやすい。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

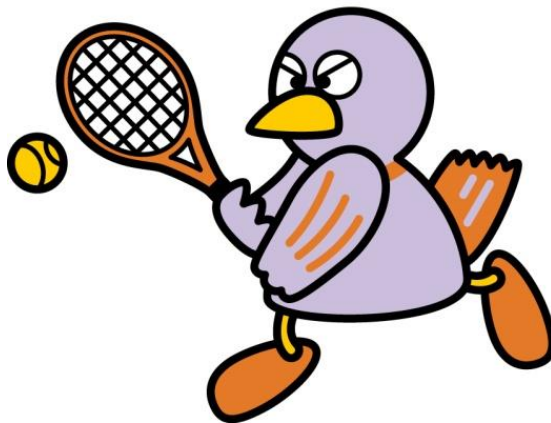
- ◇ 普段から細かく生徒に注意を喚起することを怠らないようにする。
- ◇ 指導者が生徒の行動に注意をはらい、一人一人に十分なスペースを確保できるように配慮する。
- ◇ 事故防止の第一は生徒の集中を切らせないことなので、水分補給を十分取らせ、飽きさせない練習メニューの工夫を凝らすこと。
- ◇ AED の設置場所や使用方法を理解しておくこと。

## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 練習前のウォームアップ、練習後のクールダウンを必ず行う。
- 2 周囲に気を配って行動する。特にラケット等を所かまわず振ったりしない。
- 3 炎天下の日だけでなく、帽子の着用や水分補給を欠かさない。
- 4 ラケットの手入れやコート整備には十分な気配りをする。
- 5 日常の生活リズムを大切にする。

## 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 夏の高温という環境では、熱中症が起きやすくなっている。
- ◇ 人工芝コートが増えたため、試合や練習中に転倒して骨折になる生徒が以前より増えた。



# 【 5 卓 球 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 施設・設備・用具によるもの

- ◇ 卓球台の移動や開閉時には、卓球台の転倒による打撲、骨折、指を挟むことによる裂傷などの危険性がある。
- ◇ サポート金具装着時に裂傷の危険性が考えられる。
- ◇ 濡れた床でスリップや転倒をして、打撲や骨折の怪我が考えられる。
- ◇ 狭い競技領域内でプレーヤー同士の接触による打撲や骨折が考えられる。
- ◇ プレーヤーが卓球台などの用具に手足をぶつけることによる打撲や骨折が考えられる。
- ◇ 夏場に高温の練習場、競技会場では熱中症の危険性がある。

### 2 練習時・試合時におけるもの

- ◇ 手から離れたラケットが他の人にぶつかることによる打撲が考えられる。
- ◇ プレーヤーの高速で振るラケットに接触することによる打撲が考えられる。
- ◇ 不十分なウォーミングアップや過度の練習は、怪我や故障につながる。  
※競技の特性上、以下の怪我や故障が多い。
  - ・足首の捻挫
  - ・手首の腱鞘炎
  - ・アキレス腱の切断
  - ・膝、肩の故障
  - ・腰痛

## ■ 事故防止のための具体的な対策

### 1 施設・設備・用具の対策

- ◇ 練習場、競技会場内に事故を誘発するものがないかを確認する。
- ◇ 卓球台に以下の不備がないかを確認する。  
(天板の損傷・ボルト等のゆるみ、損傷・脚回転軸のゆがみ・キャスター及びストッパーの損傷)
- ◇ 卓球台を移動、開閉する際は、必ず二人一組で行う。
- ◇ サポート金具装着時には細心の注意を払う。
- ◇ 床の損傷や濡れ具合を常時点検し、最良の状態にする。
- ◇ 卓球台の間隔を広くして、プレーヤー同士の距離を保つ。
- ◇ 高温の夏場は定期的に練習場、競技会場内の換気を行うとともに、水分補給、休憩を行う。

### 2 練習時・試合時における対策

- ◇ タオルで汗を拭くとともに、ラケットのグリップにテープを巻く。
- ◇ ボール拾いなどで競技中のプレーヤーに近づく時は、相手の動きに十分注意を払う。
- ◇ 素振りを行う時には、周りに人がいないことを確認して行う。
- ◇ 初心者に対しては、過度の練習は避け、レベルに応じた計画で行う。
- ◇ 練習前、練習後のウォーミングアップ、ストレッチ、クールダウンを必ず行い怪我の予防に努める。



◇ 怪我の応急処置ができるように、医薬品や水、氷の準備をし、緊急時の連絡体制を確認しておく。

**★安全対策のポイントはここ！**

- 1 卓球用具・床の点検をこまめに行い、整備された環境で活動する。
- 2 練習や試合前には必ず入念にウォーミングアップ・ストレッチを行う。
- 3 競技領域内では他のプレーヤーの動きや卓球台などの用具の接触に注意する。
- 4 高温の夏場は定期的に室内の換気や水分補給、休憩を行う。
- 5 応急処置用の医薬品や水、氷の準備をし、緊急時の連絡体制を確認しておく。



## 【 6 ラグビーフットボール 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 練習環境

- ◇ ゴールポストにカバーをしないで激突し事故が発生する。
- ◇グラウンドの周辺にスクラムマシンやウエイトトレーニングの用具等危険な用具を置いておくと、事故につながる。
- ◇ 破れているタックルバックやコンタクトバックなどでは、事故が起こりやすい。

#### 2 服装

- ◇ マウスガード、ヘッドギアの未着用は、コンタクト時に脳震盪を起こしやすい。  
(国内において、19歳以下の選手はマウスガード、ヘッドギアの着用が義務付けられています)
- ◇ スパイクのポイントが欠損等している場合は、怪我につながる。
- ◇ ショルダーガードを着用することで、未然に事故を防ぐ。

#### 3 コンタクトプレー

- ◇ 逆ヘッドのタックルやタックルされた選手の倒れ方でも事故が起こる。
- ◇ ルールに違反する危険なタックルが、最も事故につながりやすい。
- ◇ 相手との衝突、地面への衝突、相手の下敷きになることにより、事故が起こることが多い。
- ◇ モール・ラックなどは、ボールを獲得することが目的であり、むやみに頭を下げ突っ込んだり倒れ込んだりすることにより事故につながる。

#### 4 スクラム

- ◇ スクラムを組む時に、組遅れや崩れてフロントロー（前列の3人）に圧力が加わり事故が発生しやすい。
- ◇ フロントローに経験の浅いプレーヤーが採用された場合に重傷事故が発生しやすい。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ ミーティング等で事故防止に対する正確な知識を選手に理解させる。
- ◇ 体調が悪い場合は、選手から申し出て休める部内の雰囲気をつくる。
- ◇ 夏場は、気温が高い時間帯での練習を避けるとともに、涼しい時間帯での練習を心がけ、水分補給・休憩を十分行い熱中症に注意する。
- ◇ 落雷事故を防止するため、雷鳴が聞こえたら練習等の責任者は、速やかに中止する。
- ◇ 指導者は、日本協会発行の「安全対策ハンドブック」を熟読し、安全についての知識を高めるとともに実践をする。
- ◇ 頭部に衝撃を受けた場合は、必ず医療機関に行かせ医師の指示を仰ぐ。
- ◇ 指導者は、AEDの設置場所や使用方法を常に理解しておく。

## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 集団でのボール争奪やコンタクトプレーがラグビーの特性であるため、基本技術の習得が必要である。
- 2 日常から、危険なプレー、動作についての強い意識を持たせ、練習等を実施する。
- 3 怪我をしない体力・筋力を身に付けるための体力トレーニングを継続的に実施する。
- 4 コンディショニング能力を育て、常に心身ともに良好な状態でプレーできるように選手を育成する。
- 5 ラグビー精神を含めたルールを遵守させ、段階的指導を行う。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

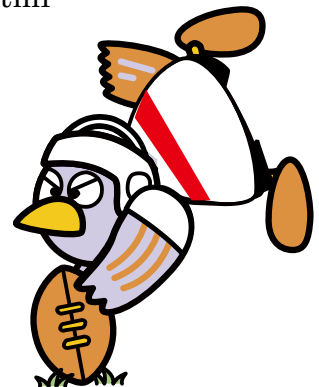
- ◇ タックルに行った際、失敗しうつ伏せになり、上から他の生徒が倒れ、右眼周辺を地面に強打した。
- ◇ ラグビーの部活動中、接触プレーを伴う練習の際に、本生徒は、コンタクトバッグを持っているディフェンスプレイヤーへボールを持って当たりに向かったが、頭が下がった状態で相手部員に当たってしまい、その場で崩れ落ちた。
- ◇ ラグビー部の合宿中、他校との練習試合で、本生徒はボールを持って走っていた際、相手選手のタックルを受け、左に回転しながら背中から前方に倒れた。その時に、肩、後頭部の順にグラウンドに勢いよく打ちつけ、頭部を打撲した。負傷後、嘔吐し、ドクターヘリで救急搬送され手術及び集中治療を受けたが、数十日後に死亡した。

(日本スポーツ振興センター 学校事故例検索データベースより)

### 参考文献

「ラグビー外傷・障害対応マニュアル」(改訂版 2016年4月)  
(公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会)

公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会 安全対策関係HP  
<https://www.rugby-japan.jp/RugbyFamilyGuide/shidousya.html>



## 【 7 ボート 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

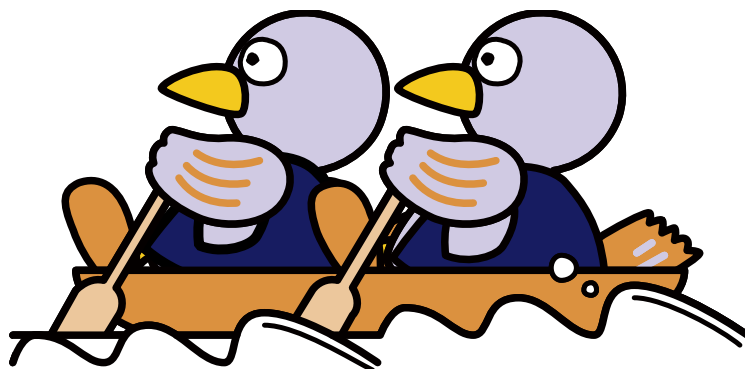
- ◇ 低水温（10℃以下）、強風、雷雨、高温多湿（WBGT31度以上）等の環境下での活動は危険である。
- ◇ 衝突事故、落水（沈）、戸田ボートコースや河川の練習環境
- ◇ 艇・オールの破損による事故が考えられる。
- ◇ 身体的傷害

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 水温、気温、湿度を測定し安全な範囲内で練習及び競技を行う。気温や湿度の高い場合は水分補給に充分配慮する。また、炎天下の場合は帽子をかぶる等の対策も必要である。
- ◇ 気温低下による低体温症の防止にはウェアの重ね着が有効である。特に、気温、水温ともに低い場合、初心者は乗艇を控えるか救命具を装備する。
- ◇ 気象情報を常に把握し危険の恐れのあるときは練習や競技会を中止する（強風で白波が立っている時や落雷の恐れがある場合）。特に、出艇の判断に迷う場合は顧問が的確に判断し、生徒への指示を徹底する。
- ◇ 戸田ボートコースでの航行ルールを守り他艇との衝突に注意する。声をかけ注意を促すことが必要である。
- ◇ 荒川、元荒川や中川の河川で練習する場合は当該水域での航行ルールに従う。また、杭などの障害物や流木、浅瀬、急な増水に注意する。
- ◇ 夜間に航行する場合は艇の前後にライトを装備し、他のクルーから見えるようにする。
- ◇ 少なくとも50m以上泳げるか5分以上浮いていられる泳力のない者は常時救命具を携行する。
- ◇ 落水した場合は艇につかまり離れない。
- ◇ 浸水を防ぐために艇の破損や開口部が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。
- ◇ オールや艇のボルト・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。
- ◇ チェックシート等で生徒の健康状態を把握し、常に安全に練習や競技ができるように留意する。
- ◇ 救急時のマニュアルを用意しておき生徒にも徹底させる。
- ◇ 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。
- ◇ 腰痛や手首の腱鞘炎、或いは疲労骨折などの傷害が起きないように準備運動や整理運動を行う。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 気象の予測と判断
- 2 航行ルールの厳守
- 3 艇・オールとの点検
- 4 健康管理及び救急体制
- 5 年間指導計画や日々の活動計画の作成



## 【 8 柔 道 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 施設・設備・服装・環境面の危険因子

- ◇ 道場内の練習器材、むき出しの柱、鉄骨、壁の角などへ接触する危険性がある。
- ◇ 硬いわら床畳の道場や柔道専用でない場所で投げられたときに怪我に結び付く危険性がある。
- ◇ 畳がずれて隙間が生じると、足指が入ったり、つまずいたりする危険性がある。
- ◇ 畳についた汚れや血痕などの放置による、感染症の可能性はある。
- ◇ 柔道衣の破れやほころび、ゼッケンのほつれにより、指などが引っかかる危険性がある。
- ◇ 高温多湿の環境下で練習すると、熱中症の可能性はある。
- ◇ 狭い練習場所では、他の者への接触・激突の可能性はある。

#### 2 生徒による危険因子

- ◇ 受け身が未熟な者が受け身に失敗し、怪我に結び付く危険性がある。
- ◇ 不正確な技をかけたことによって怪我の危険性がある。
- ◇ 健康状態やコンディションの不良が事故に結びつく危険性がある。
- ◇ 生徒の性格、情緒、規範意識などが原因で事故に結び付く危険性がある。
- ◇ 爪（手・足）が伸びていると、相手を傷つけたり、爪がはがれたりする。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 1 道場内の危険因子を除去

- ◇ 常に整理整頓を心がけ、危険な物は置かないようにする。
- ◇ 防護カバー等を設置し、危険な場所は目立つ工夫をする。
- ◇ 緩みがなく弾力性に富む畳を敷き、床下にスプリングや衝撃吸収マットを設置する。
- ◇ 投げ込み用マットを使用した練習を行う。
- ◇ 畳の隙間には緩衝材等をつめ、ストッパーで畳がずれないようにする。
- ◇ 十分な広さを確保し、道場の広さに適した人数で行う。
- ◇ 道場の除菌に心がけ、入念な清掃を習慣化する。
- ◇ 柔道着の補修・洗濯をこまめに行う。
- ◇ 高温多湿期には通風や換気、水分補給などに配慮する。

#### 2 生徒による危険因子を除去

- ◇ ウォーミングアップとクーリングダウンをしっかりと行う。
- ◇ 段階的に正しい形を身に付ける。  
(易→難、低→高、遅→速、弱→強、固定→移動、単独→相対)
- ◇ 打ち込み等で正しい形を身につける。  
(無理な技、危険な技をかけさせない、引手を離さない)
- ◇ 相手に応じた「三様の稽古」をさせる。  
(相手との体力、技能の差(上・同等・下の場合)を理解し、考慮させる)

- ◇ 怪我をしない強靱な体づくり。（首、肩、肘、腰、膝、足首等の強化）
- ◇ 練習前に爪（手・足）の手入れをする。
- ◇ 体調を自己管理させ、指導者もこまめに監察する。
- ◇ 正しいルールを熟知させ、規範意識を高める。

## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 目標を明確にした、練習計画の作成をする。
- 2 ルール・マナーを守り、怪我をしない、させない、安全に配慮した段階的な練習を行う。
- 3 練習前の健康観察と施設・設備・服装等の安全点検を行う。
- 4 休憩時間（水分補給）の設定や接触事故の防止と初心者への配慮を行う。
- 5 生徒の健康管理（既往症も含め）とコンディショニングには十分配慮し、栄養（食事）、メンタル面にも考慮する必要がある。

## 【怪我や事故が起きた時の対応】

### 1 頭部外傷

- ◇ 頭部打撲への気付き

柔道で多い怪我は、膝や足関節など下肢の外傷、鎖骨骨折だが、頭部、頸部の負傷も他競技と比較して決して少なくない。頭部、頸部の負傷は生命に直接関わることがあることを指導者はもちろん、生徒にも認識させることが重要である。対応の不備で事態が悪化したり拡大しないよう、頭部打撲をしたり目撃したとき、あるいは急に体調不良や頭痛を訴える異変を知ったら、直ちに練習を止め指導者へ報告するよう習慣付ける。頭部打撲を軽く考えたり、見逃すことのないよう、生徒自身による気付きを重視する。

- ◇ 脳震盪への対応

脳震盪は自然に回復することがほとんどだが、脳震盪を繰り返すと重大な急性硬膜下血腫なども起こりうる。また、脳震盪症状の中には、見当識障害、軽い意識障害と区別がつかない症状、頭痛、嘔吐など頭蓋内圧亢進を疑う症状も含まれており、発生直後は硬膜下血腫など重大なものも疑う必要がある。いずれにしても、医師の診断・検査がなされていないと治療が遅れたり、頭部の打撲を繰り返し重大な事故となる場合もある。したがって、脳震盪が疑われたときは、必ず医師の診断を受け、異常がないことを確認しておく必要がある。また、練習復帰は脳震盪の症状や程度、頭部画像検査などを考慮する必要がある。

### 2 頸部の負傷

- ◇ 運動麻痺・感覚異常の有無を確認

頸椎・頸髄損傷を確認するには、運動麻痺・感覚異常の有無を調べる。運動麻痺は手を握らせたり、肘・膝・足関節を曲げ伸ばしさせたりして評価する。感覚異常は四肢・体幹に直接触れて確認する。異常が認められれば速やかに救急要請をする。

- ◇ 頸椎を固定して悪化予防

脳に近い上位頸椎損傷では自分で呼吸できない場合があり、呼吸補助をすることが必要

である。また、頭部外傷を合併していることがあり、意識状態も確認する必要がある。ただし、一度低下した頸髄機能は回復する可能性は低いので、頸椎を固定して悪化予防に努めることが重要で、体を強くゆすったり動かしてはいけない。気道確保においても頸部を進展させない(下顎拳上法)で行う。

### 3 熱中症

#### ◇ 高体温と意識障害に注意

熱中症が疑われるような症状が見られた場合、高体温（直腸温度40℃以上）と意識障害に注意、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がみられる場合には熱射病を疑い、直ちに救急要請し、涼しい所に運び、速やかに身体冷却を行う。

#### ◇ 水分補給できない場合

吐き気などで水分補給ができない場合には、医療機関へ搬送し、点滴などの治療が必要である。熱けいれんが疑われる場合には、スポーツドリンクに塩を足したものや、生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水で水分と塩分を補給する。症状が改善しない場合は医療機関に搬送し、症状が改善しても少なくとも翌日までは経過観察が必要である。

## <稽古心得三か条>

- 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・道場の安全点検しよう

### 参考文献

「柔道の安全指導」（第4版 2015年10月）（公益財団法人 全日本柔道連盟）

公益財団法人 全日本柔道連盟HP 安全指導の資料

<http://www.judo.or.jp/p/39552>





## 【 9 剣 道 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 用具

- ◇ 防具（特に小手・面）の修理・手入れを怠ると、思わぬ傷害に発展する可能性がある。竹刀の点検を怠ると、相手の眼球を損傷させるなどの危険がある。

#### 2 練習場所・競技会場

- ◇ 床の状態やアンカーなどにより足の裏や指・爪を痛める可能性がある。
- ◇ 風通しが悪いと湿度・気温が上昇し、熱中症の危険性が高まる。

#### 3 練習

- ◇ 素振りによる掌のマメ、皮下出血や、足さばきによる足裏のマメ、足指・踵のひび割れの危険性がある。また、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、竹刀打突による打撲、裂傷、鼓膜損傷の危険性がある。
- ◇ 稽古時の無理な体勢による足首・膝の捻挫や衝突による頭部・頸部の損傷、腰痛、手首の捻挫などの危険性がある。
- ◇ 特に夏場は、高温・多湿下による熱中症、貧血、過換気症候群の危険性がある。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 1 練習場所に対する安全対策

- ◇ 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、アンカー等もテープでふさぎ事故防止に努める。
- ◇ 高温・多湿時では、風通しを良くするとともに、休憩及び水分補給をこまめに行い、熱中症を予防する。また、低温時は、スペースを考えヒーターを使用する等の工夫をする。

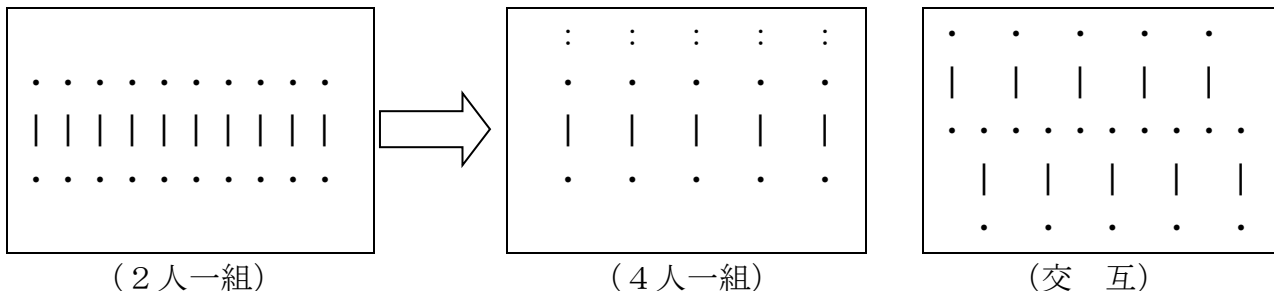
#### 2 用具に対する安全対策

- ◇ 竹刀は練習前及び練習中、常に点検をする。また、防具に関しても不十分な着装・破損の激しい防具の使用は、打突時の障害につながるため、点検及び修理を怠らないようにする。

#### 3 練習に対する安全対策

- ◇ 練習前の準備運動・ストレッチ・素振り等十分時間をかけて行う。特に、下腿三頭筋やアキレス腱のストレッチは十分行う。練習後も整理運動・ストレッチを行う。疼痛がある場合などはアイシングを行う。
- ◇ 衝突・転倒による頭部・頸部損傷や捻挫等の傷害を防止するため、十分なスペースを確保するよう心掛ける。また、同一方向での練習を意識させ、衝突等の事故を未然に防ぐ。

<練習隊形の例>



- ◇ 男女一緒に練習する場合には、練習内容に応じて（体当たり等）男女別で行う。また、同性であっても体格・体力・技術差を考慮し内容に応じたグループ分けを行う。
- ◇ 高温下での練習では、休憩・水分補給をこまめに取り、実施者の健康観察を怠らないようにする。

4 大会時に対する安全対策

- ◇ 開会式前のアップ時は非常に混雑するため、衝突・転倒の事故が多発する恐れがある。そのため、練習方向を一定にする他、狭いスペースでも行える練習メニューを組み立てる。
- ◇ 運営側の配慮としては、危険な状態及び危険行為に対する適切な判断を、審判・役員に徹底させる。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 剣道の錬度に応じた段階的な指導を徹底し、適切な練習計画を立案する。
- 2 素足で行う競技のため、特に練習場所の床、竹刀・防具の安全を確保する。
- 3 練習の約束事を徹底し、衝突・打突部位以外の打突による事故に注意する。
- 4 天候・気温・湿度に注意し、熱中症防止に努める。
- 5 疲労性疾患・傷害を防止するため、特に練習後のアイシングやストレッチを行う。



# 【 10 体操競技 】

## <体操競技>

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 練習環境に内在する危険因子

- ◇ 床金具のふたが浮いてつまづく危険性がある。
- ◇ 器具の設置や片付けの際に器具や金具を落としたり、挟んだりしてしまう。
- ◇ マットやタンブリングパネルがずれて隙間に足を突っ込む。
- ◇ エバーマットのスポンジが切れていたり、薄くなっているため着地に失敗する。

#### 2 各器具の危険因子

器具の名称	予想される危険因子
鉄棒	高さ調節ピンが抜け、急にバーが落ちる、或いは倒れる。 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。
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。

#### 3 練習に内在する危険因子

- ◇ 選手のレベルに合わない目標設定や練習計画によって疲労を蓄積させ事故につながる。
- ◇ 顧問不在の場合、練習を中止とする。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。
- ◇ 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怪我につながりやすい。
- ◇ 選手の技能レベルを超えた難しい技へ挑戦（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怪我につながる。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 1 練習環境

- ◇ 使用前に器具等の保守、点検に心がけ、危険な箇所を改修する。
- ◇ 器具の安全な運搬の仕方（靴を履く、持つ位置、持つ人数）、設置方法を徹底する。

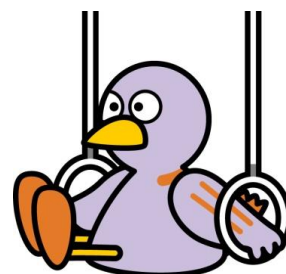
- ◇ 生徒の技能に応じて、マットやエバーマットを適切な位置に移動させる。
- ◇ 跳び箱はガムテープやロープ等で崩れないように固定させる。
- ◇ 連結材やあん馬、跳馬、平均台の足部分にはマット等をかぶせ保護させる。
- ◇ 平行棒はストッパーが効いているか、幅調節後必ず確認させる。
- ◇ マット間やタンブリングパネル間をゴムチューブや専用ワイヤー等でずれないようにする。
- ◇ 練習中にマット等がずれた時はすぐに戻すように生徒に指示する。
- ◇ ポメルがしっかりと固定されているか確認させる。また、ポメルやバーが滑る時は、炭酸マグネシウムをつけさせる。
- ◇ 高い位置でも補助ができるように補助台を準備する。

## 2 練習について

- ◇ 指導者は、目標や練習計画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。
- ◇ 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。
- ◇ 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、基本技の習熟に努めるようにする。
- ◇ 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。
- ◇ 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を、指導者、選手全員で整える。

## 3 競技会における事故防止対策

- ◇ 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。
- ◇ 公式練習前に、器具を使用してのウォーミングアップを行わない。
- ◇ 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。



## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 準備体操、ストレッチ、筋力トレーニング等のウォーミングアップを十分に行い、練習前のコンディションづくりを怠らない。
- 2 個人の能力に応じて段階的に練習に取り組む等、技術的能力を十分に認識する。
- 3 個人の能力に応じた練習計画を立てる。
- 4 定期的に器具の点検や着地マットの整備など安全面に留意し、練習環境を整える。
- 5 基本姿勢作りを大切にする。

## <新体操>

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 施設・器具・手具の使用による事故発生因子

##### ◇ 施設使用による事故発生因子

- ・ 生徒数に対して活動場所の広さが不足している。
- ・ 活動場所や周辺に危険因子となる用具が置かれている。
- ・ 施設を球技種目と併用（競技会においては男女間の手具）する際にはボールの転がり込みがある。

##### ◇ 器具使用による事故発生因子

- ・ ジョイントマットやカーペットのずれが事故につながる。
- ・ ゆかフローア（板パネル・スポンジマット）の劣化や破損が事故につながる。
- ・ トレーニング器具（跳び箱・トランポリンなど）の破損や誤った使用が事故につながる。
- ・ その他トレーニング器具の破損や誤った使用等が事故につながる。

##### ◇ 手具使用による事故発生因子

- ・ 劣化や破損した手具を使用すると事故につながる危険性がある。
- ・ 手具操作（手具交換や投げ受け、回す、振るなど）のミスで怪我につながる。

#### 2 精神面・身体面への配慮不足による事故発生因子

##### ◇ 緊張感や集中力を欠いた状態での練習（タンブリング・手具交換・手具の投げ受け）は事故をひきおこす。

- ◇ 疲労や怪我の状態など生徒個々のコンディションが原因となることがある。
- ◇ ウォーミングアップ不足やクールダウン不足による疲労の蓄積が事故につながる。
- ◇ 自己の能力レベルを超えた難しい技への取り組みが怪我につながる危険性がある。

#### 3 技術指導による事故発生因子

- ◇ 個々の技能レベルに合わない目標設定が事故につながる。
- ◇ 無理な練習計画（技能や年齢、発達段階に応じた強度や頻度）による疲労の蓄積が怪我につながる。
- ◇ 活動中の生徒観察が不十分で的確な指示や指導がなされない。
- ◇ 経験不足から適切な補助や指導がなされない。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 1 施設・器具・手具の使用についての安全対策

##### ◇ 施設

- ・ 会場やフローアの広さに対して適切な人数で行えているかを確認する。多い場合には使用順（ローテーション）を決めて活動させる等の工夫を行う。
- ・ 得点板や審判席、その他の器具などの配置場所や転倒・崩れ防止に留意するとともに、移動が困難な場合は必要に応じて防護マットなどを用いる。また、できるだけゆかフローア周辺に危険な物品を置かない。

- ・ 施設を球技種目と併用（競技会においては男女間の手具）する場合はボールなどが転がりこむ場所を予測し防球ネットを使用する。
- ・ 施設の窓を閉め切った状態で活動することが多いため、計画的に換気を行う。

#### ◇ 器具

- ・ 活動の前後に器具（ゆかフローア・ジョイントマット・カーペット等）の点検整備を行う。特にジョイントマット、カーペットはつなぎ目部分の確認を行い、開いている場合はテープを貼る。また、ゆかフローアやスポンジマットについては劣化による破損を防ぐため定期的にローテーションを行う。
- ・ 活動中にジョイントマットやカーペットがずれることがあるので、頻繁に点検する。
- ・ 器具（トランポリンやその他の補助器具）の使用法、注意事項の指導を徹底するとともに、単独での使用はさせない。
- ・ 器具運搬の際は怪我を防ぐためにシューズを履かせる。

#### ◇ 手具

- ・ 活動前には手具の劣化や破損がないか必ず点検する。
- ・ 手具を使用する際は他の生徒との安全な距離を確保する。特に手具の特性に応じて投げ上げの方向を指定するなど工夫して行う。

## 2 精神面・身体面への安全対策

- ◇ 活動前に体調（怪我や疲労・睡眠時間など）を報告させる。
- ◇ 緊張感や集中力が欠けないように、活動時間の配分を考えた指導計画を立てる。
- ◇ 気温や湿度などを考慮したウォーミングアップと、十分なクールダウン（アイシング・ストレッチ）を行わせ疲労の回復に努めさせる。
- ◇ 生徒自身の技能（身体的・技術的）レベルを認識させ、技能を超えた難しい技をいたずらに追及しない。

## 3 技術指導の安全対策

- ◇ 選手の技能レベルに合わせ目標設定を行う。
- ◇ 緻密な年間活動計画を作成し、過度な練習や練習不足による事故や怪我を防ぐ。
- ◇ 年齢や発達段階を踏まえ、個々の能力に応じた演技を構成する。
- ◇ 生徒一人ひとりの行動や顔色を観察する。
- ◇ 難しい技の練習に当たっては的確な指導と適切な補助を行う。
- ◇ 常に安全対策に留意した活動を心がける。

## 4 競技会における事故防止対策

- ◇ 各学校の校長が認める引率者が、責任をもって引率する。
- ◇ 監督及び引率者は、常に生徒の行動状況を把握し、安全に十分配慮する。
- ◇ 公式練習は限られた時間内で行うため、計画的なウォーミングアップや練習を行わせる。
- ◇ 試合当日のサブ会場から本会場の輸送（暑い時期）はクーラー等に配慮する。
- ◇ 試合本番まで約1時間以上空くことが多く、体を冷やさないように配慮する。
- ◇ 試合中は監督が、必ずベンチ及び試合フロアの近くにおいて、アクシデントが起きたと

き、直ちに審判長に合図し中止させる。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 施設・器具・手具の安全性に留意する。具体的には、施設や用具の点検・整備を行うとともに、事故防止を念頭に置き練習場所の環境を整える。
- 2 精神面や身体面の配慮を欠かさない。具体的には、活動前に健康状態を確認するとともに、ランニング・ストレッチ等のコンディション作りを十分に行う。また、活動後はストレッチ・アイシング等のクールダウンを徹底するなど体のケアに努める。
- 3 適切な技術指導を行う。生徒一人ひとりの技能レベルを把握し、無理のない練習計画を立て指導する。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 練習中にリボンのスティックとリボンを接続するスイベルが外れて、周囲にいた部員にスティックが当たり怪我をした。この場合は十分な手具点検が必要である。
- ◇ 競技会のカッティングの時、マットをのせた台車の下に足が入り怪我をした。指導者が声掛け等をして、普段使い慣れていない大型台車の使用には十分気を付ける。
- ◇ 長時間の競技会のため熱中症や身体の冷え等に対する競技運営の工夫が必要である。
- ◇ 手具が選手にぶつかり打撲した。これは狭い場所での練習で起きた事故なので広さの確保が必要である。



# 【 11 水 泳 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ 体調不良や水温・気温の低い場合は事故の危険性がある。
- ◇ 水深を確保しないとスタート時にプール底に衝突し脊椎損傷等の事故につながる危険性がある。
- ◇ 水質管理の不徹底が事故に結び付く危険性がある。
- ◇ 泳ぐ方向の不統一による衝突事故が考えられる。
- ◇ 5m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。
- ◇ 準備運動不足やオーバーワークによる怪我、事故の危険性がある。
- ◇ 監視体制・救助用具の不備によって事故の危険性がある。
- ◇ 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。

## ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 日常の安全点検確認や清掃を徹底する。
- ◇ 使用用具設備の安全点検をこまめに行う。
- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ 1レーン内での右側通行などのルールを徹底する。
- ◇ 5mフラッグを設置し壁への衝突を防止する。
- ◇ 準備運動や生徒の体調確認を徹底する。
- ◇ 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顧問、生徒に周知徹底を図る。

## ★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
- 5 安全指導の徹底、救急処置等の啓発徹底



## 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 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。
- ◇ 練習中にプール壁への激突事故が起きた。



## ■飛び込みについて

現行の学習指導要領において、「飛び込み」は高等学校では「段階的な指導を行うとともに安全を十分確保すること」となっている。部活動においては試合出場時、スタートが必要になってくることから学習指導要領に沿った形で段階的な指導が大切になってくる。

### ① 水面に近いところで腰掛けている状態から



### ② 中腰の姿勢から

どんな時でも指先をしっかりかける



### ③ スタート台からも段階を踏んで



入水の角度は15～20度ぐらいのフラットな姿勢で入水し、入水直後手首を上側にそらすようにして水底に頭部を打ち付けることのないようにすること。(腹うちは痛くても頭 椎損傷等重傷事故につながる可能性は低い)

指導者はスタートする位置の高さや水深に十分留意をすること。

# 【 12 相 撲 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 環境的因子

- ◇ 土俵面に凹凸や、土俵面の砂に異物があると足の怪我につながる。
- ◇ 俵の止め紐の緩みや、俵が高すぎると転倒の原因になる。
- ◇ まわしの締め方が緩いと手指の怪我の原因になる。
- ◇ 室内土俵での練習及び競技の場合は、会場の室温や湿度が上がりすぎると熱中症のリスクが高まる。

### 2 身体的因子

- ◇ 激しい身体接触があり、それに耐えることができる体力がないと、打撲等を負うことがある。
- ◇ 投げ技等で転倒する事もあり、受け身の練習が不十分であると、脱臼や骨折等を負うことがある。
- ◇ 「立ち会い」の時、頭から当たることで、頭部打撲や頸部捻挫を負うことがある。
- ◇ 技能や体力・体格差の大きな相手との練習時における配慮不足による怪我がある。

## ■ 事故防止のための具体的な対策

### 1 施設・設備

- ◇ 土俵に適宜水をまき、表面を適度に堅く滑らかに保つ。また、細かい目のふるいを使い異物のない細かい砂を十分にまいておく。
- ◇ 土俵周囲の柱や鉄骨、壁等の角には、防護マット等を利用して衝突による事故を防ぐ。
- ◇ まわしは選手の体格に合わせしっかり締める。また、ぶつかり稽古の時には結び目を解き上から差すようにし、腰を痛めることを防止する。
- ◇ 水分補給の場所にクーラーボックス等（患部冷却用氷）を準備する。

### 2 練習・試合

- ◇ 十分な準備運動、四股・股割等を行い、体を温め柔軟性を高めておく。
- ◇ 基本動作(四股・すり足・てっぽう・受身等)の正しい技術を身につけさせる。
- ◇ 筋力トレーニング等を十分に行い、激しい身体接触に耐えることのできる体づくりに心がける。
- ◇ 押し倒される瞬間や、投げられた時には、まわしを離し、危険な倒れ方を防ぐ。
- ◇ 「立ち会い」の練習では顎を引き上目使いで相手をしっかり見るようにする。
- ◇ 試合の際に審判は、「立ち会い」が一方的で身勝手な「立ち会い」にならないよう十分に注意する。
- ◇ 普段より健康管理に留意し、無理な練習計画を立てない。
- ◇ 練習及び試合時には水分補給をきちんとする。また、長時間の練習になる場合はきちんと休息を入れる。
- ◇ 怪我の処置、応急処置について指導者・選手ともに十分理解しておく。

- ◇ AED設置場所の確認等、緊急時の対応や緊急時連絡体制を整備しておく。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 睡眠、栄養、休養等に留意し日常の健康管理に努める。
- 2 練習及び試合前には十分な準備運動（ストレッチ、基本動作）を行う。
- 3 相撲競技は激しいぶつかり合い、スピード・変化がある攻防が要求されるため補強運動等により、体力・運動能力を十分に高めておく。
- 4 土俵・土俵周辺の整備及び環境（気温、湿度等）の管理を徹底する。
- 5 緊急時の対応・連絡体制の整備をする。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ ぶつかり合い、突き合い、差し手の攻防による突き指、手指骨の骨折・脱臼があった。
- ◇ 押し倒し、寄り倒し、投げ技によって、打撲・捻挫・脱臼・骨折などがあった。特に肩から落ちることによる鎖骨骨折、肩鎖関節脱臼や手をついたために肘関節を脱臼、前腕部の骨折などがあった。
- ◇ 押し倒し、寄り倒し、捻り技による膝の靭帯や半月板の損傷があった。
- ◇ ぶつかり稽古や試合での頭部打撲・頸椎損傷があった。
- ◇ 長時間の高温多湿下での練習や試合によって熱中症などがあった。



## 【 13 バレーボール 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 競技特性について

- ◇ 大腿四頭筋がジャンプ動作で酷使されることにより、ジャンパー膝になりやすい。
- ◇ スパイクやブロック等でジャンプした際の着地ミス等で捻挫をする危険性がある。
- ◇ スパイク練習での肩関節のオーバーユースにより、肩関節障害を起こす危険性がある。
- ◇ スパイクに対するブロックで手の指を突き指しやすい。
- ◇ ジャンプの繰り返しにより赤血球が破壊され貧血を起こしやすくなる。

#### 2 用具・施設について

- ◇ バレーボール用支柱経年劣化に伴うひび割れ・亀裂、ネットやワイヤーの破断・ささくれ・破損等が事故につながる危険性がある。
- ◇ 転がっているボールの上に乗ったり、床の汗や水滴で滑ったりして怪我をする危険性がある。
- ◇ 体育館のフロアーがささくれている状態でレシーブに飛び込んだ際に、胸部や腹部に刺さる恐れがある。

#### 3 練習について

- ◇ 高温多湿の環境下で長時間練習すると熱中症の危険性がある。
- ◇ 声掛けや合図がなく他の選手と接触したり、人やボールの動きについての約束事を守らないで練習を行ったりすると事故につながる。
- ◇ 基本技術が習得していないと怪我につながる。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 激しいプレーでは1時間当たり2リットルの発汗を想定し、水分のみならず塩分や糖分の補給をする。
- ◇ 怪我防止のための知識を生徒に理解させ練習を実施する。
- ◇ 競技会場・練習場所・用具等の安全点検を行う。床面の傷など直ちに補修する。
- ◇ 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つける。
- ◇ 怪我防止に必要な体力トレーニングを継続的に行う。
- ◇ 怪我をしない体を作るためのバランスの良い食事を取らせる。
- ◇ 怪我をした際の応急処置を顧問・選手が理解しておく。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 バレーボールの競技特性における危険因子を十分に理解し、それらを指導者、選手が意識し事故防止を徹底する。
- 2 選手の体力や能力に合った段階的指導を徹底し、基本的な技術習得を徹底する。
- 3 怪我防止のための体をつくるための体力トレーニング、バランスの良い食事を継続的に実施する。
- 4 安全な用具を使用し、その取り扱いに注意する。
- 5 選手・指導者全員がボールの動きに注意し、危険な状況になる前に声を掛ける。

公益財団法人日本バレーボール協会HP（傷害防止や暑さ対策について）

<https://www.jva.or.jp/>



# 【 14 ソフトボール 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 環境的因子

- ◇ 練習場（グラウンド）の整備不良によるイレギュラーバウンドで怪我をする危険性がある。また、活動場所内の施設や器具への衝突も考えられる。
- ◇ スパイクの金具が外れたり、バットが折れたりすると危険である。
- ◇ 防球ネットの破損やピッチングマシンの整備不良が原因で事故に結び付く危険性がある。
- ◇ 他の部活の生徒などと衝突したり、打球などが当たったりする。

### 2 練習内容による因子

- ◇ キャッチボールで隣との間隔が狭いと危険である。また、投球数が多いと肩や肘を痛める危険性がある。
- ◇ 守備練習でフライの打球を複数の選手が追い掛けて衝突する。
- ◇ フリーバッティング時に投げる者と打つ者の位置及びネットの配置を適切に行う。
- ◇ 守備練習時にレベルに合ったノックを行っていない。
- ◇ グラウンドにボールが転がっていると危険である。
- ◇ 数カ所でバッティングを行う際、打球処理している選手に他からの打球が当たる。
- ◇ 打者のスイング後のバットがキャッチャーの頭部に当たる。
- ◇ スライディングでの事故を防ぐために十分に練習をする。  
(ヘッド・ファーストスライド、ベント・レグ・スライド、フック・スライド)

### 3 実践練習（試合を含む）による因子

- ◇ 打者がバットを放り投げる。
- ◇ ベース上のタッチプレーが怪我に結び付く。
- ◇ 本塁上で守備者と走者の衝突が怪我に結び付く。
- ◇ ベースの踏み損ないで怪我をする場合がある。

## ■ 事故防止のための具体的な対策

### 1 活動前後

- ◇ 活動前にグラウンド状態を確認し、グラウンドを整備しておくことが必要である。
- ◇ 施設や器具の安全点検と安全な位置へ移動しておく。
- ◇ 用具に関しては、SGマーク（安全マーク）のある検定品を使用する。また、故障したものは、速やかに補修する。
- ◇ 校庭を複数の部活動で使用する場合は、日頃から練習内容を指導者同士が確認し、互いに注意すべき点を把握しておくことが必要である。
- ◇ ヘルメットや捕手防具、防球ネット、バットの亀裂などの事前点検を実施する。

## 2 練習中

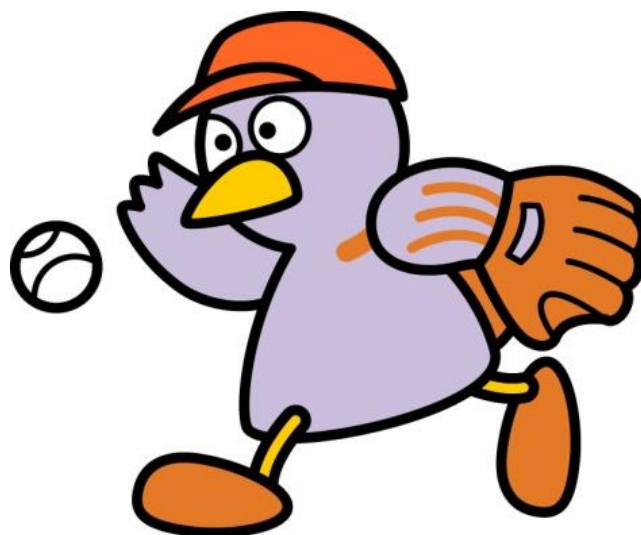
- ◇ 生徒同士が互いに危険回避の声掛けをするなど、普段のコミュニケーションを十分にとっておくことが必要である
- ◇ ウォーミングアップやクールダウンなど、目的をしっかりと選手に理解させ行うことが大切である。
- ◇ 複数の場所で打撃練習を行う場合は防球ネットを適切に配置する。
- ◇ 捕球に関しては、遅いボールから徐々に速いボールへと移行していくような技術指導を行うことが大切であり、お互いの間隔をしっかりと取ることや暴投時の延長線上に人がいないようにするなど、普段から事故を防止するための意識付けが必要である。また、スローイングの際に声を出すことや、キャッチボールを行う際に一斉に行うなどで、事故を防ぐ環境を常に整える必要がある。
- ◇ 生徒の体力や筋力を把握し、それぞれに合った練習内容を作る必要がある。また、事故の程度が大きくなるないように、報告を徹底させることも必要である。
- ◇ 打撃時は隣りとの間隔を十分に取るなど、普段から事故を防止するための意識付けが必要である。
- ◇ バッティングやスライディング、ノックなどは、生徒の経験と技術に合わせ、段階的指導を実施することが必要である。
- ◇ フリーバッティングでは、打球方向を考えて守備者を配置し、複数の打者の場合には、他の打者の打球に対して防球ネットを置き、投手は他の投手と時間差を付け投球すること。また、ボールを追う際に守備者同士が衝突しないよう声掛けを徹底すること。
- ◇ ディフェンス練習（ノック）は、緩いボールをしっかりと捕球することからはじめ、段階的に技術指導を行い各自の技術・技能を見極める事が必要である。
- ◇ ノックを行う者が、転がったボールの行方に十分に注意を払い、一つのプレーが終了したら、次のノックを行うように配慮する必要がある。
- ◇ スライディングには、ヘッド・ファーストスライド、ベント・レッグ・スライド、フック・スライドがあるが、それぞれ段階的に指導していく。特に手を地面につかないよう指導する。

## 3 試合中等

- ◇ 選手が、打った後にバットを放り投げないように徹底する。
- ◇ 守備側にタッチの仕方（グラブを置くのではなく、足や手を手前ではたく）を指導する。また、走者には正しい走路を走らせ、正しいスライディング（スパイクの歯を守備側に向けない）を指導する。守備側にはベース上と走路をあけることも併せて指導する。
- ◇ 守備側にはベースの一角をあけるように指導する。また、走者には、正しいスライディングを指導する。
- ◇ 普段の練習から指示の声等を出し、ジェスチャー等を徹底させることが必要である。
- ◇ ベースランニングの練習を充分に行わせ、最後までベースの角を意識してランニングするように指導する。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 グラウンドの整備、施設・設備の点検、ボール・バット・スパイクなどの用具点検等、環境面の対策を整備する。
- 2 選手自身が声を出し、周囲の者に合図や危険を知らせる。
- 3 バットによる事故防止のため、チーム内の規則を作成し徹底する。
- 4 防球ネット等を利用し、投球や打球の方向を制限し、選手が事故防止に注意しやすい環境をつくる。
- 5 日常の練習では、段階的指導を徹底させ、個々の技術や技能に応じた練習や活動を行う。





# 【 15 バドミントン 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 施設・設備・用具について

- ◇ 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がある。
- ◇ 床の汚れや折れたシャトルの羽による事故の危険性が考えられる。
- ◇ 支柱ラックの整備不良や支柱の持ち運び時に怪我の危険性がある。
- ◇ 支柱にネットを張る際及び片付ける際には、支柱の金具に指を挟んだり、金具の締め方が不十分で顔面を負傷する危険性がある。
- ◇ 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。
- ◇ 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、床のささくれや金具の飛び出しによる事故など施設・設備・用具の劣化が事故につながる危険性がある。
- ◇ シャトルが光によって、見えなくなるために起こる事故がある。

### 2 練習について

- ◇ 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スポーツ障害を引き起こす危険性がある。
- ◇ 不十分な間隔で素振り練習等を行うと事故の危険性がある。
- ◇ 動きの不注意によって事故の危険性が高まる。
- ◇ ノック練習でコート内に落ちて残ったシャトルで怪我をする危険性がある。
- ◇ 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高まる。
- ◇ 手同士の接触、パートナーやプレーヤーの打球による事故の可能性はある。
- ◇ 半面コート練習での隣の選手や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。
- ◇ 長時間にわたっての高温、多湿下での練習により、熱中症の危険性が考えられる。
- ◇ ノック練習やラリーで、プレーヤーの打球が至近距離から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対策

- ◇ 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大切である。また、使用する用具の点検を各自で行わせる。
- ◇ バドミントン競技の特徴である、各関節部（手首、肘、肩、腰、足首等）に過度の負担がかかることを理解させ、日ごろから使用箇所の十分なストレッチや筋力アップについても指導する。

- ◇ 練習（試合）中においては、コート内外の障害物（ラケット、シャトル、シャトルの折れた羽等）について、十分に注意させ、日頃から整理整頓に努めさせる。
- ◇ 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選手とともに徹底する。
- ◇ 閉めきった室内で長時間にわたり、高温多湿の状況下で活動することとなるので、こまめな休息と定期的な換気、水分補給について各自で行わせるよう指導する。また、体調の管理については、自己管理ができるよう指導する必要がある。
- ◇ ノック練習では、プレー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。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 ラケットの素振り、ノック、コート周囲への安全を配慮する。
- 2 ラケット、シューズ、支柱の点検と安全管理、練習時のシャトルの整理を行う。
- 3 ラリーの方向やコートに入る人数を統一し安全を配慮する。
- 4 選手の健康状態に配慮するとともに個々で必要に応じ休息を取るなど、自己管理能力を育てる。また、外気を遮断した中での激しい活動となるため、定期的な換気を心掛ける。
- 5 アキレス腱断裂や靭帯損傷、熱中症などの傷害に陥り易いことから緊急時の連絡体制を整える。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 日頃から保護者との連携を密にしておくとともに、万が一の事故に備えて、医療機関との連携を図り、校内の救急体制を整備する。
- ◇ 練習では、AEDの設置場所の確認や使用方法について指導者・選手ともに理解している必要がある。大会においては、緊急時の対応マニュアルに従い、本部が的確な対応を図る。
- ◇ 指導者は、常に効果的かつ安全な活動方法についての指導力向上に努めることが要求される。また、日頃から生徒自らが危険を予測し、回避する力を身に付けるように指導することも大切である。



# 【 16 自転車 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- 1 競輪場・自転車競技場（バンク内）での練習
  - ◇ 進路変更・斜行・内線突破による接触・落車の危険性がある。
  - ◇ 右後方の未確認による接触・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体故障で事故につながる危険性がある。
  
- 2 ロード（公道）での練習
  - ◇ 信号無視による自動車との接触事故が考えられる。
  - ◇ 前方不注意による追突・落車の危険性がある。
  - ◇ 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。
  - ◇ 水分不足による熱中症の危険性がある。

## ■ 事故防止のための具体的な対策

- 1 競輪場・自転車競技場（バンク内）での対策
  - ◇ 競技規則を遵守する。
  - ◇ 走行追い抜き時の前方および右後方の確認を徹底する。
  - ◇ 自転車整備を徹底する。
  
- 2 ロード（公道）での対策
  - ◇ 交通ルールとマナーを徹底する。
  - ◇ 集団走行時の合図の確認を徹底する。
  - ◇ 熱中症予防のために水分を携帯させる。
  
- 3 使用する自転車の条件
  - ◇ 前後 2 個の完全に作動するブレーキが装備されていること。
  - ◇ ベルを装着すること。
  - ◇ 前照灯及び尾灯（又は反射器材）を装備し、夜間は点灯させること。
  
- 4 公道での注意事項
  - ◇ 顧問の指導管理下であること。
  - ◇ ヘルメットを着用すること。
  - ◇ 賠償保険および傷害保険に加入すること。
  - ◇ 道路交通法を遵守すること。
  - ◇ 歩行者および一般車両の通行の妨げにならないこと。

## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 交通規則の遵守（公道での交通ルール・マナー）
- 2 競輪場・自転車競技場（バンク内）での競技規則の遵守
- 3 自転車整備の徹底
- 4 熱中症予防のための水分補給
- 5 ヘルメットの着用義務の徹底

## 【参考：過去の事故事例・その他】

◇ 公道での事故は自動車との接触によるもので、交通ルール・マナーの徹底が必要である。バンク内での事故は、競技者の不注意が多い。競技規則の徹底が重要である。



## 【 17 ハンドボール 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- 1 グラウンドや体育館のコンディション、器具や設備
  - ◇ 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पीなフロアは事故の原因となる。
  - ◇ ゴールポストの他、ベンチや得点板などの設置の仕方等による事故も起こる。
- 2 ボールの処理に関わる危険
  - ◇ 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ような場合は、ボールに乗ってしまう危険性がある。
- 3 過度の練習による怪我や体調の管理
  - ◇ 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すると障害につながりやすい。
  - ◇ 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などになりやすい。
- 4 接触プレーによる危険
  - ◇ 競技の特性上、プレー中あらゆる場面で選手同士の接触が想定される。特に、ジャンプ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。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 転倒防止の為にゴールを固定したり、備品の位置を確認したりする。また、メンテナンスを常に心掛ける。
- ◇ コート整備を使用直前に実施し、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。
- ◇ 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。
- ◇ 危険な状況が起こったとき「危ない！」などの声を掛けあい、チーム全体として危険回避の習慣をつける。
- ◇ 日頃のウォーミングアップやクール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。
- ◇ 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、相手選手の指が絡んだり、ジャージのファスナーが顔や目にあたるなど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。
- ◇ 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。
- ◇ 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、危険なプレー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、フェアプレー精神の高揚を図っていく。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 ゴールの固定等、コート整備及び付帯設備の安全確認を常に心掛ける。
- 2 パス練習・シュート練習などでのボールの処理をチームの意思統一の下で行う。
- 3 その日、その時の体調確認を怠らず、無理な練習をしない。
- 4 技術や体力に応じたトレーニングを心掛け、使い過ぎや疲労による障害を防止する。
- 5 練習時から危険回避の意識やフェアプレーの精神を重視する姿勢を築き、選手・指導者が共通の見解を持つ。



# 【 18 弓 道 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 矢の引き込み

- ◇ 矢尻が弓の外側(外竹)を越えて内側(内竹)まで引き込むと、離れの瞬間、矢が弓の内側にぶつかり矢が折れて自身や周囲の人にぶつかり大怪我につながる。

### 2 安土後方や的正面に向かって右側への矢の飛び出し

- ◇ 矢の曲がりに気づ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。
- ◇ 羽根のない矢は真っ直ぐに飛ぶことはなく危険である。

### 3 弓道場の外から部外者やボールなどの侵入

- ◇ 弓道場と他の競技場所との間にフェンスなどの仕切りがない場合、安全確認しないでボールを追いかけて矢道(射場と的場の間。矢が飛ぶ空間)に入り込むことがあるので危険である。

### 4 巻藁(まきわら)練習

- ◇ 藁の中心が固まった古い巻藁を使用して、射た矢が跳ね返ったり、巻藁を外して後方の壁に跳ね返ったりして顔面に当たる事故があるので注意が必要である。
- ◇ 巻藁から矢を抜いた時に、後ろに人がいたりすると抜いた矢の筈の方で相手を傷つけてしまう事があるので、矢取りの際にも注意が必要である。

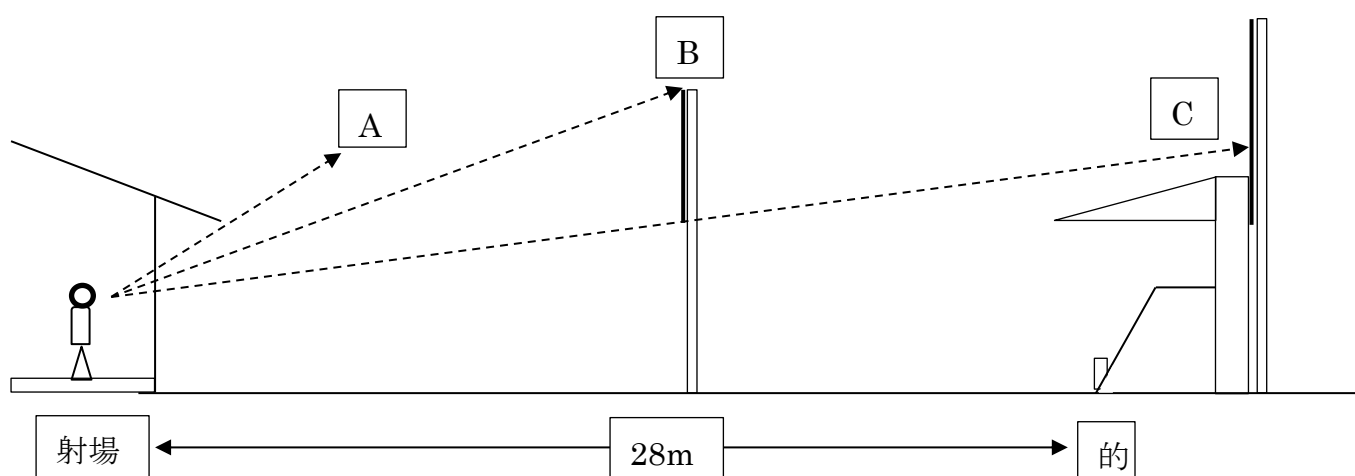
### 5 射形の不安定なままでの的前練習や大会参加

- ◇ 離れの際に、弦が磔(ゆがけ)の溝に引っ掛かったり、緊張のため、馬手(右手)に力が入りすぎて弓手(左手)がとられ、矢が観客席や安土を越える方向に飛んだりして危険である。指導者の下で十分な基礎練習が必要である。

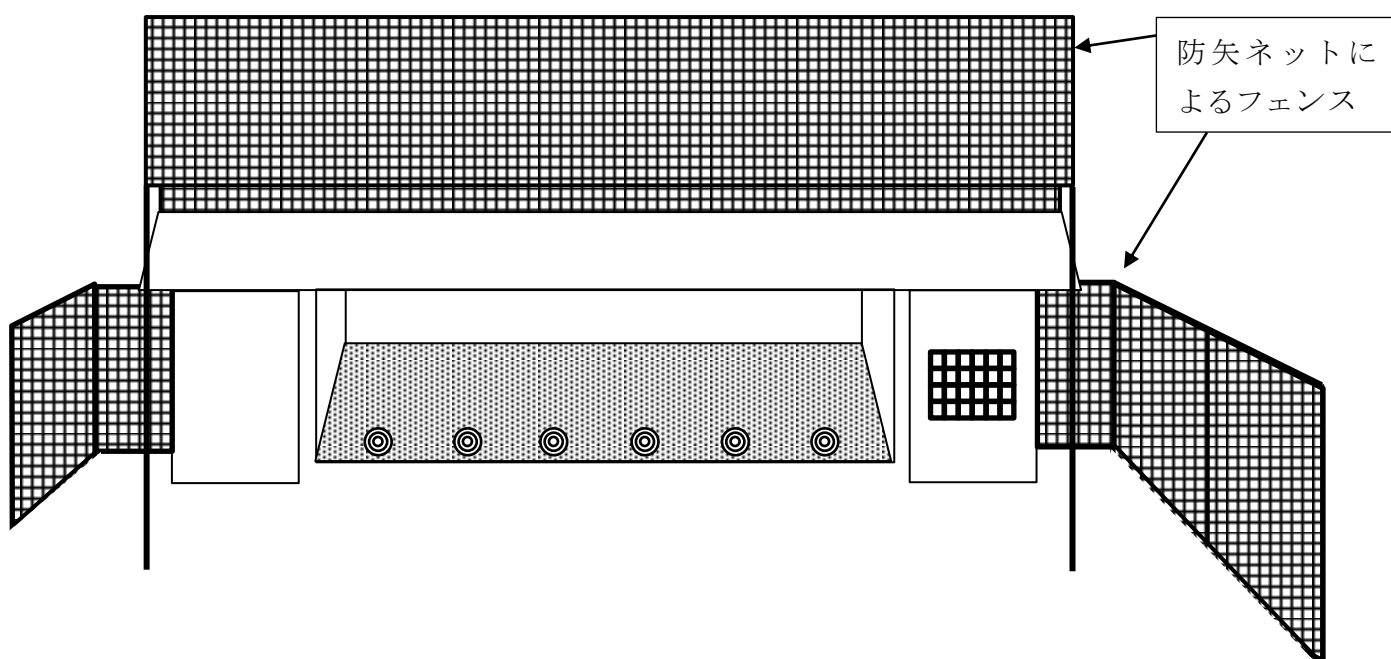
## ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 毎日、弓・矢・磔が破損などしていないか確認してから使用する。  
矢については、安土での損傷(自分の後から引いた矢または他人の矢による)、矢取りから戻る途中での損傷(ぶついたり、転倒したり)もあり、引く前には特に確認する。
- ◇ 矢の長さは矢束(本人に丁度良い長さ)より10~15cm長めに作っておき、決して短い矢や人の矢を使用しない。特に初心者のうちは矢束が定まらなかったり、初めての大会では緊張のため、引きすぎてしまう事もあるので長めの矢を使用する。
- ◇ 指導者に見てもらい、個々の体格・技量にあった弓具を使用する。
- ◇ 安土の後方か矢道途中に防止ネット(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。弓道場と他の競技場所との間にフェンスなどの仕切りや危険表示、立ち入り禁止表示等を明示する。
- ◇ 暴発(引き分けや会の途中で本人が意図しないところでの発射)する事もあるので、応援や見取り稽古する場所にも注意する。

- ◇ 矢取りに出るときは、射手の動作を確認してから必ず射場と声を掛け合い、確認してから出るようにする。70cm四方以上の赤旗を出して矢取り中であることを射場に明示する。
- ◇ 巻藁を安全な位置に設置し、適当な距離で射るようにする。巻藁の前や後を絶対に人が通らないようにする。的矢用でなく巻藁用の矢尻を付けた矢を使用する。指導している者以外は引く人の近くにいないようにする。巻藁から外れた矢が跳ね返らないよう巻藁の後ろに畳などを立てておくようにする。古くなって中に藁が詰まりだし、跳ね返りが一度でも現れた巻藁は交換する。
- ◇ 巻藁練習で射形が安定するまで時間をかけ、個々の上達に応じて、的前練習に進ませる。指導者は初心者の練習には十分に注意をする。
- ◇ 新入生が入部した当初に事故が起こりやすい。事例を挙げながら注意を促す。



- ◇ 射場から見て、仰角 B までは的後方及び途中に置く防矢ネットのフェンスでカバーし AB 間についてカバーする場合は、庇から防矢ネットを垂らす等で対処する。



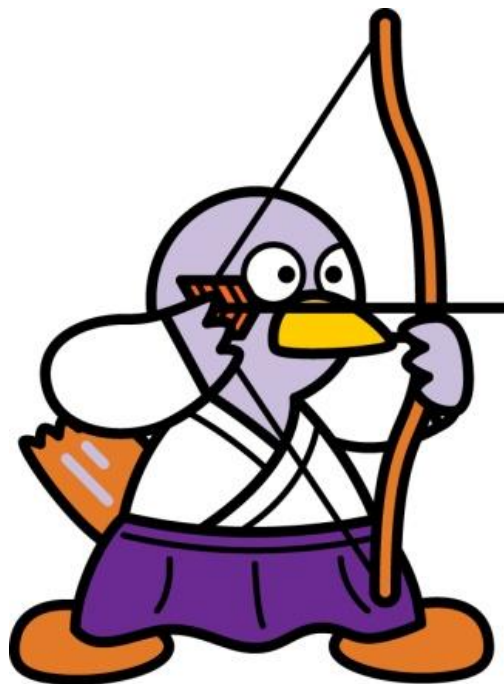


## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 用具の点検
- 2 弓道場の安全確認
- 3 巻藁練習の安全な場所の確保
- 4 1人ひとりの上達に応じた練習メニューの提示
- 5 熟練指導者の確保
- 6 新入生の大会練習試合の実施

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 技術未熟な人が引いた矢が観客席に飛び込み、手に当たった。
- ◇ 背の高い人が高さの低い巻藁に向かって引いたため、上端をかすめ後方の壁に当たり跳ね返り、矢が目尻付近に当たった。
- ◇ 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足に刺さった。



## 【 19 テニス 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 コートにおける因子

- ◇ 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。
- ◇ コート整備を行うに当たり、ローラーを引く時に取手の内側に入ったり、ブラシを押して操作したりすることは危険である。

#### 2 練習における因子

- ◇ 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、ボールが予期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。
- ◇ ボールはコート内に放置せず、すぐに拾うように心がけないと危険である。
- ◇ 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怪我の原因となる。
- ◇ 天気、気温、湿度などは十分留意しなければならない。
- ◇ プレーヤーの打球が、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対策

#### 1 コートにおける対策

- ◇ 練習前にはコートの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こと。
- ◇ 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。

## 2 用具の選択

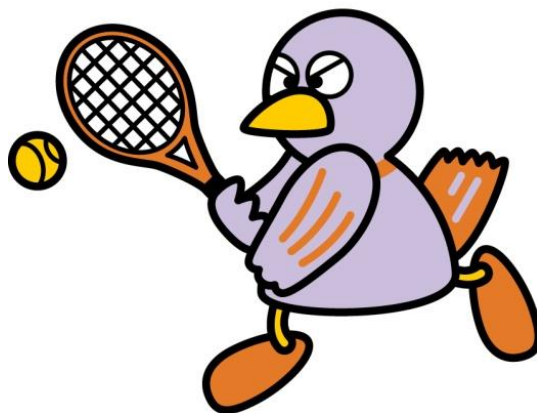
- ◇ 自分に合った道具を使用する。
- ◇ 足首保護、転倒防止のため、サーフェスに合ったテニスシューズを選ぶ。
- ◇ 自己の技能に応じた重さ、グリップのラケットを使用し、無理な練習を避ける。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 コート・用具の安全点検を励行し、活動に適した環境を整備する。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 自己の体力や技能に合わせて練習をする。
- 5 適切なラケットとシューズを使用し、安全な活動を心掛ける。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ テニスは、ネット競技であるため選手同士の接触はないが、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、骨折のケースがある。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。また、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。



## 【 20 登山 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 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可能性がある。
- ◇ 常に事故は起こり得る可能性があるので、「自分だけは大丈夫」が最も危険である。
- ◇ 小さなミスを見逃さず、小事故のうちに対応して大事故を防ぐ。
- ◇ 顧問から生徒へ、上級生から下級生へ、知識・技術の伝達や日常的な向上心が事故を防ぐ最良の方策である。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

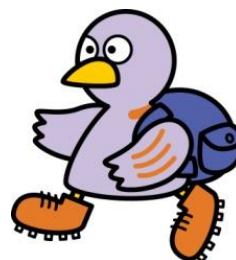
- ◇ 年間計画を立てて、目的意識の共有と知識・技術習得のための学習機会を設ける。
- ◇ トレーニングと体調管理を万全にし、体力不足による判断ミスをなくす。
- ◇ 装備の確認を怠らず、予備装備も携行する。また、実施後の装備の手入れや補修をすぐに行う。
- ◇ 事前の情報収集をこまめに行い、天候や地域情報を Web サイトや電話でチェックする。
- ◇ 自分たちの安全圏を常に意識し、「山は逃げない」という気持ちで、勇気をもって引き返す。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 パーティの力量に応じたルート選択
- 2 事前のルート調査や気象情報の確認
- 3 天候の急変など危急時にも対応できる知識・技術・装備
- 4 普段のトレーニングにおけるメンバーの体調把握
- 5 保護者や関係機関・利用施設への周知・届け出

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- 1 登山
  - ◇ 転落・滑落事故が多いが、それらが道迷いの結果であることも少なくない。
  - ◇ 体力不足や天候悪化による判断力の低下が事故の遠因となる。
- 2 クライミング
  - ◇ 慣れ・過信による事故が多いため、ハーネスやロープの結索確認を習慣化する。
  - ◇ ストレッチ不足によって体を痛めないようにする。



## 【 21 スケート 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 練習場がほとんどなく、他県へ移動しなければならない。そのため、路面凍結等による交通事故が考えられる。
- ◇ 競技の特性上、ブレードに乗って競技をするため、転倒時に際して自分や他の選手を巻き込み、損傷させる事態が考えられる。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

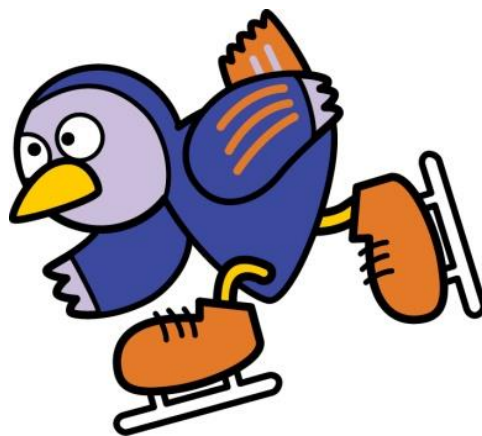
- ◇ スピード滑走コースと準備滑走コース並びに待機ゾーンを明確に分離する。
- ◇ 安全装備の徹底（ヘルメット、手袋等）を図る。
- ◇ 練習場周辺の医療施設の確認と連絡方法を確立する。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 練習会場への移動時の配慮
- 2 練習時の安全装備を含めた準備の徹底
- 3 事故発生時の速やかな対応

### 【参考：過去の事件事例・その他】

- ◇ インターハイ公式練習時に選手が転倒した際、他の選手と接触し、バランスを崩し、その際頭部を打撲した。
- ◇ 通常練習での集団滑走でバランスを崩し転倒し、自分のスケート靴のブレードが自分の体に触れて損傷してしまった。



## 【 22 レスリング 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 施設・設備・用具

- ◇ 施設内（道場内）の広さと比較して多くの選手が同時に練習すると、選手同士がぶつかる危険性がある。
- ◇ 練習場にトレーニング器具を持ち込んでいる場合には、それらの器具にぶつかる危険性がある。

#### 2 練習や競技会

- ◇ 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、頭を下げた状態でのタックルや投げ技により、頸椎損傷が起こる危険性がある。
- ◇ がぶりやローリングの防御の際、肘の捻挫・脱臼、肩の捻挫・脱臼の危険性がある。
- ◇ ローリングの防御時に肋骨部にひねりと圧力が加わるため、肋骨骨折の危険性がある。
- ◇ 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対策

#### 1 施設・設備・用具

- ◇ 衛生管理のため、常にマット清掃を行うこと。また、キャンバスはマットを詰め、たるませないようにすること。
- ◇ 練習中は汗でキャンバスが濡れるので、衛生面、安全面からもただちにタオル等で拭くこと。

#### 2 練習や競技会

- ◇ 練習時にはできる限りマウスピースを使用する。
- ◇ 頭を下げた状態での技や防御は危険であるため、十分な指導をする。
- ◇ 体力を高めることとともに、柔軟性や調整力をつけるトレーニングを行う。
- ◇ 頸部の怪我を少なくするため、ブリッジを十分に行う。
- ◇ 受け身・寝技（ローリング等）など、防御練習を十分行い、安全について理解させる。

#### 3 減量について

- ◇ レスリングは自らの体重をコントロールすることで、50～120kg までの階級を選ぶことができるため、少しでも有利に試合を運ぶための減量を行うことが普通である。

体重を減らすこと自体は、そう難しいことではないが、過度な減量は事故や怪我の原因ともなるので、減量計画をしっかりと立てること。

また、食事制限なども含め、過度な減量は成長の妨げになるばかりか、生命の危険を伴うため、絶対に避けなければならない。

- ◇ 食事では、栄養が偏らないようにするとともにタンパク質を十分に摂取し、カロリーが高い脂質の多いものは避ける。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 ルールやマナーを厳守する。
- 2 体力差や技能差を考慮して練習相手を選ぶようにする。
- 3 練習前には活動内容に見合う準備運動を心掛けるようにする。
- 4 心身の状態や自己の健康管理に気を付ける。



## 【 23 ボクシング 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 身体に直接攻撃をして競い合うスポーツであるボクシングは、常に頭部外傷（脳内出血、脳挫傷、頸椎損傷等）の危険性を含んでいる。
- ◇ 十分な睡眠、栄養補給など、体調管理をしっかり行わないと事故につながる。
- ◇ 個々の技術やコンディション、形態的特性を見極める必要がある。（スパーリング等）
- ◇ 勝敗のみこだわると、無理な練習、減量、食事制限を自分に課すことになり、深刻な事故に見舞われることがある。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 1 日々の健康管理、安全管理

- ◇ ボクシングを始めるに当たり、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こと。
- ◇ 常に施設（床、ロープ等）の安全点検、用具（グローブ、ヘッドギア等）の安全点検を行うこと。老朽化したものは使用しない。

#### 2 減量

- ◇ 長期的なスケジュールとともに、個人の適正体重を確認の上減量計画を立てる。

#### 3 睡眠と栄養管理

- ◇ 次の日に疲労を残さないように睡眠、休養は十分に取ること。
- ◇ ボクシングの運動量に適した十分な栄養補給を行い、食事による栄養バランスに心掛ける。

#### 4 練習および試合

- ◇ マスボクシング（実際にパンチを当てないで攻撃や防御を繰り返す練習）、スパーリングを行い、技術習得を十分確認して判断をすること。ボクシングを1年以上経験していること、または日本ボクシング連盟に登録後8カ月以上を経過していることのいずれかに該当することが必要条件。
- ◇ 常に健康観察を怠らないようにする。特にスパーリング時の体調には十分配慮し、少しでも倦怠感があるようであれば行わせない。
- ◇ 試合には、その大会の水準、選手の技能レベルを考慮して出場させる。また、普段からのトレーニングにより基礎体力を十分高めておくこと。
- ◇ 無理な練習・減量・食事制限のため生じる、深刻な事故を防ぐために、長期的な視野に立ち、競技に関わる自己のあり方を考えさせる。
- ◇ どのレベルまで自分を高めたいのか、今後どれくらいの期間この競技に関わりたいのかなど、自己のキャリアについても考えさせ、「自己実現のためのボクシング」という意識を植え付け、各選手にあった練習計画を立てることにより、事故を未然に防ぐ。



## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 健康管理と施設・用具の安全管理の徹底
- 2 栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠
- 3 適正体重を見極め、無理な減量はさせない
- 4 技量に応じた練習および試合への参加
- 5 勝敗にのみこだわらない、自己肯定感の涵養

### 【参考：過去の事件事例・その他】

- ◇ 1年生男子部員が、全国上位の実績をもつ3年生男子部員とマスボクシングを行った際、1年生部員が相手のパンチを避けきれず顔面や頭部に受けて倒れ、硬膜下血腫で死亡した。
- ◇ 入部して3ヶ月の女子生徒が他校女子生徒とのスパーリングを行った際、パンチを受け急性硬膜下血腫となり、高次脳機能障害の後遺症が残った。



## 【 24 フェンシング 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 用具等における危険因子

- ◇ 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、自分や相手が怪我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怪我の危険性がある。

#### 2 環境による危険因子

- ◇ 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 競技特性における危険因子

- ◇ 瞬時の判断により勝敗を決することにより、剣の操作ミスによる事故の危険性を有している。
- ◇ 両者が同時に攻撃する場合に、相手との接触による事故の危険性を有している。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 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、着用際にはファスナー等を最後までしっかりと閉める。
- ◇ 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。
- ◇ 女子については、胸にカップを着用する。

#### 3 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。

#### 4 選手の健康状態を把握する。

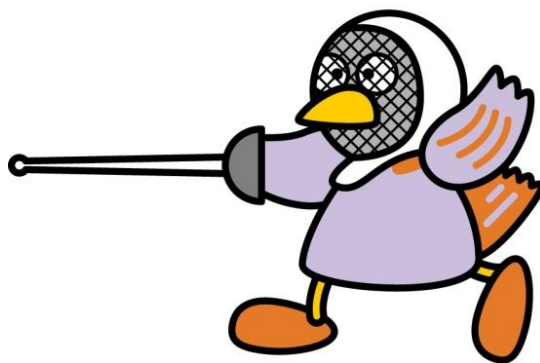
- ◇ ウォーミングアップ・クーリングダウンを充分行う。
- ◇ 水分補給・休息を適切に行う。
- ◇ オーバーワークにならないよう注意する。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 装備（防具）を正しく装着する。
- 2 用具（剣・防具）の点検を徹底する。
- 3 周囲の安全確認を徹底する。
- 4 正しい剣の操作を心掛ける。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 競技会中に対戦相手の剣が防具の袖口から入り込み左脇の下に刺さった。  
傷は深さ約15センチで肺に達し、病院に運ばれたが出血性ショックで死亡した。
- ◇ 世界選手権において、対戦相手の剣が試合中に破損し、折れた剣がマスクのメッシュの部分を通り、さらに眼窩を貫通して脳まで達し、9日後に死亡した。



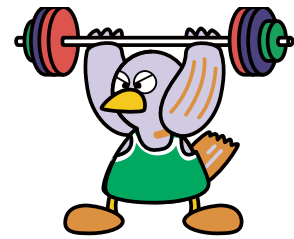
## 【 25 ウェイトリフティング 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- 1 施設・用具の安全点検
  - ◇ 練習場所の整理整頓、安全具の未装備等が事故に結び付く。
  - ◇ 用具の破損や器具の整備不良が事故に結び付く。
- 2 練習や競技会での自己管理
  - ◇ 個々の能力以上の負荷による練習、謝ったフォームによる練習が事故に結び付く。
  - ◇ 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付く。
  - ◇ 周囲の安全確認、選手同士の声かけ、意思疎通を怠ることは事故に結び付く。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- 1 施設・用具の安全点検
  - ◇ 練習前や練習後の施設・用具・器具などの安全点検を必ず実施する。
  - ◇ プレート落下を防ぐため、左右のプレート重量の確認を行うとともに、留め具で固定をする。
  - ◇ 練習場所の整理整頓、安全管理を十分に行う。
- 2 練習や競技会での自己管理
  - ◇ 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。
  - ◇ 筋力を高めるだけでなく、トレーニングでは身体各部をバランス良く鍛えるとともに、柔軟性を高めるようなトレーニングを計画的に実施する。また、筋肉各部をバランスよく鍛える。
  - ◇ 競技の特性上、減量が必要である場合もあるため、トレーニングに加え、食事、栄養、睡眠など無理なく、計画的にトレーニングを行うようにする。
  - ◇ 急激な負荷による練習は怪我の原因となるので適切なトレーニングを心掛ける。



### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 ストレッチ等を練習の前後に必ず行う。
- 2 軽い重量からウォーミングアップをする。
- 3 正しいフォームを身につける。
- 4 使用する器具の安全確認を怠らない。

## 【 26 スキー 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 スキー競技の場合、天候、バーン状況によって危険要素に絶えず、指導者は気を配ることを忘れてはならない。またスキー競技では、種目にもよるが、選手が体験する高次元のスピードに対する配慮も重要である。さらに危険因子の複合化（例 視界不良でのスピード過多による衝突）があることも認識しておかなければならない。

スキー競技の難しさは理解できることと、技術を表現できることに、大きな差がある。スキー技術の習得には、時間と経験がかかり、指導者が上級者のイメージだけで、画一的な指導を行うことも危険因子になる。（選手のレベルに応じた指導に着目）

2 具体的な内在する危険因子

- ◇ スキーのマテリアル自体の危険性（エッジや金具、ストックの石突など）
- ◇ 分習、フリーング、ポールトレーニング中の衝突事故（対人、リフト支柱、木立）
- ◇ ゲレンデ内の施設や重機などの危険性
- ◇ ポールセット時の用具ポール、ドリル、レンチ、スコップなどの取り扱いに注意
- ◇ 天候による視界不良、積雪などによるバーンの悪条件、気温上昇によるバーンのコンディションの変化、滑走回数の増加によるバーンの悪化

### ■ 事故防止のための具体的な対策

1 指導者自身が自ら滑走して、スキー種目に対する理解を深める。また、状況を踏まえた指導者講習会の実施や怪我に対する知識（日赤の救急法などの習得）を指導者自身が理解する。

- ◇ 指導者は選手の技術レベルの掌握と指導者自身のマテリアルの特性を理解する。
- ◇ ゲレンデパトロールなどと連携（安全ネットの設置や安全マットの設置など）を密にして、情報収集 事故が起きた時に早期にパトロールへ連絡する。
- ◇ 事故防止のための具体策を、指導者講習会などで現場で理解するようにする。
- ◇ 大会運営に関して、各種公認役員の導入、例としては技術代表やセッターなど各役員が安全（コース状況、選手のレベル、視界の確保や天候、気温に対する配慮など）に対して常に配慮しながら、各自の任務をしっかりと果たすことが重要である。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 トレーニングバーン、大会バーンの確保 安全性へ配慮
- 2 使用マテリアルのレギュレーションチェックと使用方法のチェック
- 3 選手の運動能力、スキー技術能力の把握
- 4 自然条件、バーンの状況掌握
- 5 選手には普段から安全への注意喚起を指導
- 6 指導者のスキーに対する理解（スキー用具、スキー場などへの配慮など）

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- 指導者講習会の実施時に具体的な事例を交えながら説明、対処方法も言及して注意喚起を図る。
  - ◇ 選手同士の衝突による骨折、打撲、スキーマテリアルの損傷  
選手のスPEEDオーバーや技術の不足、停止時の衝突、ターン時の接触など
  - ◇ 選手が一般スキーヤー、リフト支柱、木立、スノーモビル、圧雪車に衝突  
(死亡、骨折、打撲)
  - ◇ 上記2項目の事故を軽度におさえるため、ヘルメットの正しい着用の励行
  - ◇ 選手がコース滑走禁止地域に侵入、雪崩などを誘発、また転落死亡事故
  - ◇ コース整備不良による選手の転倒 骨折、打撲、靭帯損傷、スキーマテリアルの破損
  - ◇ 気温低下などによる凍傷など
  - ◇ ドリルの刃などに接触のための傷害



## 【 27 ホッケー 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 用具による危険因子

- ◇ 硬質のボールをスティックで操作し奪い合う競技であるため、スティックによる打撲の危険性がある。
- ◇ ボールスピードが150kmを超えることもあり、ボールによる打撲の危険性がある。

#### 2 環境による危険因子

- ◇ 人工芝、クレイコート、天然芝等グラウンドの変化に対応できないと危険である。
- ◇ 人工芝グラウンドの気温が上昇し熱中症等になる危険性がある。

#### 3 技術面による危険因子

- ◇ シュート、パスなどボールスピードが速いため、コントロールミスによりボールが浮き、他のプレーヤーに当たる危険性がある。
- ◇ ストロークを行う際に、スティックを振り切ることから、ディフェンスの入り方に注意が必要である。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

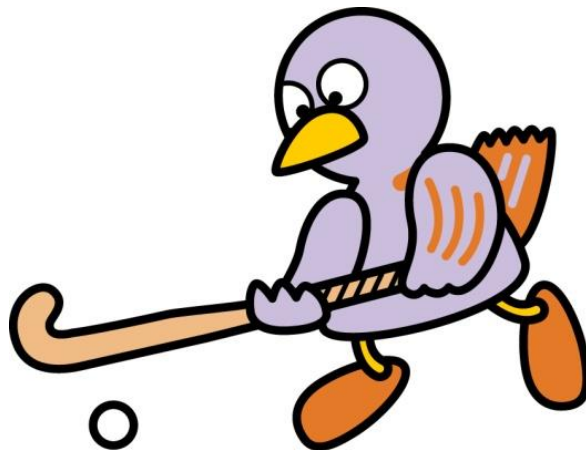
- ◇ ホッケーは、硬質のボールをスティックにより奪い合うことで展開される競技であるため、スティックの使い方には特に注意し指導する。
- ◇ ボールが硬いことから、コントロールミスをなくすために平素の練習から基本技術の習得や的確な自己判断の育成に努め、安全確保に万全を期す必要がある。
- ◇ スティック、ボール等による怪我を予防するために日頃から、シンガード、ハンドグローブ、マウスピース等の着用を心掛ける。
- ◇ シュート時には、ボールスピードが150kmを超える場合もあるので、ゴールキーパーの用具（ボディプロテクター、レガード、キッカー、ハンドプロテクター、ヘルメット等）に老朽化による亀裂や劣化等がないか、安全点検を定期的に行う必要がある。
- ◇ 事故は、不可抗力の場合もあるが、競技歴が浅かったり、ウォーミングアップの不足、緊張感が欠けている、または、反則した場合などに多く発生しているため、このことを事前に十分理解させる。
- ◇ 夏季においては、フィールドの温度上昇に伴い、前後半途中に給水タイムを設けるなど、熱中症予防に努める。
- ◇ ブロックやタックルの指導のみでなく、相手のポジションを考慮した練習を取り入れ、特に相手の後ろからのタックルなど危険で乱暴な行為は絶対にしないよう徹底する。
- ◇ アップボール等の危険なボールをよけられるように、素早い反応を養うことを日頃から意識し、危険を回避する能力の向上を目指す。
- ◇ 人間尊重を基本に、フェアプレーを重んじる競技であり、フェアプレーの精神を心がける。

## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 基本技術を習得する。
- 2 状況に応じた的確な自己判断力を養う。
- 3 フェアーな態度を育成する。

## 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ ヒットインからボールが浮き、5 m以上離れている相手チーム選手の頭部に当たり、頭蓋骨骨折の事故が起きてしまった。
- ◇ ボールを打つ選手のリバースサイドからタックルし、スティックで額を裂傷した。
- ◇ ブロックで跳ねたボールが歯に当たり折れてしまった。
- ◇ 人工芝で無理な体勢からのリバースヒット後に転倒し鎖骨を骨折してしまった。





## 【 28 馬 術 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 騎乗中の事故

◇ 落馬による身体への負傷がもっとも多い。落馬は障害飛越の際に起こることが多いが、初心者では部班運動の練習中に落馬もありえる。高校生は、入学後はじめて馬に乗り、馬術活動を始める生徒も多い。学校によっては鞍数が少ないにもかかわらず、団体戦の選手として障害飛越の競技に参加させることがある。そのような場合、馬が暴走したり、急に方向を変えたり、驚いて急に跳ねたり、障害物の前で突然止まったりすると馬上でバランスを崩し、落馬がおきる。

部班運動は、高校馬術部では日常的に行われている練習であるが、馬同士が近づいたりすると馬が驚きその際に馬上でのバランスを取り損ねて落馬がおきる。騎乗中ではないが、引き馬のときに、足の指先を馬に踏まれることもある。

#### 2 手入れ時の事故

◇ 馬に踏まれる、噛まれる、蹴られることが多い。馬術では「厩7分に乗り3分」といわれるほど厩舎作業(馬匹の手入れ等)は大切な作業であり、生徒の精神的成長を促す作業でもあるが、危険な側面もある。また、騎乗することしか念頭になく、厩舎作業を真剣に取り組まない部員も見られる。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

◇ 落馬による事故を未然に防ぐには、騎乗者の技術と馬匹の特徴をしっかりと把握しておくことが最も大切である。騎乗者に技術以上の障害物を飛越させたり運動を要求したりすることは避けなければならない。馬の特徴をしっかりと理解して安全な馬匹を与えることも必要である。

また、落馬による負傷を防ぐためには、障害飛越の際に3点固定式のヘルメットを着用することは当然であるが、バックガード(安全ベスト)を着用することが望ましい。引き馬のときの事故に対応するためには、引き馬の際にもヘルメットを着用するように指示したい。厩舎作業中の事故を未然に防ぐには、作業に使う道具(フォーク等)の使用を適切に指導することが大切である。また、厩舎内は様々な道具がおかれているが整理整頓を心掛けることが事故防止につながる。



#### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 部員の能力にあった適切な指導をする。
- 2 部員の健康状態を常に把握しておく。
- 3 馬匹の特徴をしっかりと理解する。
- 4 厩舎内は常に整理整頓を心掛ける。
- 5 緊急時の連絡体制をしっかりと確認する。

## 【 29 空手道 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 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。また、攻撃、防御、立ち方、ステップなどの基本的な技術を身につけずに練習すると、大きな怪我を招く恐れがある。
- ◇ 組手で安全具の装着の不備や、マットの結合に不備があると歯の損傷、足指の損傷などの危険がある。また、用具や施設を日頃から適性に使用しないと、負傷する危険性がある。
- ◇ 体調不良の生徒や故障を抱える生徒が、無理に練習するとさらに悪化させ、いつまでも完治しない恐れがある。
- ◇ 技能差・体力差を配慮しないで対人練習を行うと、事故の危険性がある。
- ◇ 夏季に暑熱環境下では施設内に熱がこもりやすく、熱中症などの危険性が高まる。
- ◇ 準備運動を充分に行わず練習を行うと、負傷や事故につながる。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 各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、基本技術の練習を充分に実施してから、徐々にレベルを上げていく。特に対人練習では、技のコントロール、距離のとり方などを十分に習得してから、試合や試合形式の練習を行う。
- ◇ 対人練習では安全具を確実に装着し眼鏡は使用しない。歯の保護のためにマウスピースを装着する。また、日頃から用具や施設に不備や損傷がないかを確認しておく。特にマットに損傷がないか、接合が適正か確かめる。
- ◇ 指導者は生徒の健康状態を把握し、日頃から生徒自身に健康管理をさせる。また、故障をもつ生徒には、その部位を無理に使わないような練習方法を工夫し、体調不良の生徒に無理に練習を強めない。
- ◇ 生徒一人一人の競技レベル、体力、体格に適した練習を行う。特に対人練習では各自の能力差を配慮して練習を行う。精神的なタフさにも個人差があることを考慮する。また、対人練習で生徒が興奮することもあるので、その場合はすぐに練習を中止する。
- ◇ 夏季の練習では、こまめに休息時間を設けて水分補給する。また、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。
- ◇ 練習の前に充分に準備運動を行う。特に足首、膝、腰などの部位を充分にウォームアップ、ストレッチ等をしてから、本格的な練習を始める。また、素足で行う特性があるので、冬季には足、脚部を冷やさない工夫が必要である。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 計画的・段階的な練習の励行
- 2 用具・施設の整理整頓、点検、適正使用
- 3 健康状態の把握、平素からの体調管理
- 4 技能差・体力差に配慮
- 5 夏季の熱中症に注意
- 6 十分な準備運動の励行



## 【 30 アーチェリー 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 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。このため、指導者は生徒に対して適切な安全指導を行う必要がある。
- ◇ 練習前には必ず弓具の安全点検を行う。
- ◇ 弓は常に誤射される可能性があることを踏まえ練習や競技に望むこと。
- ◇ ハンドルにリムがセットされていなかったり、弦切れやリムが外れていたりすると、体に当たる可能性がある。
- ◇ 弦を張るとき、リムの跳ね返りに注意する。
- ◇ 行射するときは、前方、斜め前方に人がいない事を確認し、また、弓を引いた後方にも人がいないことを確認する。
- ◇ 肩関節炎や腱鞘炎を引き起こす可能性があるので自己の能力に適した練習を行うこと。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 1 全体的な注意点

- ◇ 的の設置場所については、的の後方の安全を確認するとともに、関係者以外立ち入らないように看板等を設置する。
- ◇ 防矢ネットは、矢が貫通しない材質で、可能であれば二重に的後方、並びに側方に敷設する。
- ◇ 弦切れの可能性を考え行射する間隔を十分にとる。
- ◇ 畳は古いものでは矢が貫通してしまう可能性もあり、二重に重ねるなどの方法をとる。
- ◇ リムやハンドル等の傷、矢の歪みなどをチェックして事前に補修する。特に矢は消耗が激しいので、確実に行射できるように整備する。(ノック、ポイント、フェザー等、シャフトには記名)

#### 2 技術的な注意点

- ◇ 誤射の可能性を常に自覚させることは指導者の責任であり、生徒とともに監視体制を整備する。
- ◇ 弓は水平に引き分け、矢先が上方に向かないように注意する。
- ◇ 的から矢を抜くときは、矢の後方の安全を確認するとともに必ず声掛けをする。
- ◇ 普段の練習に筋力トレーニング等も取り入れ、自分にあった弓具を使用する。
- ◇ 弓を引いている人に話し掛けたりして、注意をそらせたりしない。

#### 3 近射

- ◇ あらかじめ一回に射る本数を定めておき、全員が行射し終わった時に一斉に矢取りを行うようにする。
- ◇ 全員が完全に的から離れ、射線に戻ったことを確認して再び行射を行う。近射の場合は全員が安全確認をするように心掛ける。

#### 4 遠射

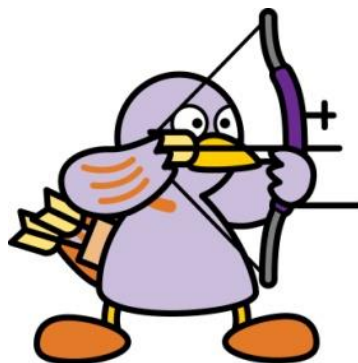
- ◇ 広い敷地の射場で練習する場合も、基本的には近射と同じである。
- ◇ 射場管理者の監督または行射規則に従って行射する。信号機がある場所では信号機の色やブザーの指示に従う。(青：行射可、黄：まもなく行射終了、赤：行射不可)
- ◇ 矢取りの際には特に周囲に注意を払い、全員が一斉に行い、全員が完全に射線に戻ってから、再び行射を始める。
- ◇ 的から矢を外した者がその後方に矢を探しにいつている場合などは、同じ的を撃っている者が他の全員に知らせ、安全確認ができるまで行射を行わない。
- ◇ 射場管理者が全体の状況を把握して、信号機などの管理をし、全員が確実に安全な場所に移動したかを確認してか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

#### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 常に弓具の安全点検を行い、管理を徹底する。
- 2 安全な場所以外では絶対に弓を引かない。
- 3 たとえ矢をつがえていなくても、人のいる方向に弓を引かない。
- 4 自己の技能に適した強度の弓具を使用する。
- 5 ルール・マナーを遵守する。

#### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 矢を抜くとき、矢のすぐ後方にいた人に気づかず、抜いた矢が顔に当たり、怪我をした。
- ◇ 自主練習のとき（公の練習場で）ふざけて人に向けて弓を引き、誤って射ってしまった。
- ◇ 自主練習のとき（近射で）相手が矢を討ち終わったと勘違いして矢取りに行き、刺さっている矢に手を伸ばしたときに相手が矢を放ち、腕に刺さってしまった。



## 【 31 カヌー 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- 1 自然条件による危険
  - ◇ 強風、波浪、うねりなどでは転覆・脱艇しやすい。
  - ◇ 艇やパドルはカーボン製のため雷撃を受けやすい。
- 2 転覆、脱艇に伴う危険
  - ◇ 転覆や脱艇による落水時には溺水事故の危険がある。
  - ◇ 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。
- 3 その他の危険
  - ◇ 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。
  - ◇ 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。
  - ◇ 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。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 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。特に、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。
- ◇ ジュニア選手には練習中も含め、常に浮力7kg以上のライフジャケットの着用が義務づけられている。正しく装着させる事で溺水事故を防止できる。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。また、ライフジャケットの装着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。
- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ 十分なウォーミングアップやクールダウンを心が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。
- ◇ 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はここ！

- 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。

## 【 32 なぎなた 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 環境的因子

- ◇ 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。床面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。
- ◇ 刃や柄が折れて怪我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。
- ◇ 長物を扱い、円運動の加速度を利用する動作があるので周囲の人や設置物とぶつかる危険性がある。

#### 身体的因子

- ◇ なぎなたが防具で守られていない部位に当たり挫傷する場合がある。
- ◇ 体さばきが悪く、態勢と打ちのバランスが悪いと膝や腰に負担がかかり捻挫が起こることがある。
- ◇ 添え手でなぎなたを操作すると無理な力がかかり、腕や肩を痛めることがある。
- ◇ 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怪我のもとになる。
- ◇ 面の閉そく感と湿気により呼吸困難や体調不良を起こすことがある。
- ◇ 床を蹴る動作の繰り返しにより足底拇指球部にマメができる。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

#### 環境的因子

- ◇ 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。
- ◇ 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。

#### 身体的因子

- ◇ 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。
- ◇ 軸手で打つように心がけ、添え手で打たないようにする。
- ◇ 冷静な判断力や集中力を養う。
- ◇ 生徒の疲労度を観察し、適切な休憩をとる。
- ◇ 救急処置の準備をしておく。

★安全対策のポイントはここ！

- 1 生徒の体力や技能を考慮した練習計画を立てる。
- 2 生徒の体調や疲労度に応じて休憩、水分補給を行う。
- 3 道場の整理整頓、安全管理、衛生管理を徹底する。
- 4 十分な準備運動、ストレッチを行う。
- 5 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。





## 【 33 少林寺拳法 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 競技会練習時には、会場の関係で練習スペースが十分確保できないことがある。そのため、他の練習者との衝突による打撲、捻挫などが生じる可能性がある。
- ◇ 事前のウォーミングアップ、ストレッチの不足は、突き指や腰のひねりによる腰痛、各部の捻挫につながる恐れがある。
- ◇ 練習場所の気温上昇や体調不良にも関わらず試合や練習を続行すると、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。また、熱中症になる危険性がある。
- ◇ 技術力に極端な差がある場合や初心者などは、相手の攻撃を受けきれずに打撲・捻挫・骨折などの怪我をする恐れがある。特に攻撃を限定しない運用法練習の際に危険性が高い。
- ◇ 投げ技では、強引な関節技や受身の失敗から、打撲・捻挫・骨折などが発生する。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

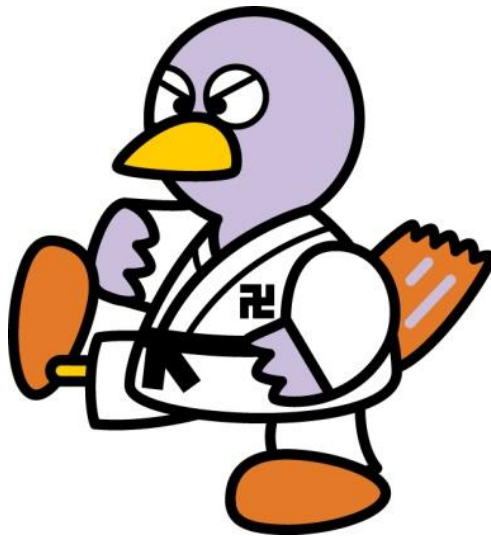
- ◇ 競技会練習時には、譲り合って十分なスペースを確保する。大会役員からこの点を顧問・選手に対して指導し徹底を図る。また、補助役員を練習場所に常注させ、連絡体制を強化する。
- ◇ 事前に体調をチェックし、体調不良の場合には決して無理をさせない。
- ◇ 体の各部のウォーミングアップを入念に行い、十分に温まってから練習に入る。低気温時には特に注意する。
- ◇ 個々のレベルに応じて、サポーターや胴などの防具の着用やマットの使用など安全面に配慮し、段階的に技術の向上を図る。また、防具の着用に際しては、正しく装着されていることを毎回確認する。
- ◇ 投げ技や逆技、関節系の技では強引に倒すことをしない。
- ◇ 日常の練習時に、部員に日頃から事故防止の徹底を図ることが何よりも重要である。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 事前に十分なウォーミングアップ、ストレッチを入念に行う。
- 2 段階的練習を徹底する。個々の進み具合を勘案しながら次のステップに進む。
- 3 練習場所の気温、床状況、個々の健康状態を事前にチェックし練習内容に配慮する。
- 4 防具やサポーター、マットなどの用具を適切に使用する。
- 5 投げ技に対する受身は、前受身や後受身、大車輪など基本的受身を習得してから、個々の技量に応じて練習する。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 両者自由攻撃の運用法練習の際、不用意にお互いが蹴りを出したために、足が交錯し、一方はすねの打撲、もう一方は足指を骨折した。
- ◇ マット上で飛び込み前受身の練習をしていた際、瞬間的に迷いが生じ、肩からマットに着地し鎖骨を骨折した。
- ◇ 防具の着用が不十分であり、顔面への打撃を吸収しきれずに、軽い鞭打ち状態となった。



## 【 34 ダンス 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

- ◇ 「踊りたい」という気持ちが先行し、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、腰や股関節、大腿部・膝や下腿部・足といった部位を痛める可能性がある。
- ◇ 大会や発表会が近付き、あるいは「少しでも早くうまくなりたい」という気持ちから練習量が増えると、意識する以上に疲労が蓄積され、集中力の欠落から思わぬ事故や傷害が生じる可能性がある。
- ◇ 人前で自分を表現するということで容姿に対して高い関心を示し、極端なダイエットから基礎体力の低下や鉄欠乏性貧血、さらに女性においては月経の停止に陥る可能性もある。
- ◇ ストリートダンスでは、四肢・頭・肩等で体を支えたり、体を旋回するなど特殊な体の使い方をする踊り方がある。技の習得に向けて段階的なトレーニングを行わずに技に挑戦した場合、思わぬ事故につながる可能性がある。
- ◇ ダンスの基本姿勢であるターンアウト（股関節最大外旋位）や、ダンス特有の動きであるバランスやターン、様々なフォームのジャンプなどは、未習得者にとって不自然な動きであり、関節やじん帯にも大きな負担となり、慢性的な怪我につながる可能性がある。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 使用する床・地面の具合をチェックして、滑ったり転倒したりしないようにすること。
- ◇ 「ダンスは立つことから始まる」と言われている。「踊る」前に「正しい姿勢で立つ」ということで、バランスのとれた「ゆがみのないからだ」を指す。しかしだれにも左右差や利き足があり、偏って使いすぎた方の筋肉が傷みやすい。これを防止するために、鏡を見たり床に寝たりしてボディチェックを行うとともに、まっすぐな姿勢をつくっていく体幹部の筋肉（腹直筋・腹横筋・広背筋・外腹斜筋・内腹斜筋など）を鍛えていくとよい。
- ◇ グラン・バットマン等、足を前後左右に振り上げる動きは、タイト・ハムストリングス（大腿後面のつっぱり）等を引き起こしやすいので、股関節・大腿後面の筋肉を入念にストレッチすること。
- ◇ ジャンプやさまざまなダンスステップは下肢への負担が大きく、脛骨の疲労骨折やアキレス腱断裂、膝の靭帯損傷、足首の捻挫といった傷害を起こしやすい。これらを防止するために大腿部・下腿部のストレッチや筋力アップを図るとよい。
- ◇ その他の箇所においても、十分なストレッチと筋力トレーニングを行って、傷害をおこしやすい特殊な動きに耐えうるからだを作っていくこと。
- ◇ 練習による疲労の蓄積は体力や気力の低下をまねき、事故を誘発しやすいので、クーリングダウンや休養・睡眠・栄養補給を行って、積極的に回復を図ること。
- ◇ QCシート（Quality Control Sheet）を作成したりメディカルチェックをしたりして、自己の状況を客観的に把握することで、病気や怪我を未然に防ぐこと。
- ◇ ストリートダンス（ヒップホップやブレイキング）は、膝や腰の障害を防ぐために必ず専用のシューズを履くようにする。

## ★安全対策のポイントはここ！

- 1 部員たちの健康状態を常に把握しておくこと。また、部員たちにも、自らの体調を管理する能力（意識・意欲・態度・行動）を育成すること。
- 2 事故が起きやすい状況を避けるための環境整備、練習場所の管理を日々怠らないこと。また、部員たちにも、安全かつ安心して練習できる環境づくりへの意識・態度を育成すること。
- 3 各人のレベル（体力・技能・経験）に応じた目標や練習計画を設定すること。また、部員たちにも、自らのレベルに応じた目標設定や練習をする姿勢を身に付けさせること。
- 4 どのような領域のダンスでも、基礎基本の練習を怠らないこと。そのためには、「踊れるからだ」のしくみ（構造）と「動き」の特性を理解し、有効な練習ないし効果的なトレーニングの研究・工夫をすること。
- 5 疲労から誘発される事故・病気を未然に防ぐものとして、栄養補給の観点から部員たちの食生活にも注意を払うこと。
- 6 事故等が発生した場合、迅速に対応できる体制、応急処置の知識・技能を身に付けておくこと。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ ホールのリハーサル室で、生徒が転倒。瞬間的に支えた前腕部の骨折で搬送された。
- ◇ 大会本番前の練習中、反り返りジャンプで勢いが余り、胸からの着地であごを裂傷。急ぎ近隣病院で縫合手術を受けた。
- ◇ 大会本番前の練習で大腿部の肉離れの痛みを訴え、近隣病院で応急処置を受けた。



## 【 35 ライフル射撃 】

### ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 人的な危険因子

- ◇ 競技に集中するあまり、周囲の状況が把握できていない場合がある。
- ◇ 他のことに集中するあまり、射撃時以外での銃の取り扱いを間違える場合がある。
- ◇ 精神的にも肉体的にも強い疲労を感じる競技であるため、銃の取り扱いに対する注意が散漫になる可能性がある。特に猛暑の中での競技の場合は熱中症で倒れる可能性がある。
- ◇ 長時間に渡って同じ姿勢をとるため、腰または一部の筋肉を傷める場合がある。

#### 2 銃に関する危険因子

- ◇ 銃は精密な構造を持っているため、整備を怠ると気づかないうちに部品が故障または劣化している場合がある。
- ◇ 整備した銃であっても暴発等のアクシデントが発生する可能性がある。

### ■ 事故防止のための具体的な対策

- ◇ 銃刀法について学習し、銃の正しい取り扱い方法を身につける。
  - \* 14歳以上18歳未満の者は、年少射撃資格認定を受け、認定に係わる年少射撃監督者の指導下で指導者の教習銃を撃つ（一部特例を除く）。
  - \* 18歳以上のものは、初心者講習を修了後、自らの所持銃で射撃を行う。
- ◇ 銃の構造について学習し、日々基礎的な整備を行って銃の暴発等を未然に予防する。安全を優先した上で、競技のためのセッティングを行う。
- ◇ 銃の保管・運搬・整備時など射撃時以外においても常に銃に対する意識を低下させず、銃刀法を守って銃を取り扱う。
- ◇ 競技会においては、常に射場長をはじめとする競技役員や指導者の支持に従い、安全を優先して競技に臨むようにする。練習時においても同様である。
- ◇ 射撃マナーを厳守する。
  - ・ 射場及び銃器手入れ室以外では、銃をみだりにケースから出さない。
  - ・ 射撃を始める前に周囲の状況を確認する。
  - ・ 射座を離れるときには必ず安全確認を行う。銃口をカバーで覆い、ラッチを開放する。
  - ・ 射場の標的側以外に銃口を向けない。
  - ・ 弾をみだりに装填しない。意識せずに引き金に触れてはいけない。
- ◇ 射撃時には常に体調は万全でなければならない。体調不良時や寝不足などにより注意が散漫になる可能性がある場合には、絶対に射撃を行ってはならない。
- ◇ 射場内が高温である場合には熱中症にかかる場合があるため、事前に体調を管理し、且つ射撃中の水分補給を徹底する。
- ◇ 長時間に渡って同じ姿勢を維持するため、普段からストレッチや筋力トレーニングに努めるようにする。
- ◇ ビームライフル銃やデジタルピストル銃など銃刀法に係わらない銃においても、その取

り扱いにおいては空気銃と同様に行う。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 銃刀法を理解し、恒常的に銃の正しい取り扱い方の習得に努める。
- 2 銃口を人に向けないなど、射手としてのマナーを必ず守る。
- 3 銃の構造について熟知する。
- 4 射撃は体調が万全であるときにしか行わない。
- 5 射撃時には、常に指導者の指示に従う。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 夏の競技会において、射場内の気温が上昇したことを要因として選手が熱中症で倒れた。銃を持った状態で倒れる場合もあった。
- ◇ 安全で紳士なスポーツであり、今までに大きな事故が発生したことはない。



# 【 36 野 球 】

## ■ 日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 日常練習・試合について

#### ◇ 打撃

- ・ 予期せぬ方向へ打球が飛び事故につながる恐れがある。
- ・ 選手が、打球から目をそらすことによる事故が考えられる。
- ・ 死球を受ける危険性がある。
- ・ 周りの安全確認をしないでバットスウィングをすると事故につながる恐れがある。
- ・ フリーバッティング等で、ピッチャーライナーの危険性がある。

#### ◇ 守備

- ・ 技術が未熟な者が、捕球に失敗する危険性がある。
- ・ 送球から目をそらすことによる事故が考えられる。
- ・ 打球を追っている選手同士が、激突する危険性がある。

#### ◇ 走塁

- ・ ベースの踏みかたを失敗し、転倒する危険性がある。
- ・ スライディング時に、野手と交錯することによる事故が考えられる。

#### ◇ その他

- ・ 高温多湿時の練習・試合などで熱中症の危険性が考えられる。
- ・ 食中毒の危険性がある。
- ・ 部室等での感染症が蔓延する危険性がある。
- ・ 落雷の危険性がある。

### 2 施設・設備、用具について

- ◇ 防球ネットの破損による事故が考えられる。
- ◇ 移動式防球ネットが転倒する危険性がある。
- ◇ イレギュラーバウンドによる事故が考えられる。
- ◇ 障害物やフェンスに激突する危険性がある。

## ■ 事故防止のための具体的な対策

### 1 日常練習・試合について

#### ◇ 打撃

- ・ 活動場所以外に打球が飛んでいく恐れがある場合は、防球ネットを配置する。(特にライナーを防止) また、注意を促す看板や場合によっては部員を配置して安全確保に努める。
- ・ 予期せぬ方向に打球が飛んだ場合は、「危ない」と大きな声をみんなで掛ける。
- ・ 同一グラウンド内で活動している他の部活動の部員には、「危ない」の声を聞いたら打球や送球が来ることを意識させる。また、頭を隠すなどの行動を徹底する。
- ・ 打撃練習中は、打球が飛んでくる方向を見ながら移動する。絶対に背を向けない。

- ・ バットスウィングをしている者の近くに行くときは、「通ります」と声を掛けてお互いの存在を確認してから通る。
- ・ 打撃練習の時に、投手はヘッドギアを必ず着用する。また、隣の投手と交互に投げ、決して同時に投げない。

#### ◇ 守備

- ・ 選手がファールボール等を深追いした場合にフェンスや障害物に激突しそうになった時には、「危ない」と声を掛ける。
- ・ 初心者や技術の未熟な者には、打球の特性を理解させる。また、強い打球がくる内野などは守らせない。
- ・ 選手同士の激突を防ぐために、練習でコミュニケーションを高め、打球を処理する際には、声を出して自分が取れることをアピールする。
- ・ グラウンドや球場の状況を把握させ、特に自分の守備位置からフェンスまでの距離や、ファールグラウンドにある障害物を把握する。
- ・ コントロールの定まらない投手は、試合・打撃練習の時に死球を与える危険性があるので、十分にブルペンで練習させてからマウンドにあげる。
- ・ ノッカーにボールを渡す者は、ノッカーのバットに注意する。また、バックホームの送球がそれる場合があるので送球の行方にも注意を払う。ヘルメットを必ず着用する。
- ・ 数か所で行う打撃練習の投手は、投球後に防球ネットに隠れて、ピッチャーライナーを防ぐようにする。

#### ◇ 走塁

- ・ 濡れたベースは滑りやすいので、注意を促す。
- ・ スライディング時は、スパイクの歯を上に向けないように滑りこむ。

#### ◇ その他

- ・ 熱中症を予防するために、こまめな水分補給を行わせる。
- ・ 練習・試合中に体調が悪くなったら、休めるような雰囲気作りを行う。
- ・ 部所有の飲料水用のジャグやポリタンクは使用したら必ず洗浄し、定期的に消毒を行う。
- ・ コップ、ペットボトル等の回し飲みは、衛生面から考えれば好ましくない。
- ・ 各自が持参する弁当の保管については、日が当たる場所は避け、保冷剤等を使い食材が痛まないように工夫する。
- ・ 更衣で部室等を使用している場合は、咳などをしている部員にはマスクを着用させる。また、換気をこまめに行う。
- ・ 雷鳴が少しでも聞こえたらすぐに、練習・試合を中断して安全な場所に避難する。夏季には練習前に天候状況を確認しておく。
- ・ 大会時に、スタンドの応援団に笛等でファールボールが飛んできたことを知らせる。また、応援団に水分補給や帽子等で熱中症を予防させる。
- ・ 早朝や夜遅くの練習では、周囲の住宅に配慮し、声出しに注意する。

## 2 施設・設備、用具について

- ◇ 防球ネットの破損はすぐに修理する。また、枠組みとネットがしっかりと結ばれている



か確認する。

- ◇ 移動式防球ネットは固定して使用する。また、強風時には動かないようにおもりをつけるか使用しないで倒しておく。ネットの移動はボールが跳びかかっていない時に、複数で行う。
- ◇ バットやヘルメットのチェックを行い、ひび割れしているものは使用しない。その他の野球道具の状態も把握しておく。
- ◇ バッティングマシンの手入れをこまめに行い、球を入れる時には声を掛けてから投入する。また、濡れた手でコンセントを差し込まない。(感電予防)
- ◇ グラウンド内の鉄・コンクリートなどには、衝突時にダメージを防止するためのラバー等をつけ安全対策を講じる。
- ◇ グラウンド整備を入念に行い石などの異物を取り除き、定期的に土や砂を補充する。
- ◇ 散水を行い、周辺への土埃対策をとる。
- ◇ ボールが外に出るのを極力防止するため、ネットの高さを検証し、管理責任者と相談する。
- ◇ 用具の老朽化を防ぐため、室内等で管理する。

### ★安全対策のポイントはここ！

- 1 打球や送球に対して、目をそらさない。また、予期せぬ方向に打球や送球がいった場合は「危ない」と声をかける。
- 2 用具・設備の点検や管理を定期的に行う。また、生徒にも用具などの点検をさせ、破損個所があれば申告させる。
- 3 グラウンド整備を入念に行い、イレギュラーバウンドによる事故を防ぐ。
- 4 打撃練習時の防球ネットの配置やヘッドギアの着用などを徹底する。
- 5 グラウンドで、他の部活動に対する安全対策を徹底する。

### 【参考：過去の事故事例・その他】

- ◇ 打撃練習時に打球が投手の頭部に直撃した。
- ◇ 練習試合でファールボールが観客に直撃した。
- ◇ 素振りをしながらフリーバッティングの順番を待つ選手のバットが、他の選手の顔面を直撃した。
- ◇ 大きな外野フライを捕球しようとして、照明用の支柱に激突してしまった。
- ◇ 打撃練習で、同一グラウンド内にいる他の部活動生徒に打球が直撃した。
- ◇ 練習試合中、降雨前の落雷事故が発生した。

