

## 第 2 章 競技別安全対策

## 内容

### 全競技共通の安全対策のポイント 競技別の危険因子と具体的対策

- 1 陸上競技
- 2 水泳
- 3 体操
- 4 バスケットボール
- 5 バレーボール
- 6 バドミントン
- 7 卓球
- 8 ソフトテニス
- 9 テニス
- 10 ハンドボール
- 11 サッカー
- 12 ラグビーフットボール
- 13 ソフトボール
- 14 柔道
- 15 剣道
- 16 弓道
- 17 相撲
- 18 登山
- 19 ボート
- 20 ボクシング
- 21 ウェイトリフティング
- 22 自転車競技
- 23 なぎたな
- 24 創作ダンス
- 25 ホッケー
- 26 空手道
- 27 レスリング
- 28 少林寺拳法
- 29 フェンシング
- 30 馬術
- 31 アーチェリー
- 32 カヌー
- 33 野球

# 全競技共通の安全対策のポイント

## 1 指導者が選手に徹底させること

選手の健康状態の把握ができるように指導する。

- ・体調が悪い場合、選手から申し出て休むことができる雰囲気をつくる。

練習前のウォーミングアップや練習後のクールダウンなどの目的を理解させて、確実に実践させる。

- ・練習による疲労の蓄積は体力や気力の低下を招き、事故を誘発させる。
- ・休養・睡眠・栄養補給を行って、積極的に疲労の回復を図る。
- ・集中力や緊張感の欠如から重大なけがにつながる。

日ごろから生徒自らが危険（危険なプレー）を予測し、回避する力を身に付けるように指導し、事故の防止を徹底する。

選手個々の技能レベルに応じた目標を設定し、段階的な指導を徹底する。

- ・無理な練習計画を立てない。

各競技の特性に応じた体力トレーニング、けがや障害の防止に必要な体力トレーニングを継続的に実践させる。

## 2 練習環境で徹底すること

練習場所・施設・用具・器具の練習前、練習後の点検をはじめ、定期的に総合的な安全点検を必ず実施する。

- ・破損箇所があった場合は、速やかに修繕等の対応を行う体制を整備する。
- ・練習する用具、器具等の整理整頓をする。
- ・グラウンド（コート）の整備、体育館、武道場の床面の安全点検を行う。
- ・プールの場合は、水質の管理を行う。

グラウンド・体育館を共用する他の部活動の生徒に対する安全対策を徹底する。

- ・使用上の約束事を作成し、厳守する。

熱中症の予防対策を徹底するため、天候、気温、湿度に注意し、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る。

- ・こまめな水分補給や冷却用の氷等を準備する。
- ・選手の健康状態に応じて適宜休憩させる。

- ・屋内競技は、定期的な換気を行う。

- ・屋外競技において炎天下で活動する場合は、帽子を着用させる。

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、速やかに中止し、安全な場所に避難させる。

### 3 部活動の指導体制における配慮事項

危機管理マニュアルや緊急時連絡体制の整備

- ・事故発生時の応急手当の理解と実践力を身に付ける。
- ・適切かつ迅速な行動と連絡体制（救急体制）を明確にしておく。

A E Dの設置場所の確認と使用手順（心肺蘇生法とAEDの使用の手順）を十分理解しておく。

### 4 その他

選手生命を奪いかねない重篤なけがをした際には、競技復帰まで長期間を要するため、選手を指導する際には、けがに対する知識を指導者自身も理解する。

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。

種目により、体格・体力が明らかに違う者同士のコンタクトプレーは指導者が回避するよう心がける。

# 競技別の危険因子と具体的対策

作成：愛媛県高等学校体育連盟専門部  
愛媛県中学校体育連盟専門部  
愛媛県高等学校野球連盟

## 【 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、腰部へのけがの危険性がある。

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。

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。

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、周囲の生徒の確認や声出しを徹底し、事故防止に努める。

### 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：1～2レーン 周回練習

3～5レーン スプリント系（スタートダッシュ等）

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（3～6レーン）

ドリル練習及びJogは一定方向で行う、又はレーン外で行う。

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。

自由にレーンを横断することを禁止する。

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、やり投げの練習を禁止する。

投てき方向の横断を禁止する。

投てき練習場ではセーフティコーンで仕切って安全を確保する。また、種目別練習時間帯を設ける。

## 【 2 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などによる擦過傷の危険性がある。

プールサイドではスリップによる転倒の可能性もある。

練習用具（パドル）装着時の接触により擦過傷等の危険性がある。

コース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。

十分な水深がないプールでは、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や体調不良に結びつく危険性がある。

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。

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。

練習中にプール壁への激突事故の危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

施設・設備を整える。

排水口のふたがネジ・ボルト等で固定されているか、また、吸込防止金具が取り付けられているか、確認する

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。

十分な水深がないプールでのスタート練習は練習方法に工夫や配慮をする。

残留塩素濃度、「PH値」、濁度等の確認と基準時を守り水質を維持する。

背泳ぎの練習をする場合は必ず5 mフラッグを設置する。

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。

A E D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 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

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。

マットやタンプ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、薄くなっていたりして着地に失敗する。

着地場所周辺に硬い器具や物を置いていると、飛び出たときにけがをする。

### 2 各技の危険因子

鉄棒

高さ調節ピンが抜け、急にバーが落ちる、あるいは倒れる。

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。

ワイヤーの老朽化が原因で破損する。

鉄棒に設置している鎖が老朽化し、倒れる。

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、鉄棒全体がゆがむ。

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。

段違い平行棒に設置している鎖が老朽化し、倒れる。

ワイヤーを締め過ぎてしまうと幅員調節機そのものが破損する。

## 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。  
助走路が老朽化し、助走自体が困難になる。（つまづく、足首のけが）

## 平均台

台上の表面が摩耗して滑りやすくなる。  
着地技をする際、平均台が滑りやすいと足が外れて平均台に頭を打つ。  
着地技をする際、平均台が滑りやすいと足が外れて着地でけがをする。（頭から落ちる）

### 3 各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。  
指導者不在の場合、練習を中止とする。どうしても指導者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けがにつながりやすい。  
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けがにつながる。

## 事故防止のための具体的な対策

### 1 施設・器具・手具

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、マットやエパ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。  
マット間やタンプ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。  
ポメルが正しく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 練習への取り組み方

技練習では、器具周辺にマットなどを置き、補助者を付けて安全に努める。  
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。  
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、基本姿勢づくりや基本技の習熟に努めるようにする。  
体操競技におけ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。  
日頃の練習から、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

監督及び引率者は、大会会場まで責任をもって引率し、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。  
監督及び引率者は競技会中、試合会場で待機し、安全に十分に配慮する。  
監督は演技中の安全に備え、器具周辺に待機する。

## <新体操>

### 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 練習環境

##### 施設

- ・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

- ・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。
- ・ゆかフロアー（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

- ・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）のミスでけがにつながる。

#### 2 各練習に内在する危険因子

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）は事故を引き起こす。疲労やけが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。

自己の能力レベルを超えた難しい技への取り組みがけが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けがにつながる。

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 練習環境

##### 施設

- ・会場やフロアー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アー周辺に物品を置かない。
- ・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（ゆかフロアー・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、ゆかフロアー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、けが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。
- ・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けがをすることがある。この場合は十分な手具点検が必要である。
- ・手具が選手にぶつかり打撲した例もあるため、狭い場所での練習では広さの確保が必要である。



## 2 練習への取り組み方

活動前に体調（けがや疲労・睡眠時間など）を報告させる。

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

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けがを防ぐ。

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。

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。

## 4 競技会

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、生徒の体調に合わせてクーラー等の温度調節に配慮する。

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。

競技会のカッティングの時、マットを載せた台車の下に足が入りけがをすることがある。指導者が声かけ等をして、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。

## 【 4 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 選手自身

筋力不足及び柔軟性低下が事故に結びつく恐れがある。

正しい体の使い方ができず、慢性的な障害を抱える危険性がある。

リスクの高いスキルを実施するとけが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恐れがある。

### 2 活動環境

汗、湿気、ほこりなどによりコートが滑りやすくなる危険性がある。

体育館内が高湿多湿になると熱中症の危険性がある。

体育館が狭く、コートと壁の距離が近い場合は激突する危険性がある。

コートサイドにボールや器具、椅子などがあると危険である。（特にゴール下）

### 3 トレーニング（練習）

ダッシュ・ストップ・ジャンプなどを過度に反復すると慢性的な障害につながる危険性がある。（特に発育期は注意を要する）

### 4 競技特性

シュートやリバウンドでジャンプした後、他の選手の足に着地し、足首を捻挫することが多い。

ボールを扱い損ねて突き指や指の脱臼をすることが多い。

肘や膝、頭部がぶつかり、打撲や裂傷を負うことが多い。

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とともに、ストレッチングにより柔軟性を改善する。

コートサイドにモップや雑巾を用意したり、選手にシャツを着替えさせたりしてスリップ事故を防ぐ。

夏場の練習は熱中症に注意し、冷水とともに塩分の補給にも考慮する。また、扇風機を設置するなどして事故防止に留意する。

正しいファンダメンタルスキルを獲得する。

足首の捻挫予防のためハイカットのシューズを履くとともに、テーピングやサポーターの着用を心がける。

## 【 5 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

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。  
ジャンプの着地時の激しい衝撃や捻れなどが原因で椎間板ヘルニアを起こす危険性がある。  
スパイク時の間違ったフォームによるオーバーユースにより、上腕二頭長頭腱炎等の肩関節障害を起こす危険性がある。  
アタッ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

ネット巻きの操作、アンテナに付属している金属部品の露出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けがをする危険性がある。  
ボールカバーのないボールでは、衝突による危険性がある。

### 3 練習

声か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うと事故につながる。

事故防止のための具体的な対策

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。  
定期的な休憩を取り、水分補給の必要性を理解させる。特に熱中症になる危険性の高い夏場の練習では、こまめに水分補給するように指導する。(20分おき)  
練習で生じた痛みや疲労を残さないために、練習後のコンディショニングとしてアイシングを実施する。また、突発的なケガの対処として常にアイシングができるよう準備しておく。  
その他、日本バレーボール協会HPの傷害防止や暑さ対策についての資料を参考にする。

## 【 6 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

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けがの危険性がある。  
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等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、椅子、人等)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

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けがをする危険性がある。  
選手同士の接触、パートナーやプレーヤーの打球による事故の可能性もある。  
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。

## 事故防止のための具体的な対策

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。

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、日頃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。

ラリーの方向やコートに入る人数を制限し、安全に配慮する。

## 【 7 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

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ある。

濡れた床でスリッパや転倒をして、打撲や骨折のけがをする危険性がある。

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をする危険性がある。

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をする危険性がある。

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をする危険性がある。

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をする危険性がある。

不十分なウォーミングアップや過度の練習は、けがや故障につながる。

競技の特性上、以下のけがや故障が多い。

・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

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・キャスター及びブストッパーの損傷）

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

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。

ボール合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、回りに人がいないことを確認して行う。

## 【 8 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過ぎから起こる捻挫等のけがを生じやすい。
- 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当たる事故が生じやすい。  
スマッシュボールが目当たる事故が生じやすい。  
スマッシュの際に、肩を痛めるケースが多い。  
スマッシュやサーブの際にラケットがすっぽ抜けて当たる事故が生じやすい。
- 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けが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。  
サーブやストロークの際にラケットがすっぽ抜けて当たる事故が生じやすい。
- 5 コート整備  
コートローラーに足を挟ま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。
- 7 テニスコート  
砂入り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するケースが以前より増加している。

事故防止のための具体的な対策

練習方法に応じて、生徒に注意を喚起することを怠らないようにする。

素振りなどのラケット操作を伴う練習では、十分なスペースを確保して行うよう指導を徹底する。

練習の内容を理解させ、個々に適切な目標をもたせて練習を行わせる。

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。

ネットの取り付けや取り外しには十分注意させる。

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、練習意欲を起こさせるように練習メニューの工夫を凝らす。

## 【 9 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  
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。また、コートの劣化により裂け目などができる。  
砂入り人工芝コートでは場所によって砂の量に差があるため、滑り具合の状態がコート内で偏ったり、人工芝がめくれたりする。  
コート整備を行うに当たり、ローラーに足を挟まれる。  
ブラシを押して操作すると取っ手の先で腹部を突くことがある。
- 2 練習

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。  
ボールはコート場に放置せず、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ボール拾いをする危険である。

#### 事故防止のための具体的な対策

##### 1 コート

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内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。  
ローラーの取っ手の内側には入らず、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、サーフェースに合った靴底を選ぶ。  
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。

##### 3 活動中

打球が顔面や眼球に当たるなどの危険な場面を回避するため、ボール拾いや順番待ちの選手はコート内の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 その他

テニス肘と呼ばれる「使い過ぎ障害」への配慮

## 【 10 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、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・乾き過ぎているなどスリッピー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場所、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。  
ゴールキーパーの顔面や体幹部にボールが当たる危険性がある。  
捕球動作の習熟度が低いと、手指の脱臼・骨折や爪を損傷する危険性がある。

##### 3 過度の練習によるけがや体調の管理

高校生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。  
筋力・柔軟性不足のまま練習量が増え、下肢に骨膜炎や疲労骨折を起こすことがある。  
高温多湿の状況も多く、休憩や水分摂取を誤ると、熱中症が発生する危険性がある。

##### 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。

接触によるアンバランスで、足関節捻挫・膝関節損傷等する危険性がある。

#### 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がける。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。

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！」などの声をかけ合い、チーム全体として危険回避の習慣を付ける。

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。

けが予防の手段として、サポーターやテーピングを有効に活用する。

正しいフットワーク等の姿勢づくりやコンタクト（接触）練習をすることで、外傷や障害を予防する。

## 【 11 サッカー 】

### 日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 活動環境

練習場所（グラウンド、コート、フロア等）の整備不良は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・防球ネットの転倒及び用具の安全点検不足による事故の危険性がある。

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。

#### 2 選手自身

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。

### 事故防止のための具体的な対策

#### 1 活動環境

練習場所（グラウンド、コート、フロア等）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。

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・選手に安全な場所への避難を周知徹底させる。

#### 2 指導者の配慮

指導者は、選手の実態を把握し、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、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付けさせる。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。

## 【 12 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。

本来、芝生等の柔らかいグラウンド環境で行う競技であり、固い土のグラウンドで行うと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。

ショルダーパットの未着用は、コンタクト時に鎖骨骨折や腱性関節脱臼を起こしやすい。

スパイクのポイント

## 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。

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

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。

日常から、危険なプレー、動作についての強い意識をもたせ、練習等を実施する。

けがをしない体力・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。

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選手を育成する。

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。

## 【 13 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 練習環境

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けが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。

グラウンドを共用する他の部活動の生徒などと衝突したり、打球などが当たったりする。

#### 2 練習内容

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かけて衝突する。

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けがに結び付く。

本塁上で守備者と走者の衝突がけがに結び付く

ベースを踏み損なってけがをする場合がある。

### 事故防止のための具体的な対策

#### 1 練習前後

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かけをするなど、普段のコミュニケーションを十分にとっておくことが必要である

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る。

お互いの間隔を適切に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。

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。

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必要がある。また、ボールを追う際に守備者同士が衝突しないよう声かけを徹底する必要がある。

ディフェンス練習（ノック）は、緩いボールを正確に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、足や手を手前ではなく）を指導する。

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。

守備側にはベースの一角を空けるように指導する。また、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。

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。

## 【 14 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

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けが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 選手自身

受け身が未熟な者が受け身に失敗し、けが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けがの危険性がある。  
生徒の情緒不安定、希薄な規範意識等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

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 生徒への指導

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付ける。(無理な技、危険な技をかけさせない)  
相手に応じた「三様の稽古」をさせる。(技能程度が上、同等、下の場合)  
けが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、指導者もこまめに観察する。  
正しいルールを熟知させ、規範意識を高める。

#### 3 その他

財団法人全日本柔道連盟発行の「柔道の安全指導」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。

## 【 15 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

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

素振りによる掌のまめ、皮下出血や、足さばきによる足裏のまめ、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、手首の捻挫等の危険性

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

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

竹刀は練習前及び練習中、常に点検をする。不十分な着装は稽古中の傷害につながるの正しい着装に直させる。また、破損の激しい防具、竹刀の使用は、打突時の傷害につながるので使用させない。

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

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がける。また、同一方向での練習を意識させるなど約束事を徹底させ、衝突等の事故を未然に防ぐ。

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。

##### 4 大会時

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。

## 【 16 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けがにつながる。

##### 2 安土後方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。

羽根のない矢は真っ直ぐに飛ぶことはなく大変危険である。

##### 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

中の藁が固まった古い巻藁を使用して、射った矢が跳ね返り顔面に当たる事故があるので注意する。

巻藁から矢を抜いた時に、後ろに人がいたりすると目を刺してしまうことがある。

##### 5 射型の不安定なままでの的前練習

離れの際に弦が喋(ゆがけ)の溝に引っかかり矢が観客席や安土を越える方向に飛び危険矢になる。

#### 事故防止のための具体的な対策

毎日、弓・矢・喋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もあり、引く前には特に確認が必要である。

矢の長さは矢束より10~13cm長めに作っておき、決して短い矢や人の矢を使用しない。

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。  
安土後ろか矢道途中で矢止めネット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も必要である。  
矢がそれることもあるので、応援や見取り稽古する場所に注意する。  
矢取りに出るときは、射手の動作を確認してから声をかけ合い、70cm四方以上の赤旗を出して矢取りを行うこと。  
巻藁を安全な位置に設置し、適当な距離で射ること。的矢用でなく巻藁用の矢尻をつけた矢を使用する。  
指導している者以外は引く人の近距離周辺にいないこと。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こと。中に藁が詰まりだし、跳ね返りが1度でも現れた巻藁は交換する。  
巻藁練習で射型が安定するまで時間をかけ、個々の上達に応じて指導者の許可が出てからの前練習に進ませる。許可した後も指導者は十分注意を払うこと。  
新入生が入部した年度当初に事故が発生しやすい。事例を挙げながら注意を促す必要がある。

## 【 17 相撲 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 練習環境

土俵面に凹凸や、土俵面の砂に異物があると足のけがにつながる。  
俵の止め紐の緩みや、俵が高過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けがの原因になる。  
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過ぎると熱中症のリスクが高まる。

### 2 練習内容

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けががある。

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正しく締める。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。  
患部冷却用氷をクーラーボックス等により準備する。

### 2 練習・試合

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。  
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付けさせる。  
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。  
高温・多湿下の練習では水分補給の時間を取り、確実な摂取を確認し、熱中症の予防に努める。  
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。

## 【 18 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。

指導者から生徒へ、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。

体力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。

天候の急変など危急時にも対応できる知識・技術・装備をするため、事前の情報収集をこまめに行い、天候や地域情報をWebサイトや電話で確認する。

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。

パーティの力量に応じたルート選択と事前のルート調査や気象情報の確認を行う。

行動中の水分補給に十分配慮する。

常にパーティ行動を原則とし、単独行動になることのないように注意する。

保護者や関係機関・利用施設への周知・届け出を行う。

クライミングにおいては、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。

## 【 19 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（WBGT 31 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）、ボートコースや河川の練習環境

艇・オール破損による事故が考えられる。

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。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エアー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指導者が的確に判断し、生徒への指示を徹底する。

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。

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。

夕暮れの薄暗くなって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ことが望ましい。

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。

トップ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作成し、生徒にも徹底させる。  
練習場や競技会場でAEDの設置されている場所を把握しておく。  
指導者は、選手の腰痛や手首の腱鞘炎、あるいは疲労骨折などの傷害に配慮した指導をする。

## 【 20 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。

スパーリング等においては、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。

勝敗のみにこだわると、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 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。

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。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、適正体重を見極め、無理な減量はさせない。

### 3 栄養管理

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がける。

### 4 練習及び試合

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）の開始時期は9ヶ月後、スパーリングの開始時期は半年後とするが、技術習得を十分確認して判断をする。

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かせない。

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。

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在り方を考えさせる。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。

## 【 21 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

練習場所の整理整頓の不備、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

個々の能力以上の負荷による練習、誤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。

適切な水分補給、休憩をとらなければ事故に結び付く。

事故防止のための具体的な対策

1 施設・用具

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。

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けがの原因となるので適切なトレーニングを心がける。

両サイドの補助員は必ず声をかけ合い、挙げるときのタイミングに気を付ける。

特にスクワットの練習時、限界に近い重量を扱うときには、両サイド及び後ろの計3人の補助が付くことが望ましい。

スクワットなどラックを使うときには、正しくシャフトをラックに置くまで補助者が確認をしなければならない。指をはさんだり、片方だけしかラックに乗っていないければ大きなけがに結び付く。

狭い場所や大人数で練習する際は、自分のグループだけでなく、前後左右のグループにも目を向け、バーベル等が近くに落ちてこないようにしなければならない。

練習時は、使っていないプレートは、左右離れた場所に適切に置かなければならない。（例：ジャークして上からバーベルを落としたとき、落下場所にプレートがあれば危険）

【 2.2 自転車競技 】

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）

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）

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。

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及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 選手自身

交通規則の遵守（公道での交通ルール・マナー）

ヘルメットの着用義務の徹底

#### 4 ルール、競技規則の遵守

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。

### 【 23 なぎなた 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

#### 1 用具

なぎなたの点検・修理を怠ると、相手にけがをさせる危険がある。  
防具の手入れを怠ると、思わぬ事故や傷害に発展する可能性がある。

#### 2 練習場所・競技会場

床の状態が悪いと足の裏や指・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。  
照明に不備があると、事故につながる危険性がある。

#### 3 練習

足さばきによる足裏のマメ、足指・裏のひび割れの危険性がある。  
打突稽古・かかり稽古・地稽古による打撲や内出血、足爪の負傷の危険性がある。  
稽古時の無理な姿勢による足首・膝の捻挫や腰痛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 用具

なぎなたは練習前及び練習中、常に点検をする。また、練習後は再度確認し、不備がないようにする。  
防具の不十分な着装は打突時の傷害につながるため、点検・修理を怠らないようにする。  
素足で行う競技のため、特に練習場所の床、なぎなた・防具の安全を確保する。

#### 2 練習場所（競技会会場）

練習場所の床の点検を徹底し、破損箇所はラインテープ等で補強する。破損が激しい場合は、早急に修理を行い事故防止に努める。  
壁に突起物がある場合は、クッションになるものを当てるなどして、けがの防止に努める。  
高温・多湿時には風通しを良くし、熱中症を予防する。

#### 3 練習

練習前の準備運動・ストレッチは十分時間をかけて行う。特に、下半身のストレッチは十分に行う。練習後も整理運動・ストレッチを行う。  
練習中の衝突による傷害を防止するため、十分なスペースを確保するよう心がける。また、練習の方向をそろえるなど練習時の安全対策を徹底させる。

### 【 24 創作ダンス 】

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事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。

## 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」を目指す。しかしだれにも左右差や利き足があり、偏って使い過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、床に寝たりしてポディー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）を鍛えていくこと。

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こと。

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、傷害を起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。

- ・入部間もない1年生が、練習で開脚することが多いため、股関節に痛みが生じ受診したところ、股関節亜脱臼の状態であったという報告例がある。

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、病气やけがを未然に防ぐこと。

- ・同大会本番前の練習中、腰痛が悪化して動けなくなり、近隣病院で診察を受けたところ、椎間板ヘルニアであったという報告例がある。

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。

## 【 25 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

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150 km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 練習環境

人工芝、クレーコート、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

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、他のプレーヤーにあたる危険性がある。

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、ボール等によるけが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がける。

シュート時には、ボールスピードが150 kmを超える場合もあるので、ゴールキーパーの用具（ボディープロテクター、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。

特に、ペナルティ・コーナーの守備においては、ハイブッシュによるシュートも増えつつあるので、ディフ



エンスの選手は、マスク、ハンドグローブ、ニーパッドなどの防具を装着することが望ましい。

・至近距離からハイプッシュで放たれたシュートがディフェンスのひざを直撃し、半月板を損傷した事故例もあった。

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、反則したりする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。

## 【 26 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、防衛、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正に使用しないと、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、完治が遅れる恐れがある。

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。自他共にけがを防ぐために、手足の爪は短く保っておく。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かめておく。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する。

生徒の個別の競技レベル、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。

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。

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。

身体的接触が多い競技であり、勝敗へのこだわりのみでなく、対戦相手に対して敬意をもって臨むという、武道の精神を大切にすることを指導する。

## 【 27 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。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。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、安全面からも直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、柔軟性や調整力を身に付けるトレーニングを行う。

頭部のけがを少なくするため、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。

体力差や技能差を考慮して練習相手を選び、階級別に練習相手を選ぶようにする。

#### 3 減量と食事について

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けがの原因ともなるので、適切な減量計画を立てる。

減量中の練習環境（気温、湿度）に配慮し、指導者、コーチによる管理や日々のチェックを行うこと。

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。

## 【 28 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・骨折等が発生する。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・骨折等のけがをする恐れがある。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・骨折等が発生する。

### 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指導者・選手に対して指

導し徹底を図る。

補助役員を練習場所に常駐させ、連絡体制を強化する。

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、サポーターや胴等の防具の着用やマットの使用などの安全面に配慮し、段階的に技術の向上を図る。

防具の着用には、正しく装着されていることを毎回確認する。

・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、軽いむち打ち状態となった事故例があった。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。

個々の進み具合を勘案しながら、次のステップに進むよう段階的練習を徹底する。

投げ技に対する受け身は、前受け身や後受け身、大車輪など基本的受け身を習得してから、個々の技量に応じて練習する。

## 【 29 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

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、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 練習環境

マスク、グローブ、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

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、着用にはファスナー等を最後まで確実に閉める。

・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事故例もあった。

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。

・対戦相手の剣が試合中に破損。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日後に死亡した事故例があった。

## 【 30 馬術 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 騎乗中

落馬による身体への負傷が最も多い。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得る。

高校生は、入学後初めて馬に乗り、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起きる。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

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」と言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。

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、危険な場面が生じる。

事故防止のための具体的な対策

### 1 騎乗中

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正しく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。馬の特徴を正しく理解して安全な馬匹を与えることも必要である。

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する。

### 2 手入れ時

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。

厩舎内はさまざまな道具が置かれているが整理整頓を心がけることが事故防止につながる。

## 【 31 アーチェリー 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

### 1 練習環境

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臨むこと。

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。

### 2 選手自身

行射するとき、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。

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。

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 全体的な対策

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の後方、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 練習

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かけをする。

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かけたりして、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がける。

## 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的の後方に矢を探しにいっている場合などは、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。

## 【 3 2 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

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などの事故の危険性がある。

### 3 その他

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

### 1 自然条件

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直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。  
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 転覆、脱艇

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付けられている。  
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、生地の変質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。

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。

## 3 用具等

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。

# 【 33 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

### 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。
- ・ バットスウィングの際、手が滑るなどして手から離れて、バットが思わぬ方向に投げ出されることがある。

### 守備

- ・ 技術の未熟な者が、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

- ・ ベースの踏み方を失敗し、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・試合などでの熱中症や落雷事故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。

## 2 施設・設備、用具

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

### 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かける。
- ・ 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」と声をか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」と声をかける。
- ・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上げる。
- ・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とともに、ヘルメットを必ず着用する。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。
- ・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込む。

#### その他

- ・練習・試合中に体調が悪くなったら、休めるような雰囲気づくりを行う。
- ・ランナーコーチは必ずヘルメットを着用し、コーチボックスの立ち位置については、走者なしの場合、打者より遠くファウルラインより遠い所に立つ。走者がいる場合は、打者より遠くファウルラインより近い位置に立つ。
- ・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。
- ・大会時に、スタンドの応援団に笛やアナウンス等でその都度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。

## 2 施設・設備、用具

防球ネットの破損はすぐに修理する。また、枠組みとネットが正しく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、強風時には使用しないで倒しておく。

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。

- ・一度でも大きな衝撃を受けたヘルメットは使用を中止する。

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かけてから投入する。また、濡れた手でコンセントを差し込まない。（感電予防）

- ・アーム式のマシンの大きなバネが折れて勢いよく飛び散った報告例がある。

グラウンド内の鉄・コンクリートなどには、衝撃時にダメージを防止するためのラバー等を付けて安全対策を講じる。

イレギュラーバウンドによる事故を防ぐため、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。