

第5章

安全管理・安全指導・事故防止



1 運動部活動における安全管理と事故防止

運動部活動は、学校において行われる教育活動であり、生徒の安全が確保されることが大前提である。そのため、実施については、顧問だけでなく複数の指導者による指導・監督体制を整えるなど、学校として安全管理を徹底する必要がある。

また、次に示すように、日頃から指導者と生徒の事故防止に対する意識を高めるとともに、事故を未然に防ぐための行動が適切にとれるようにしておくことが重要である。

【質問４０】

日頃から運動部活動における事故を未然に防ぐためには、どのようなことに配慮しておく必要がありますか？

【ヒント】

日頃から、運動部活動における事故には細心の注意を払う必要があります。

下記のことに配慮して、運動部活動の指導に当たるようにしましょう。

チェックしてみましょう。

1 健康状態の把握

- ☐ ・活動中は、生徒に常に声をかけ、その日の健康状態を把握する。
- ☐ ・生徒に、日頃から自分の健康管理について関心や意識をもたせ、適度な休養や栄養の補給に留意させる。
- ☐ ・活動に際しては、生徒の健康観察を適切に行い、体調が優れない生徒に対しては、無理をさせず、活動内容を制限するか、休ませるかを適切に判断する。
- ☐ ・健康診断や心電図検査等で異常が認められた生徒に対しては、医師の指示に従うとともに、養護教諭、学級担任、保護者等との連携を密にし、健康状態について常に把握しておく。

2 個人の能力に応じた指導

- ☐ ・学年差や個人差に十分配慮した活動内容と方法を工夫し、段階的、計画的な指導を行う。
- ☐ ・新しい内容（技）や難易度の高い技術の練習は、必ず顧問の指導の下で実施するとともに、個人や集団の能力に応じた練習方法で行わせる。
- ☐ ・新入生については、特別な時間を別途設けて説明するなど安全に対する意識の向上に努める。

また、１年生用の練習メニューを計画し、入学当初は30分以上終了時刻を早めて学校生活に慣れるようにするなどの配慮をする。

3 運動の特性を踏まえた合理的な指導

- ☐ ・運動の特性を踏まえた準備運動及び基礎的・基本的な技能を大切にした練習（柔道の受け身やバスケットボールのフットワーク等）を行うことで事故を未然に防ぐ。
- ☐ ・練習の目的及び内容や効果的な練習方法を、生徒に科学的に理解させる。
- ☐ ・安全上、特に配慮が必要な競技種目及び練習内容については、段階的な指導をより徹底するとともに、必ず顧問の指導の下で実施する。
- ☐ ・同一場所で複数が活動している場合には、常に周囲の状況を確認し安全確保に努める。

4 施設・設備・用具の安全点検と安全指導

- ☐ ・定期点検日を設けるなど、学校全体で安全意識を高めるとともに、使用前には必ず、練習場所、使用器具の整備・点検を実施し、生徒にも安全確認をする習慣を身に付けさせる。
- ☐ ・サッカーゴールやバッティングマシン等の施設・設備・用具は、使用方法に従って正しく使用するとともに、内在する危険性を生徒に理解させ、事故が起きないように常に注意する。特に、サッカーゴール等の固定については、確実な方法で行うことが大切である。
- ☐ ・使用後の用具等の保管場所や収納の仕方を決めて整理・整頓に努め、安全管理の徹底を図るよう指導する。

5 天候や気象を考慮した指導

- ☐ ・活動時の気象条件に留意する。特に高温・多湿の状況では、熱中症にならないよう水分や塩分を十分補給し、健康観察を行う。
- ☐ ・暴風や雷等に対して、練習の中止や中断の判断が的確に行えるよう、情報の収集に努めるとともに、判断基準を明確にしておく。
- ☐ ・日没時間や気温から考えると、春から秋にかけての季節は、活動時間が多くなり、暑さで体力の消耗が激しいことを考慮する。
反対に冬は、日が短いことから効率のいい練習内容が必要であるとともに、日没後に帰宅することになるため、下校時の安全確保についても指導する。

【質問 4 1】

職員会議・出張等で直接指導ができない場合、特に事故防止にはどのようなことに配慮したらよいですか？

【ヒント】

学校が計画する教育活動の一つとしての運動部活動は、顧問が練習に立ち会い、指導することが原則になっています。

しかし、どうしても校務等の都合で顧問が練習の場に立ち会えない場合には、他の顧問が立ち会うなどの連携を図り、次の事項に留意する必要があります。

チェックしてみましょう。

□ 1 他の顧問又は外部指導者との連携

- ・安全に練習を進めさせるためには、活動場所が見える他の部の顧問や外部指導者を活用している場合は、その指導者に監督を依頼する。
- ・事前に練習開始時間・終了時間の連絡や練習内容・練習場所等についても明確にしておく。

□ 2 練習計画の修正と内容の事前連絡

- ・練習に立ち会えない場合は、事前に練習内容を詳細に指示し、部員同士で安全に練習できるように適切な措置を講じる。
- ・危険な内容の練習はしないことを一人ひとりに周知徹底する。
- ・日常の練習を通して、練習場所や自他の安全に留意して練習ができるように指導することも大切である。

□ 3 特に、事故発生時の緊急連絡体制は、顧問・外部指導者だけでなく、全教職員及び生徒全員に周知しておく。

以上のように、十分に安全への配慮を行い、他の部の顧問の協力を得て、練習に取り組ませることが大切です。



【質問４２】

事故が発生したときに迅速に対応するには、日頃からどのようなことをしておく必要がありますか？

【ヒント】

万が一、事故が発生した場合には迅速に対応しなければいけません。対応の仕方や心構えについても、あらかじめ準備しておく必要があります。

以下のことに留意しておきましょう。

- 1 事故発生時の対応について、次頁の「緊急時の対応マニュアル例」を参考にして年度当初にマニュアルを作成するとともに、教職員に周知し、緊急連絡体制を確立する。
- 2 生徒にも保健体育科の授業や部活動を通して応急手当に関する指導を行うとともに、事故発生時の行動の仕方についても指導する。

参考資料

○愛媛県県立学校運動部員健康管理要領（昭和50年3月14日教育委員会訓令第1号）

（趣旨）

第1条 愛媛県教育委員会の所管に属する県立学校の運動部員の健康管理については、この訓令の定めるところによる。

（日常の健康管理）

第2条 運動部員の活動については、健康診断の結果、異常のない者を参加させることとし、日常の健康管理は、次のとおりとする。

- （1）原則として毎週1回体重測定を行うとともに毎月1回健康相談を実施し、常に健康状態をは握すること。
- （2）必要に応じて、血圧、尿、心電図、赤血球沈降速度その他の検査を行い、疾病の早期発見に努めること。
- （3）ツベルクリン反応検査の結果、強陽性と認められた者又は自然陽転と認められた者については、医師の指導に従い適切な措置をとること。
- （4）疾病等により練習を休んでいた運動部員を練習に参加させるときは、医師の診断を受けさせる等の方法により治癒を確認すること。

（競技参加時の措置）

第3条 運動部員を対外運動競技に参加させるときは、十分健康状態をは握し、異常のあると認められた者については、医師の指示により適切な措置をとるものとする。

（競技参加後の措置）

第4条 運動部員を対外運動競技に参加させたときは、競技終了後速やかに健康相談を実施し、異常のある者については、適切な措置をとるものとする。

（安全管理）

第5条 運動部員が使用する練習場、施設、用具等を常に点検整備するとともに、服装、練習方法等にも留意し、事故の防止に努めなければならない。

附 則

この訓令は、昭和50年4月1日から施行する。

附 則（昭和54年7月13日教育委員会訓令第4号）

この訓令は、公布の日から施行する。

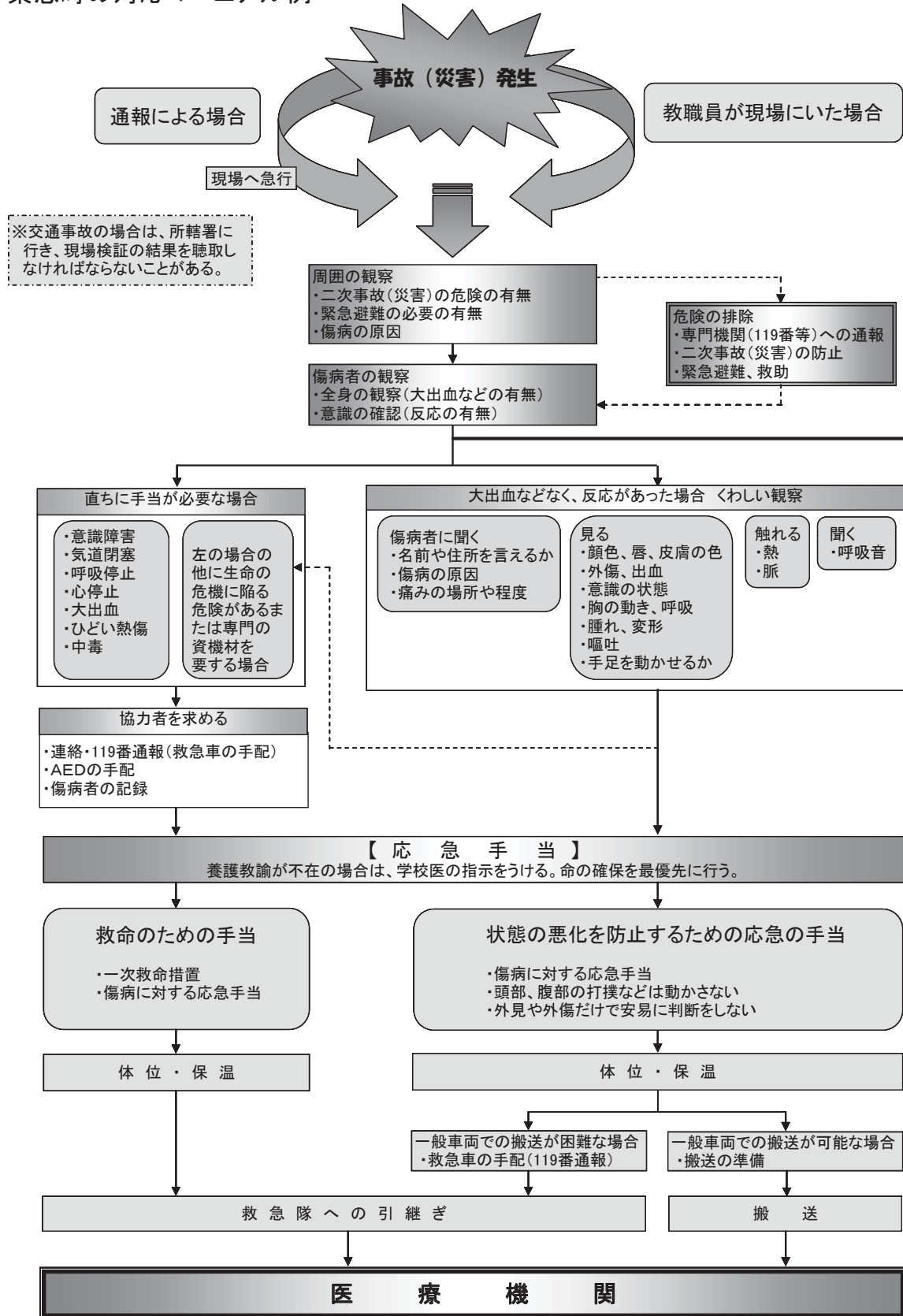
附 則（昭和63年4月1日教育委員会訓令第2号）

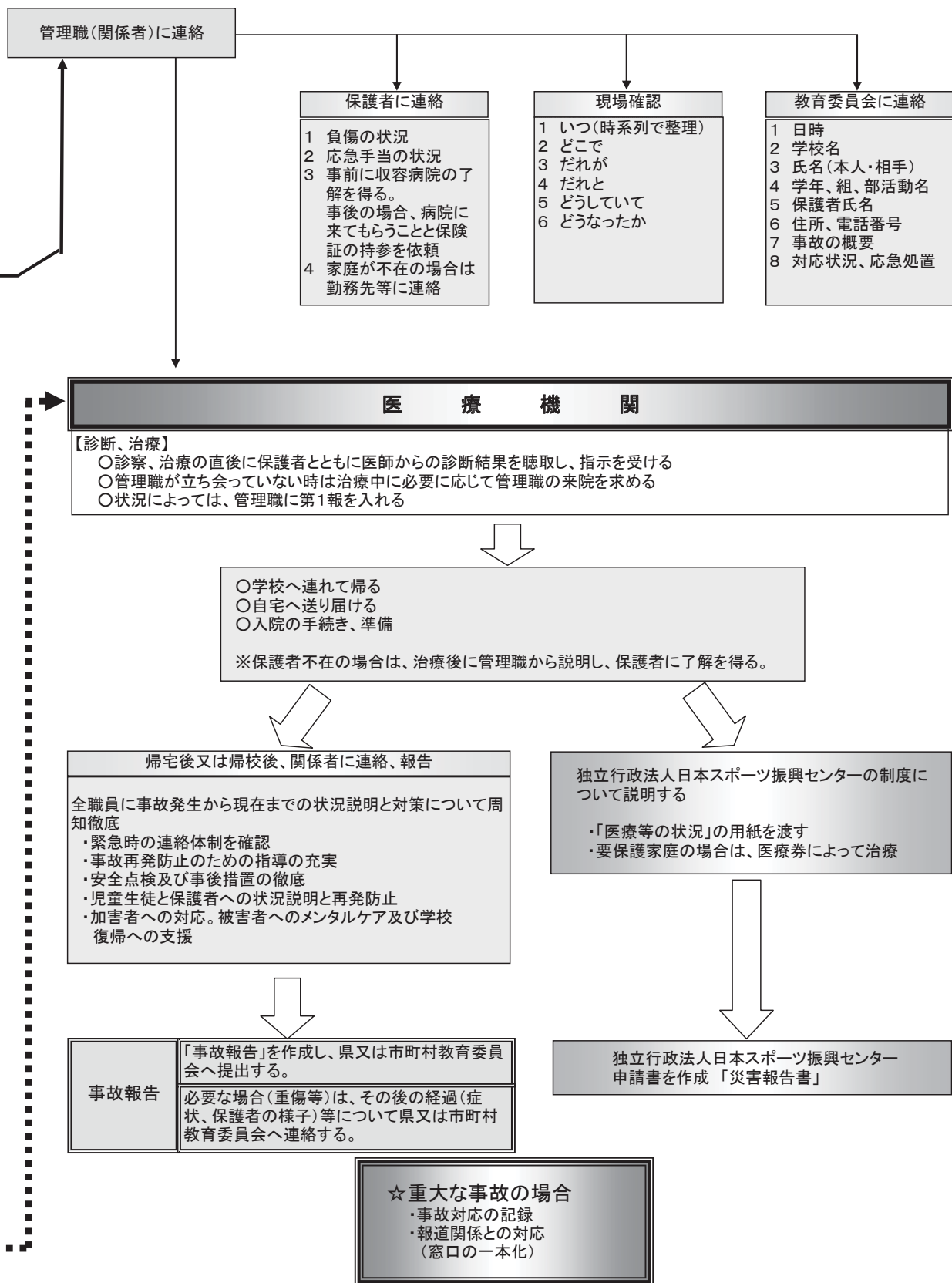
この訓令は、公布の日から施行する。

参考資料

緊急時の対応マニュアル例

(平成22年度 愛媛県教育委員会作成)





2 熱中症の予防

暑い中で無理に運動しても、トレーニングの質が低下する上、消耗が激しく、効果は上がらない。熱中症予防のポイントを正しく理解して活動することは、安全面だけでなく効果的トレーニングを行う上でも大変重要である。

独立行政法人日本スポーツ振興センターのホームページに掲載されている熱中症予防のための啓発資料「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」を参考に熱中症の予防について正しく理解していただきたい。

●熱中症とは

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高い気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給等を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。正しく理解し、学校の管理下で起こる熱中症事故を予防しましょう！

●熱中症はこんな病気です！ ―熱中症で起こるこんな障害―

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の4つに分けることができます。

熱失神

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識障害）などの症状がみられます。→足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。→生理食塩水（0.9%食塩水）など濃いめの食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。→0.2% 食塩水、スポーツドリンクなどで水分、塩分を補給することにより通常は回復する。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要。

熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。→救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

- ★ 反応が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がある場合には、重症の熱射病を疑ってください。
- ★ 熱中症を4つの病型に分けて、病態と対処法を説明しましたが、実際の例ではこれらの病型に明確に分かれているわけではなく、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇などがさまざまな程度に組み合わさっていると考えられます。したがって、救急処置は病型によって判断するよりも重症度に応じて対処するのがよいでしょう。特に熱射病が疑われるときは、迅速に対応する必要があります。

●こんなときは要注意！ ―熱中症が起こりやすい条件とは？―

☀ 高湿度・急な温度上昇などには要注意!! 日中の暑い時間帯は避けて行動しよう! ―暑熱馴化が必要です―
気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は発生します。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。発生時刻では、10時から16時の間に多くみられますが、暑い季節は、朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。

☀ 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意! ―7割以上が肥満傾向の人―
肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を起こしやすいです。特に、学校の管理下の熱中症死亡事故は、7割以上が肥満傾向の人です。

☀ ランニング、ダッシュの繰り返しには気を付けて!
学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中に起きているものがほとんどです。種目は野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など多岐にわたります。（P6 グラフ参照）。練習内容を見ると、ランニング、ダッシュの繰り返しによるものが多く、特に注意が必要です。

【質問43】

熱中症を予防するためには、どのようなことに留意する必要がありますか？

【ヒント】

独立行政法人日本スポーツ振興センターのホームページに掲載されている熱中症予防のための啓発資料「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」の中にある「―熱中症予防の原則―」等を参考に理解を深めておきましょう。

また、水分の補給について次のページの「水分補給のポイント！」を参考にしましょう。

「―熱中症予防の原則―」

●熱中症は予防できる！ ―熱中症予防の原則―

1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。WBGT等により環境温度の測定を行い、下記の「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるかがわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行うのがよい。激しい運動では休憩は30分に1回はとることが望ましい。

2 暑さに徐々に慣らししていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らししていく必要がある。週間予報等の気象情報を活用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大事である。

3 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の者、体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動を軽減する。特に肥満傾向の者は熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要がある。

また、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い者は暑い中で無理に運動をしない、させない。

4 服装に気をつけること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにする。

5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

★ 以上のポイントに注意して、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など必要な措置をとりましょう！また、一方的に怠けなどと判断して放置せず、冷静に症状を観察・判断し、迅速に対応しましょう！

独立行政法人日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」

す い ぶ ん ぼ ぎ ゅ う

水分補給のポイント！

～汗をたくさんかくと、体の中の水分と塩分が失われます。暑いときはこまめに補給しましょう！～

30分前までに

運動前に250ml～500mlを補給する。

5～15℃の水

補給する水分は
水1Lに
↓
塩1～2g
砂糖3～6g
市販のスポーツ
ドリンクでもOK！

➡

トレーニング中

1時間当り500ml～1000mlを2回～5回に分けて補給する。

5～15℃の水

補給する水分は
水1Lに
↓
塩1～2g
砂糖3～6g
市販のスポーツ
ドリンクでもOK！

➡

トレーニング後

トレーニング後も水分補給を忘れずに！

こまめに水分を取ろう！



コップ一杯分（約200ml）を、20分ごとに飲むのが目安だよ！

※ 数字の幅は運動強度と環境温度による違いです
数値は『食に関する個別指導』～運動部活動などでスポーツをする児童生徒のために～から引用しました。


NAASH
National Agency for the Advancement of Sports and Health
独立行政法人日本スポーツ振興センター

独立行政法人日本スポーツ振興センター
学校安全・食の安全 教材カード（No. 2平成21年7月）

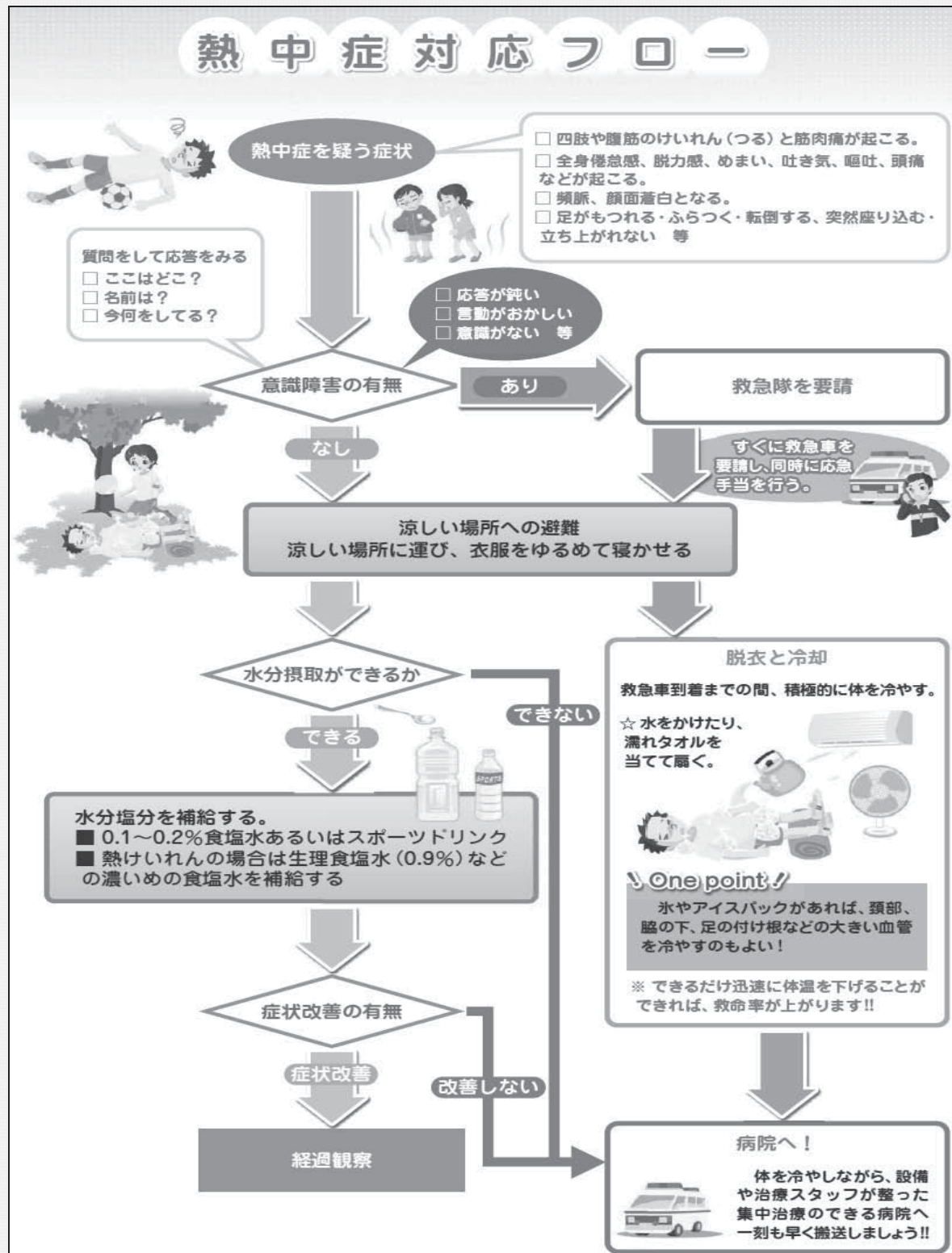
【質問44】

生徒が熱中症で体調不良になった場合は、どのような応急手当をすればよいですか？

【ヒント】

独立行政法人日本スポーツ振興センターのホームページに掲載されている熱中症予防のための啓発資料「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」の中にある、下記の「熱中症の応急措置」等に従って対応しましょう。

また、夏の疲労回復について、次頁の先輩教員の実践事例も参考にしましょう。



独立行政法人日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」

実践事例

<平成22年度 今治北高等学校陸上競技部顧問 竹本 英利先生>

夏の疲労を取るために

今年の夏は、記録的な猛暑が連日続き、新聞などでも「熱中症」の記事を例年よりも多く目にしたように思います。涼しい環境の中でトレーニングを消化できた人はともかく、ほとんどの人が連日の暑さの中でのトレーニングではなかったかと思います。いくら工夫を凝らしたものであっても、量の多くなった夏休みのトレーニングにおいては、知らず知らずのうちに慢性疲労の状態に陥りがちです。それによって、涼しい秋になっても体調が良くなりず、記録が出ないといった状態が起こってきます。

これを改善するには「休養」と「栄養」を見直すことです。思い切ってトレーニング量を減らして休養を多くとるのはもちろんのこと、もう一度食事のとり方や内容も見直す必要があります。食事の前の水分のとりすぎ(特に甘い飲み物はスポーツ飲料であっても禁物です)には注意しましょう。また、疲労回復には豚肉などビタミンB1の多く含まれた食品を摂取することが大切なので、調理方法などを工夫して食べるようにして下さい。

また、貧血、もしくはそれに近い状態に陥っていることも考えられます。できれば貧血検査等も行って、自分の体調の把握に努めてください。

竹本英利先生が寄稿した陸上競技マガジンから一部抜粋

