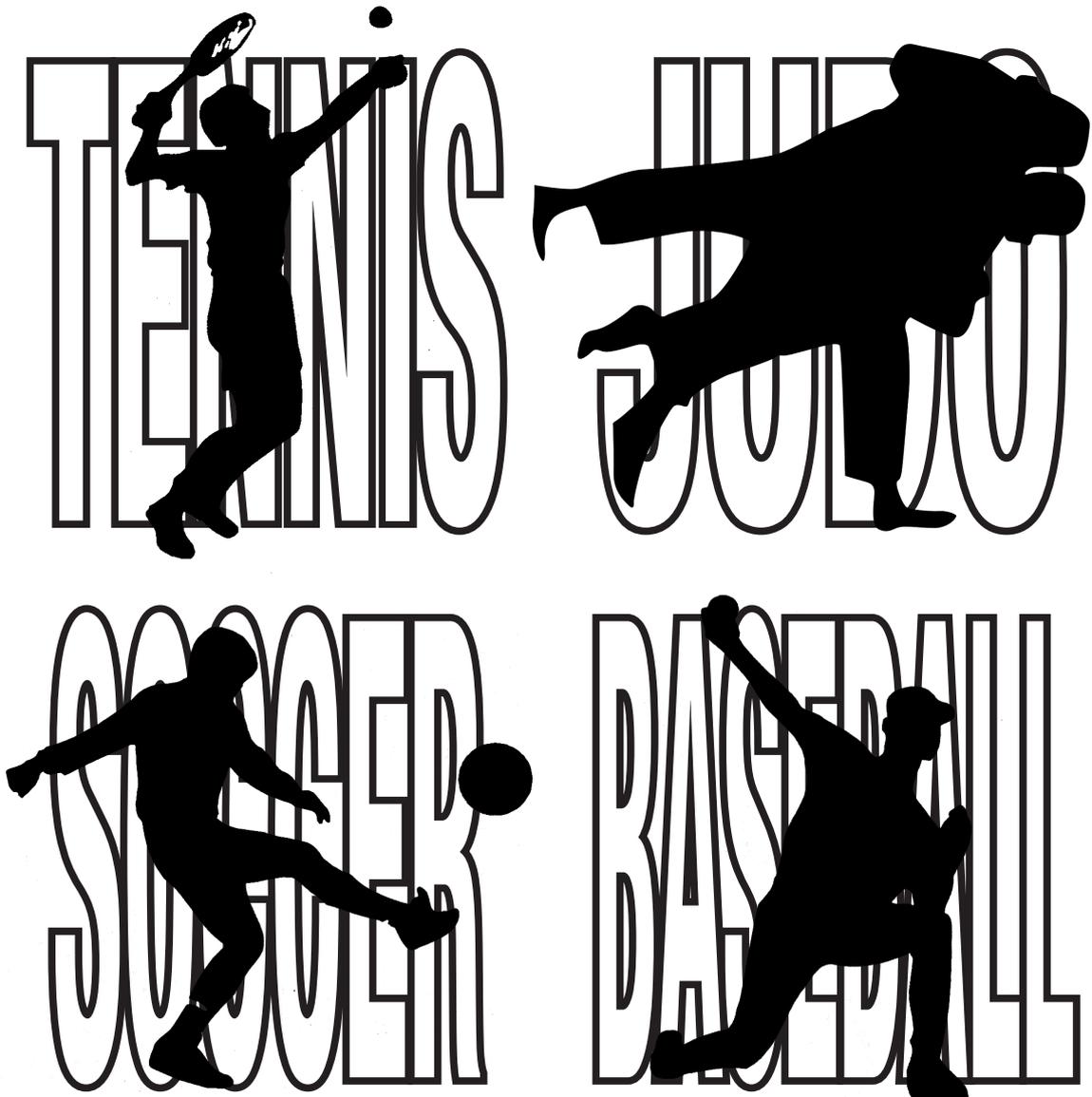


# 安全に部活動を 行うために



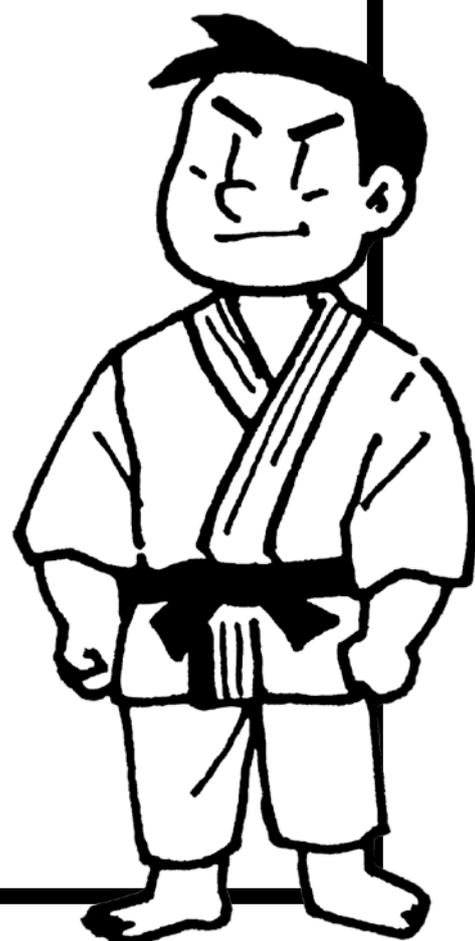
平成 22 年 3 月  
仙台市教育委員会  
仙台市中学校体育連盟

# 安全に部活動を行うために

一つ、  
あなた自身が環境を確認する！

一つ、  
たぶん大丈夫は、  
大丈夫じゃない！！

一つ、  
危機管理の  
レベルをアップする！！！！







## はじめに

人間が健康的な生活を送る上で、運動やスポーツを行うことは大きな意義と役割があります。人によって取り組みは異なるものの、自己の心身の健康を考えたり、多くの人との交流を楽しんだり、また勝敗にこだわって鍛錬に励んだり、運動やスポーツには多様な関わり方が提供されています。学校における運動部活動は、これまでも重要な教育活動の一環として定着しており、生徒の心身の調和的で健全な育成に資することを目的として行われています。今回の指導要領の改訂においても、総則に明確に部活動の位置付けがなされました。各学校は、それぞれの置かれた環境や条件の中で、互いに活動場所を譲り合い、時間を調整し、指導方法の工夫を行いながら部活動を行い、その目的を果たそうと努めています。

一方、運動やスポーツは、高度な技術を追い求めて活発に身体活動を行うほど、ケガや事故の発生率が高くなります。運動やスポーツにはそれぞれ特有の技術があり、使用する道具や練習方法にも違いがあり、固有の危険性が内在していますが、経験の少ない生徒には、それらを予見し未然に回避する知識と能力が十分に備わっているとは言えない状況にあります。したがって、学校においては、経験の豊富な指導者が繰り返し安全指導や注意喚起を行い、部活動を通して安全な活動を行うための判断力や身体能力等を育成していくことが求められています。

さらに指導者は、日頃の練習において安全が確保されているかや、練習方法が本当に安全なものなのかを常に点検する必要があると、日常的に行われている活動の中では時として、安全に対する意識が希薄になる点に配慮が必要です。これまでも過去に発生した事故を教訓に、部活動の練習や競技大会において安全対策や活動計画が見直されてきていますが、仙台市中学校体育連盟及び仙台市教育委員会では、重大事故の再発防止に向け、各競技種目別に安全対策の具体的な例を示すこととなりました。各競技の魅力や特性をはじめ、一般的な練習内容・方法と安全確認の仕方、及びそこに内在する危険性と過去に起きた事例に基づき、安全な部活動を行うための具体策を示しまとめましたので、ご活用いただければ幸いです。

仙台市教育委員会

仙台市中学校体育連盟





## もくじ

はじめに	3
I 楽しく充実した部活動にしよう	6
II 運動部活動の健康・安全指導	9
III 種目別	20
1 陸上競技	20
2 水泳	22
3 バスケットボール	24
4 サッカー	26
5 ハンドボール	28
6 野球（軟式野球）	30
7 体操（体操競技・新体操）	32
8 バレーボール	36
9 ソフトテニス	40
10 卓球	42
11 バドミントン	46
12 ソフトボール	48
13 柔道	52
14 剣道	54
15 参考資料 弓道	56



# I 楽しく充実した部活動にしよう

## 1 運動部活動の位置付け

平成 20 年 3 月告示の中学校学習指導要領、平成 21 年 3 月告示の高等学校学習指導要領及び、特別支援学校（中学部・高等部）学習指導要領の総則において、指導計画の作成等にあって配慮すべき事項として部活動が、以下のように明確に位置付けられました。

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程と関連が図られるように留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツに興味と関心をもつ生徒が指導者（顧問）の指導のもとに、主に放課後において自主的、自発的にスポーツ等を行うものです。

「中学校・高等学校指導要領 解説 保健体育編」では、運動部活動を次のように位置付けています。

- ①学校教育の一環として、教育課程と関連づけられるものである。
- ②スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒が組織する活動である。
- ③より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、より豊かな学校生活を経験する活動である。
- ④体力の向上や健康の推進にもきわめて効果的な活動である。

したがって、各学校では、生徒が部活動に積極的に参加できるようにするとともに、技能や記録の向上を目指しながら、お互いに友情を深めるなど、好ましい人間関係が育めるよう適切な支援を行うことが大切です。

## 2 部活動の意義

学校教育では、それぞれの生徒たちの個性を尊重し、かつ、主体的自発的な選択による諸活動を通して「生きる力」の基礎を培っていく要素の一つとして、部活動の果たす役割の重要性が上げられています。

部活動は、青年前期にある中学生にとって身体の発育発達面だけでなく、人格形成上にかかわる意義も大きいのです。

運動部における活動は、身体の発育発達、運動能力の向上と健康の保持増進の観点で必要なことはもちろん、文化部の活動も含めた全ての部活動において「共通の目標に向かう、意志を同じくする仲間同士」が協力し合い、切磋琢磨し合い、チームワークを育てていく過程には、下記に示すような人格形成上大切な要素があります。

部活動によって  
期待される要素

協調性 責任感 思いやり 感謝の心 明朗な精神 耐性 素直な心 謙虚さ  
互助の精神 寛容さ 自制心 友情 集中力 闘争心 競争力 創造力  
ルール遵守の精神 感性 表現力 鑑賞力 礼儀 達成感 言葉遣い あいさつ



これらの要素は、道徳面での高揚に直接的に関わりのあるものであり、生徒の長い生涯を展望するとき、この時期に培われるべき必須条件の基盤を形成してゆくものです。

また、部活動は学校生活全般へ、大きな関わりを持っています。例えば、部活動と勉強の両立を目指した学校生活への適応能力の育成、異学年間の交流や顧問教師との人間関係を通じた社会性の涵養、学校生活上でのリーダーシップ、学校全体の活性化など、その特質は多岐にわたり、生徒の人格形成上、極めて重要な意義を持つと考えられます。

### 3 部活動の目標

部活動は、生徒たちが互いに認め合い、励まし合い、高め合いながら、自発的・自主的に活動するものであり、その中で友情や連帯感を育み、自己の存在や責任を見つめ、努力や忍耐、思いやり、集団生活のルール等を身に付けていくことが期待されます。また、生涯スポーツや、生きがいにつながる基礎づくりの場でもあります。一方、部活動への加入状況、生徒の意識、保護者の意識、地域の意識などの違いから、目標や重視していることに違いも見られます。おしなべて一律に捉えるのではなく、生徒や学校の実態に合わせて、部活動の指導にあたっていく必要があります。

部活動を指導するにあたっての目標として、「協調性や社会性を身に付ける」「将来にわたってスポーツに親しむ態度を育てる」「精神力や責任感を育てる」「明るく楽しんで仲間と協調する」という点を上げる顧問教師が多くいます。また、指導するうえで特に重視していることとしては、「生徒の自発性・自主性の尊重と育成」「チームワーク」を上げています。

部活動は「生きる力」を育む学校教育活動の一環として行われるものです。そのためには、生徒一人一人の個性がかけがえのないものとして尊重され、その伸長を図っていくことが求められます。

さらに、部活動では学年の枠を超えた仲間や指導者との心の触れ合いがあったり、大会等での競技の相手や応援をしたりすることで、部活動内外の様々な人々とのかかわりを体験することができます。また、部活動を通して、喜びや悔しさ、楽しさや苦しさ、思いやり、向上心、達成感、感動などの情緒的体験を味わうことができます。こうした様々な体験を通して、生徒が自分自身を見つめ、新たな自分を発見しながら望ましい自我意識を形成し、豊かな人間性を育てていくような部活動運営が求められています。





## 4 部活動の現状

平成21年度における、市内中学校の運動部活動への加入状況を見ると、全体の73.9%の生徒が入部しており、特に男子においては85.9%が入部しています。したがって部活動は、中学生の学校生活の中で学習の取り組みと同様に、大きな部分を占めているといえます。

しかし、調査によればいくつかの課題も見られます。

- ①少子化に伴う所属生徒の減少、任意加入の動きの問題
- ②顧問の実技指導力の問題
- ③顧問の減少や高齢化の問題
- ④練習の過熱化やケガに伴う問題

などがあげられています。

本市においても、外部指導者の派遣により、いくつかの課題は改善されてきていますが、まだ、十分な指導者の確保ができていない状況にあります。

## 5 運動の効果

- 体の成長、発達に役立つ
- 体力が向上する
- 精神面が鍛えられる
- 危険からの回避能力を向上させる
- ストレスの解消になる
- 疲労の回復につながる
- 生活習慣病のリスクを減少させる
- 生涯スポーツの基礎となる



## II 運動部活動の健康・安全指導

### 1 事故防止に関する基本的な考え方

運動部活動には、運動やスポーツを通して、生徒の健全な心身の調和的な発達を図るという重要な役割と意義があります。

一方、体育的活動には多少のケガや故障が伴うものですが、次のような様々な要因によって、大きな事故や偶発的な事故につながる可能性を常に有しています。

- A 自身の人為的要因
- B 他人からの人為的要因
- C 運動やスポーツの特性による要因
- D 体力・技能や発達段階による要因
- E 活動計画や安全対策による要因
- F 施設・設備・用具等の要因
- G 自然現象や自然環境等の要因
- H 複合的な要因

などが考えられ、それぞれの競技種目の特性や練習内容・方法に応じた安全対策を講じなければなりません。

### 2 健康に関する指導及び留意点

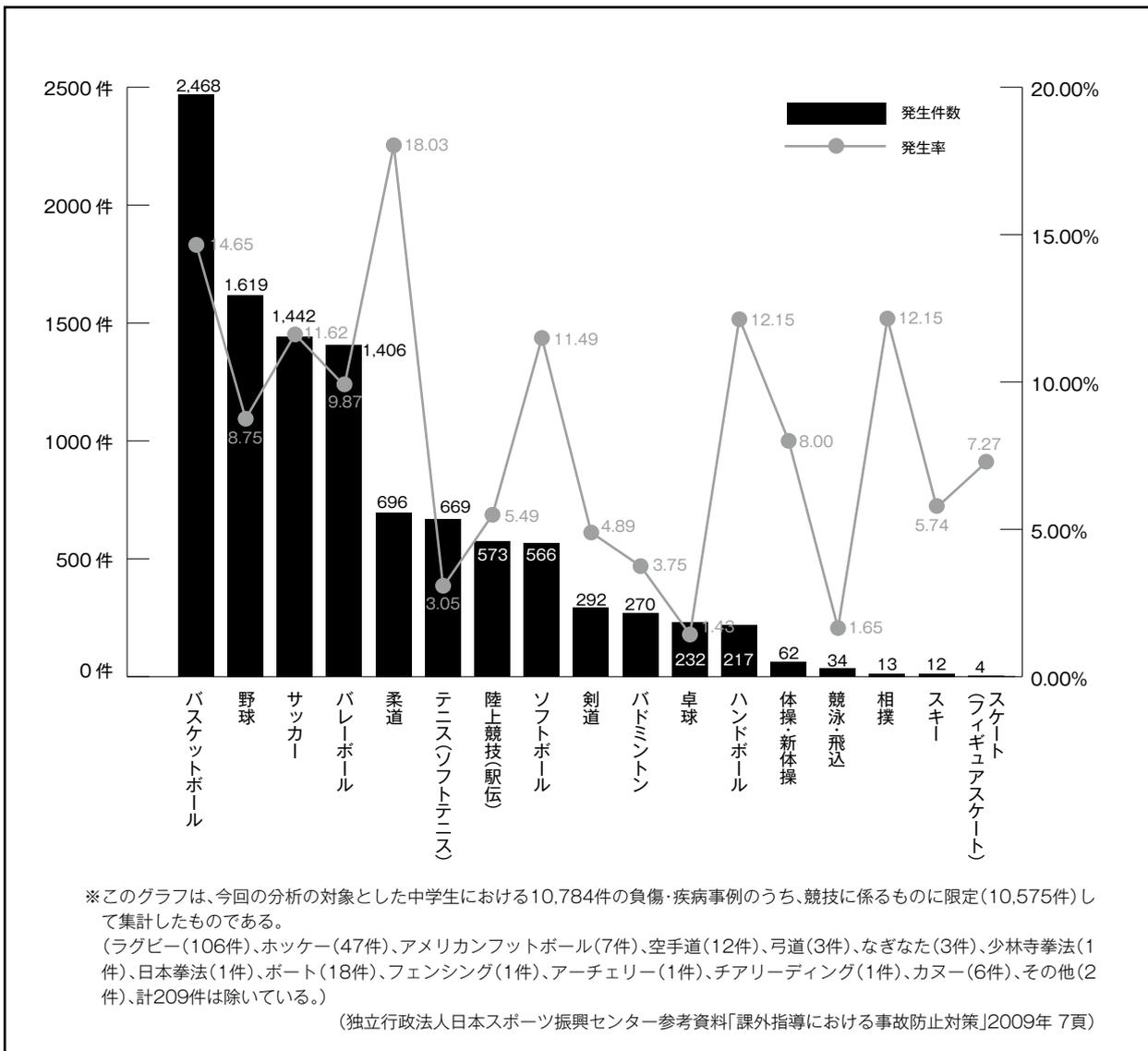
#### (1) 運動やスポーツに内在する危険性

平成21年3月、独立行政法人日本スポーツ振興センターが発表した「課外指導における事故防止対策」によれば、中学校の災害発生件数を競技別に比較すると、バスケットボール部が2,468件と多く、野球部、サッカー部、バレーボール部と続いています。このことは、球技系の部活動加入者数が多いということを反映しています。

他方、部員当たりの発生率(発生件数/部員数×100)で比較すると、柔道部が18.3%と高く、バスケットボール部14.65%、ハンドボール部12.15%、サッカー部11.62%、ソフトボール部11.49%、バレーボール部9.87%、野球部8.75%の順となっています。発生率の全体の平均は7.84%です。学年別では、1年生より2年生の発生が多い傾向にありますが、早い段階での安全指導が必要です。

運動やスポーツには、高度な身体活動を行うもの、激しい身体接触を伴うもの、相手の身体そのものを攻撃するもの、ラケット、矢、ボール、バットなどの道具を用いるものなどそれぞれ固有の様態や特性があります。これらの特性は、競技種目の魅力そのものであるとともに、特有の危険性を表し、表裏一体のものであります。指導者も生徒も、当該種目にはどのような危険性があり、それを防ぐためにはどのようなルールや練習の約束事があり、練習内容・方法に制限を加えなければならないということを理解する必要があります。

運動やスポーツの技術や経験を獲得する途上にある生徒にあっては、危険性そのものを理解することが難しい状況にあります。このため、学校における通常の練習過程においては、経験や情報の豊富な指導者が危険性を予見し安全性を確保しつつ、生徒が様々な経験を経て、身体能力と危険性に対する認識を高め、適切に対処できるよう育成していくことが大切です。



## (2) スポーツ障害の防止

### ●スポーツ外傷：外力によって体の組織が損傷されたもの

骨折・捻挫・打撲はいろいろな部活動の中でも発生頻度が高い外傷です。このような症状に対しては、応急処置の基本であるRICE(R:Rest 安静・固定 I:Icing 冷却 C:Compression 圧迫 E:Elevation 高挙)が効果的です。これは、冷やすことによって受傷部の出血を防ぎ、浮腫を予防し疼痛を軽減するためです。こうすることによって、ケガの広がりを予防し治癒を早めると言われています。

頭部外傷に対しては、さらに慎重な対応が求められます。頭部外傷時の観察ポイントとしては、

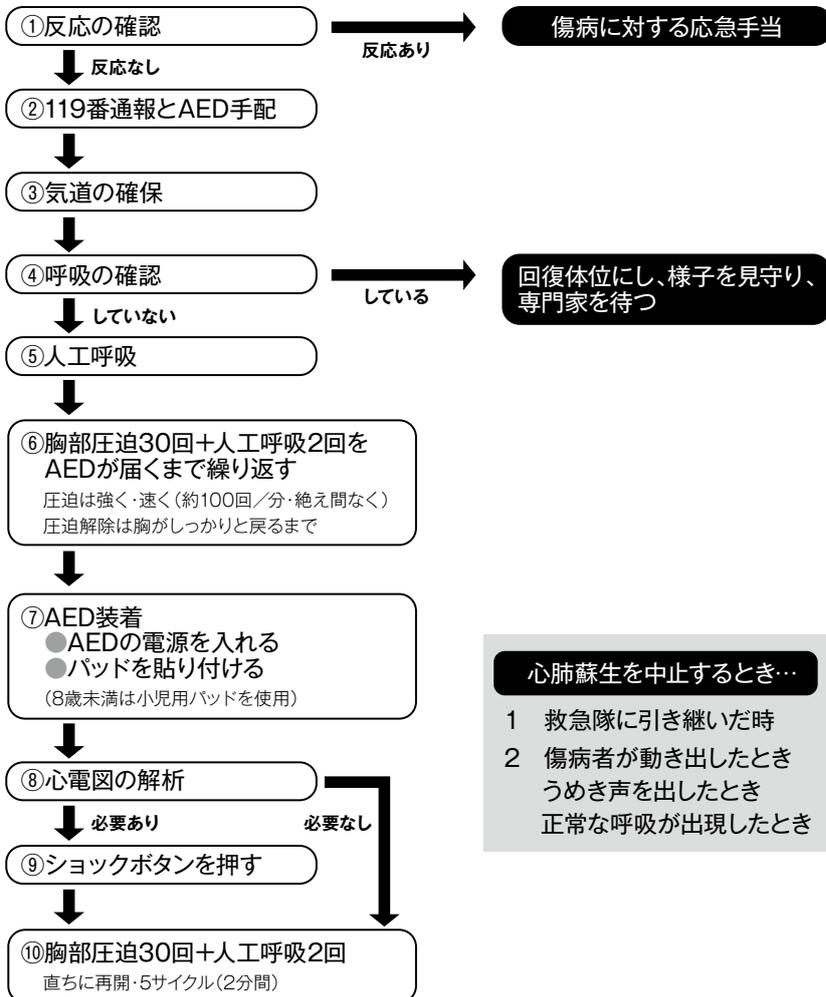
- ① 意識が失われていないか
- ② 吐き気や嘔吐が現れてこないか
- ③ 頭痛がひどくなってこないか
- ④ けいれんや手足の運動障害が現れないか

があげられます。いずれにしても、頭部の受傷については医師の管理下に置くことが基本です。



## 心肺蘇生法とAED使用の流れ

### 傷病者の発生



### 心肺蘇生を中止するとき…

- 1 救急隊に引き継いだ時
- 2 傷病者が動き出したとき  
うめき声を出したとき  
正常な呼吸が出現したとき

## こんなときは救急車

- 呼吸停止、心臓停止で人工呼吸または心肺蘇生法が必要な人
- 呼吸困難な人
- 胸痛を訴えている人
- 大出血がありショック症状がある人
- 頭部を打った、またはその他の理由で意識状態に異常がある人
- 脊髄を損傷している恐れがあり、手や足の一部または全部が麻痺している人
- 腹部を強く打ち、ショック症状がある人。または腹全体が緊張して痛みが強く、嘔吐や吐き気がある人
- 激しい腹痛を訴えている人
- 吐血や下血がある人
- 腕や足を骨折している人
- けいれんが続いている人

※上記以外の場合でも判断に迷うときは、救急車を要請する。



●**スポーツ障害**：身体に対するストレス（負荷）が、生理的強度を超えて発生する、身体組織の機能障害

子供のスポーツ障害は、関節を構成する骨端部や関節軟骨の組織が脆弱で、反復する強い外力への抵抗が弱いため、腱や筋肉の軟部組織の障害よりも骨や軟骨などの組織に圧倒的に起こりやすいことが特徴です。陸上：ランナーズニー（膝の痛み）、野球：野球肘、テニス：テニス肘、バレーボール：ジャンパーズニー（膝の痛み）などの例があります。各個人の技術レベルに応じた技術練習と体力レベルに応じた練習のバランスを考えることが欠かせません。

スポーツ障害は、子供の柔らかい運動器官の発達に取り返しのつかない悪影響（関節の変形や筋肉の萎縮）を与えてしまう場合があります、中にはスポーツ障害のために心まで傷ついて脱落していく生徒も見られます。このようなことが発生しないように、指導者はスポーツ障害の予防に十分留意したいものです。

痛くなくても、関節の動きが悪くなったり、筋肉が萎縮してくる場合もありますが、痛みは身体の出す赤信号といわれています。痛みが発生したり、関節の動きや筋肉の左右差があるときは、なるべく早くスポーツ専門医で受診することが望まれます。また、痛みがあっても、生徒は「痛い」と言わない場合がありますことから、生徒のプレーをよく観察したり、小さなことでも相談できる生徒と教師の関係づくりを心掛けることも、早期発見の一つです。

●**内科的なスポーツ障害**

内科的な障害は、死亡事故につながるものもあるので注意が必要です。そのため、個々の生徒の既往症を普段から把握しておくことが必要です。内科的な障害が起こった場合には、即座に運動を中止し、医師の診断を受けさせなければなりません。

急性障害	心肺停止 突然死 熱中症 低血糖症候群 高山病 潜水病 過呼吸症候群
慢性障害	貧血 不整脈 タンパク尿 慢性疲労 不眠症 消化性潰瘍 慢性疾患

**(3) 自然環境に対する留意点（熱中症の予防について）**

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称です。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、それほど高くない気温（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。

**【熱中症の病型と症状】**

熱けいれん	大量に汗をかいたときに、水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足や腕、腹筋に痛みを伴ったけいれんが起こる。
熱疲労	脱水による症状で、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。
熱射病	体温の上昇によって体温調節中枢機能に異常を来した状態。意識障害（反応が鈍い・言動がおかしい・意識がない）が起こり、死亡率が高い。

**【熱中症予防の原則】**

**1 環境条件に応じて運動する**

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こ



まめに休憩を取りましょう。

## 2 こまめに水分を補給する

暑いときは、一人一人の状態に応じて、こまめに水分を補給しましょう。

## 3 暑さに慣らす

試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかったとき、合宿の初日などには、急に激しい運動をすると熱中症が発生することがあるので注意しましょう。

## 4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

防具をつけるスポーツでは、休憩中に防具や衣服を揺るめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

## 5 肥満など暑さに弱い人には特に注意する

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識し、肥満傾向の人、体力の低い人、暑さになれていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動を軽くするなどの配慮をしましょう。

# 3 安全に関する指導及び留意点

## (1) 日常の練習内容・方法に潜む危険性

日常の部活動では、活動時間や活動場所が定められ、練習内容・方法も固定化される傾向があります。同じような練習内容を繰り返し行うことが、技能の習熟度や体力を高めることにつながる反面、日常的に繰り返される練習内容・方法では、ややもすると危険に対する意識が緩慢になる可能性もあります。特に、校庭や体育館などの活動場所を複数の部活動が共用して練習するような場合、他の部活動の練習や生徒に対して注意を払う意識が薄れたり、配慮すべき安全対策を怠ったりすることがあります。練習場所を防球ネットやコーンなどにより明確に区分して活動することや、ボールなどが飛んでいったときの合図の確認を双方で行う必要があります。

また、部員同士の決まりや約束事、禁止事項や活動の制限事項などについては、練習開始時には必ず確認するとともに、練習後にはケアレスミスや危険を感じたような出来事について、指導者と生徒同士で報告し合い、次の練習に生かし、他の部活動との関係においては、部活動間で話し合う機会を設け共通理解を図ることが大切です。

## (2) 施設・設備・用具等の安全点検

学校教育施設・設備等の教育環境は、生徒が安心して学習に取り組むことが出来るように整備されていますが、通常行われる教育活動に支障がある場合や危険性が予測されるような場合には、速やかに改善する必要があります。

一方、校舎、体育館、武道館などの建造物や校庭等の面積については、学校ごとに様々な制約があり、教育活動は各学校特有の環境や条件の中で工夫して行われています。

運動部活動は、放課後等にそうした教育施設・設備を活用して行われるものであり、多くの部活動が共有するものですから、活動に当たっては、指導者と生徒がともに施設・設備の安全確認を行うことが大切です。屋外の部活動が雨天の際に校舎内で練習を行った場合の事故事例がよく報告されていますが、不適切な活動計画や練習により事故が発生した場合には、学校側や指導者側の管理責任を問われることとなります。

運動やスポーツでは、固有の設備や用具を用いたり、身体を守るための防具を身に付けたりします。最近では、球技のゴール、体操器具、陸上用具、ボール、ラケット、バット、矢、竹刀、防具及びプロテクターなどの必要な用具については、安全性を確保する観点から材質・品質の改善が進められてきています。しかし、それで



もなお保管方法や管理方法の周知徹底が不足していたり、点検を怠ったり、使用方法を誤ったりすると事故が発生してしまいます。運動やスポーツは、施設・設備及び用具そのものが事故を起こすわけではなく、それを使用・管理する者が適切に使用しなかったり、点検や確認を怠ったりすることが事故の要因となっていることを再確認することがきわめて重要です。

### (3) 活発な活動を行うための安全管理

運動やスポーツは、生徒の楽しみであるとともに、健全な心身の調和的発達を促していくために必要です。生徒が活発に部活動を展開するためにも、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ習慣を育成していくためにも、さげられるべき事故を防ぎ、または被害を最小限に抑えることが重要です。

生徒の活発で積極的な部活動を支えるためには、その前提として、現在学校が置かれている環境や条件等を踏まえ、安全に対する配慮、すなわち危険を予見して回避していく義務を履行していく必要があります。

#### 安全配慮義務

安全配慮義務とは、学校事故による国家賠償請求や不法行為に基づく損害賠償請求において、加害行為者の過失の有無、すなわち、被害生徒に対してその安全を配慮しなければならない義務に違反するところがあったかを判断する際の基準として用いられるものです。学校の管理下においては、指導を担当する教職員に生徒の安全を確保すべき指導・監督上の注意義務が存在します。教職員の注意義務の範囲については、学校の教育活動とこれに密接に関連する生活関係に限定されます。したがって、部活動においても教職員の注意義務があり、その程度については、万全を期すべき注意義務があるとされています。

### (4) 生徒の危険予見・回避能力の育成

運動やスポーツには、それぞれ特有の技術や練習内容・方法があり、固有の危険性が内在していますが、経験の少ない生徒にはそれらを予見し、未然に防止する知識と能力が備わっているとは言えない状況にあります。

学校は、毎年生徒が入れ替わり指導者が交代することもあります。このような状況においては、指導内容・方法に差異が生じたり、安全指導が日常性の中に埋没したり風化したりする可能性もあります。このため生徒への安全教育は、生活安全、交通安全、災害安全や体育活動に起因する事故防止を含め、日常的な指導や計画的な安全指導を組み合わせることにより、組織的・計画的に実施して初めて効果が現れます。

危険を予見し回避するためには、安全に関する基礎的・基本的事項の確実な理解の下に、生徒が思考力や判断力を高め、安全について適切な意志決定や行動選択ができるようにすることが必要です。そのためには、単に禁止事項や制限事項などの規制する指導にとどまらず、なぜ危険なのか、どうすれば安全に行うことができるのか、ということについて自ら考え判断するような指導課程を工夫することが大切です。

運動部活動を含めた体育活動に関しては、指導者が繰り返し安全指導や注意喚起を行い、活動を通して生徒に安全な活動を行うための判断力や身体能力等を育成し、生徒自らが危険性を予見し回避することができるよう組織的・計画的に指導を充実していくことが期待されているところです。



## 4 学校全体にかかわる留意点

### (1) 生徒の健康管理と指導計画

学校における定期健康診断においては、生徒の健康状態や内科的・外科的疾患などについて診断が行われています。学校は、診断結果を正確に把握するとともに、保護者や生徒からの健康相談などにより生徒の身体の状態や健康状態の理解に努める必要があります。

また、学校生活では、日常生活や学校生活における生活リズム、栄養、休養及び睡眠などの基本的な生活習慣を望ましいものにするよう健康管理の指導を充実する必要があります。

運動部では、専門化傾向や競技力向上によって、練習の厳しさや練習日数が増し、生徒のケガが増えることが予想されます。また、その状態で無理をして活動を続ける生徒もおり、慢性的な膝痛や腰痛を抱えている生徒も少なくありません。運動部活動においては、医・科学的な知識に基づくトレーニング方法が必要であり、このことがスポーツ外傷・障害の予防につながるとの認識を高めていくことが大切です。学校では校務との兼ね合いから、部活動のための研修に積極的に参加することは難しい現状ですが、顧問教師にスポーツ外傷・傷害の知識をきちんと持って生徒の健康管理にあたっていただきたいと思います。

#### ①教師の観察

中学生時代は身体的にも精神的にも成長の著しい時期です。しかし、その一方、発育発達の度合いに個人差があり、精神面の成長が、身体の成長に追いつけないなど不安定な時期でもあります。それゆえに、中学生を指導するに当たっては、心と体の両面の健康管理に向けた細かい観察と配慮が必要となります。

#### ア 活動前の健康観察

##### a 身体の様子を知る。

既往症については、定期健康診断の結果や家庭環境調査、保護者との懇談で把握することができます。心臓病や大きな疾患の既往がある生徒は、長期間の定期検査がなされることがありますので、対象の生徒については、結果を確実に知っておくことが必要です。また、活動前の日々の体調の状況については、学級担任や養護教諭と細かく連携し合う習慣が必要です。

このような情報のほかに、活動前の状態について、本人から自覚症状を聞いたり、チェック表を作成して一人一人のコンディションを確認することや、指導者が他覚的に観察（表情はどうか、顔色はどうか等）することをしながら事前の観察をより確実なものにしたいものです。

##### b 体力・運動能力を知る。

生徒の体力にあった運動のメニューを作成するに当たっては、その生徒の持っている体力を把握することが大切です。スポーツテスト結果の活用、体育の教師との情報交換などが考えられます。

##### c 性格・気質を知る。

集団でスポーツをする場合、部員の協調性が大切です。日頃の部活動での個々の動きを観察したり小学校からの申し送りや学級での生活の様子についての情報を学級担任などと話し合ったりする中で、部員個々の性格や気質の理解を深めることも大切です。



## イ 活動中の健康管理

部活動はみんな同じメニューをこなすだけではなく、本人の健康状態と体力に見合った練習ができるような配慮が必要です。以下のような症状には本人が気付くことが一番ですが、中には、仲間に対する責任や勝利にこだわって我慢をしてスポーツを続ける生徒もいます。このようなことを考えると、傷病の予防には、指導者の正確な観察と判断が重要となってきます。観察ポイントとしては、次のようなものがあげられます。

- a 全身の状況：苦しそう、だるそう、元気がない、沈んでいる、集中力がない。
- b 顔の表情：青ざめている、こわばっている、目の動きが悪い、目が充血している。
- c 皮膚の状態：鳥肌が立っている、傷がある。

## ウ 活動後の健康管理

- a 健康観察（自覚症状はあるか、他覚症状はあるか）
- b 精神的な面（友達とうまくいっているか、悩んでいないか）

## ② 施設設備の点検

学校環境は、事故発生の要因であり、危険なものは速やかに除去することが大切です。各部活動で使用する全てのものが点検の対象となります。毎日の活動前に点検する主なポイントは、次のようなものがあります。

### ア 校庭の点検例

- サッカー、ハンドボール、バスケットボールのゴールの固定
- 野球バックネットの固定
- テニスネットのワイヤーの固定
- 石やガラス、釘、その他の危険物や破損物の除去

### イ 体育館の点検例

- 床面の破損
- 壁の破損
- 照明器具の破損や落下の危険
- 雨漏りやボードのはがれ
- 窓枠やガラスの落下の危険

## ③ 生徒の自己管理能力を高めるために

自分の体調や異常をかなり正確に、しかも最も早く察知できるのは本人です。したがって、部活動における、傷病の発生を予防するに当たっては、生徒の自己管理能力を高めることが望まれます。

生徒は、保健の授業や保健だよりなどを通して「からだ」「健康」「傷病の発生」に関する基本的な事項を学習していますが、さらにそれらを実践化するためには、具体的な指導が必要になってきます。普段の部活動や生活の中で「自分の健康状態を、どのようにチェックすれば良いのか」「どんな症状がある時に危険で、その時どうすれば良いか」など、具体的にセルフチェック方法をつかませ、習慣づけておくことが大切です。



## ア セルフチェックポイント

- a 今日の自分の心やからだの状態はどうだろう。 \_\_\_\_\_  
下記のような体調のときは無理な運動をしても効果が上がらないばかりか事故を起こす可能性も高い。
- 寝不足で、体調が良くない。
  - 疲れやすく、疲れがたまっている。
  - どうもやる気が出ない。
- b こんな日は特に気を付けよう。 \_\_\_\_\_  
スポーツ時の突然死の発生を調べてみると下記のような機会での発生が多いという。そのような日は「準備体操をいつもより時間をかけて行う」また「いつもより運動を少なめにする」ように考慮する必要がある。
- 今日でやっと定期試験が終わった。久しぶりの部活動だ。
  - 昨日まで「かぜ」で休んでいた。今日から運動を始めよう。
- c 部活動直前の体の調子は \_\_\_\_\_  
下記のような症状がある場合は、部活動顧問教師と相談してその日の部活メニューを考えよう。なるべく中止するのが望ましいがどうしても運動をする場合は、運動の強度をいつもよりゆっくりあげたり、運動することによって症状が強くなる、あるいは悪くなるような場合は直ちに中止するようにする。
- だるい、熱っぽい、気分が悪い、頭が重い、めまいがする、胸が痛い、  
動悸がする、脈が速い、吐き気がする、おなかが痛い、食欲がない、  
関節や筋肉が痛い
- d 運動中のチェック \_\_\_\_\_  
運動中に下記のような症状が出現したら顧問の先生に申し出て運動を中止すること。
- すごく息苦しい
  - 頭が重い
  - 立ってられない、足がもつれる
  - めまいやふらふら感がある
  - 顔が真っ青、唇が紫になった
  - 冷や汗をかいている、汗が出なくなった
  - 吐き気がする
  - 目の前が真っ暗になった
  - 筋肉や関節の痛みが激しい
  - 胸、背、腰、足などの痛みが激しくなった
  - 足がつった、気持ちが悪い
  - その他、気になる症状がある

## イ 保健だよりを読む

健康な生活を送る上でのアドバイスや、学校で起こっている傷病の状態などを載せて定期的に発行されている「保健だより」は、生徒の自己管理能力を上げるためのひとつの情報源です。是非参考にさせたいものです。

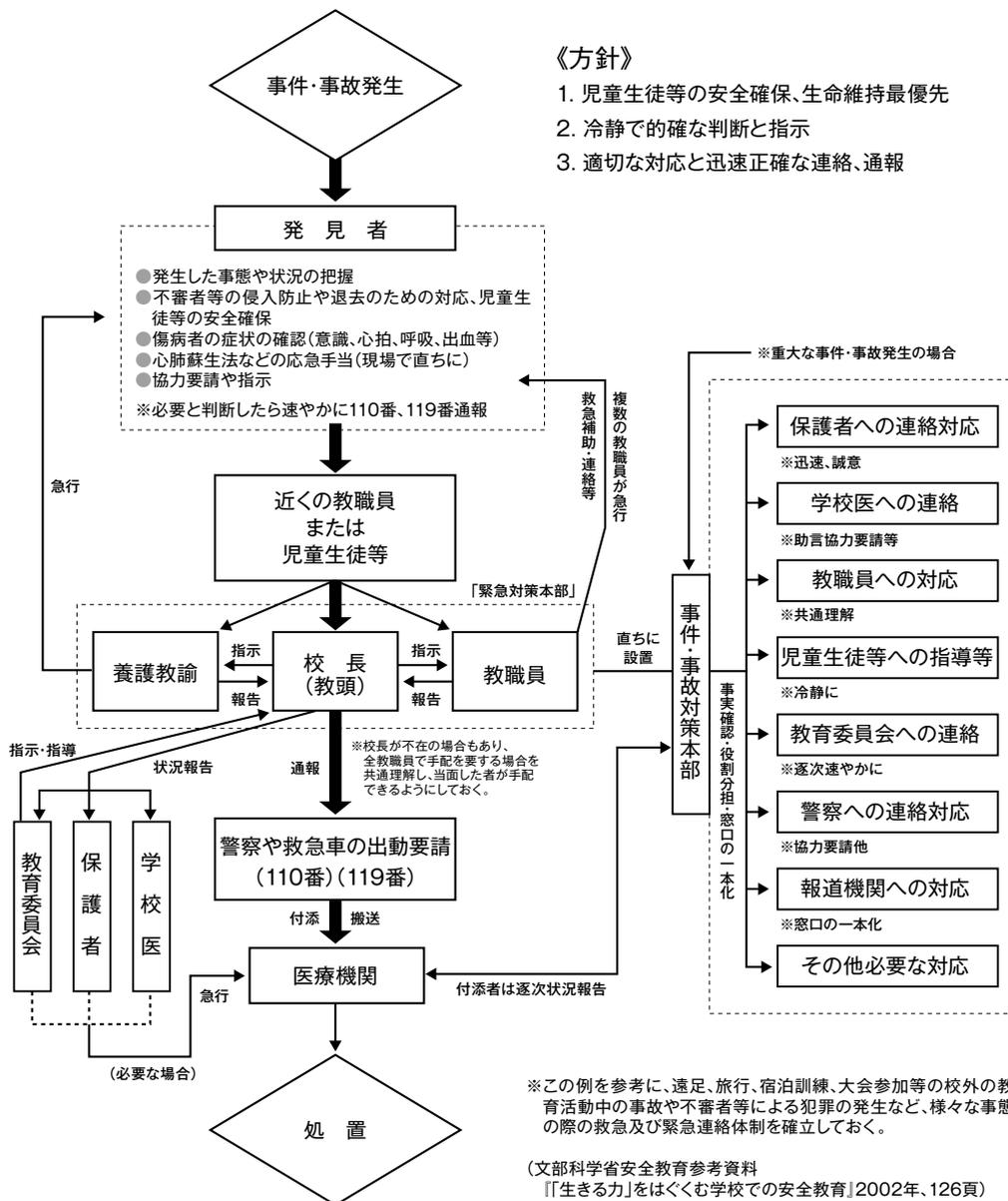


## (2) 事故発生時の対応についての確認

不幸にも事故が発生した場合、直ちに校内外の救急体制が機能できるよう教職員の役割を明確にしておくことが大切です。負傷者を速やかに医療機関に搬送することや二次被害を食い止めるなど、事故による被害を最低限にとどめる努力をすることが大切です。

各学校においては、既に、災害発生時の対応を含めた危機管理体制のマニュアルが整備されていますが、実際の場面においてこうしたマニュアルが機動的・組織的に活用されるためには、全教職員が校内救護体制を認識し、日頃からの訓練や定期点検を怠らないように努めなければなりません。

### 校内での事件・事故などの緊急事態発生時の対処、救急及び緊急連絡体制の一例





## (参考)

### ①日本スポーツ振興センター

幼稚園・保育所・学校の管理下に起きた児童生徒の災害（負傷・疾病・傷害・死亡）に対して、その保護者に災害共済給付がなされる制度です。

※学校管理下

ア 教育課程に基づく授業中（各教科・学校行事）

イ 課外指導中（部活動・校外学習）

ウ 休憩時間

エ 通常の経路及び方法による登下校中（通学中とは、原則的に児童生徒の自宅の門と学校の門との間となる）

## 安全確保のポイント

### （1）安全指導

スポーツルールを守ることを教えること。ルールを守ることが安全にもつながる。

### （2）安全管理

絶対にケガをさせない心構えを持った活動計画の立案と実行を目指す。

### （3）安全対策

危険を感じたら、すぐ声をかける。またはその練習方法をやめる、変える、見直すなど。

### （4）安全指導マニュアル

技術をよく理解する。指導方法をよく理解する。技とよくケガが起きる事例を理解する。万が一ケガが起きた事後の対応を理解することが大切。マニュアル通りにいかない場合もあるので、その状況をよく把握して適した判断、指導が必要です。



# 陸上競技

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

走・跳・投の技能を高め、その技能そのものを競うスポーツであり、自己の記録や能力を知り、目標をもって練習や競技を行うことで楽しむことができる。また、自他の技能などの進歩を確かめながら、互いに協力しあって練習や競技ができる。

長距離走やリレーの一部を除くほとんどの種目は、人との接触はあまりないが、ハードル種目や走高跳・走幅跳・砲丸投げなどのフィールド競技のように器具を用いて行う種目もある。活動するにあたっては、器具の取り扱いに注意させるとともに互いにルールやマナーを身につけさせ、大きなケガにつながらないように安全について十分に指導することが大切である。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	●校庭で複数の部活動が一斉に活動するために起きる事故が多い。校庭の広さや形状などに応じた活動場所の工夫が必要である。各顧問の話し合いや確認を行い、活動場所の明確化をすることが大切である。
用具	●練習用具の管理不足から起きる事故がある。用具の運搬、置き方、使用方法など日常的な使い方について指導を徹底する必要がある。具体的に配慮しなければならない用具は、高跳び用マット・スタンド・バー・砲丸・ピストル・紙雷管・ハードルなどである。
環境	●毎日活動する校庭の走路やピット(砂場など)の状況を整えることが大切である。小石、釘、ガラスの破片などが落ちていないか点検をし、校庭整備を常に行うことが必要である。 ●学校周辺で活動する場合は、曲がり角・段差・突起物などを確認し、歩行者や自動車(自転車)への注意を怠らないようにすることが大切である。

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	●疲労の蓄積やそれに伴う故障	●睡眠時間、朝食の充実度、水分補給、水の準備などのチェック。
	●アップ不足によるケガ	●外気温や服装のチェックを行い、コンディションに応じた内容を設定する。
2 主な練習 【短距離】	●ピストル、紙雷管の使用に伴う事故(暴発など)	●火薬量の少ないミニ雷管の使用 周囲に分かるように声がけてから撃つ。
	●肉離れ	●保温の工夫としてロングタイツ、ホットクリームの利用など。
	●衝突事故	●周囲をよく見てスタートし「行きます」の声をかける。
	●スパイクによるケガ	●自分と周囲の動きに気を配る。
【中長距離】	●ロード練習中の交通事故	●交通法規の遵守、必ず歩道を走行、曲がり角での減速、歩行者自動車(自転車)への注意など。
	●熱中症	●服装(帽子)、水分補給、アイシングなど。
【ハードル】	●転倒、打撲など	●踏み切り位置のチェック 能力に応じた高さインターバルでの練習
【跳躍】 ・走幅跳	●着地ミス、用具の管理ミス	●砂場を柔らかく掘り起こし、レーキなど用具を置く位置に注意する。



・走高跳、棒高跳	●着地ミス、スタンド、バーによるケガ	●マットの充実、マット位置のこまめな調節、スタンドの倒れ、バーによる打撲に注意する。
【砲丸投げ】	●砲丸のぶつかり	●2人以上のペアで行う、「行きます」の声がけと「ハイ」の返事を必ず行う、カラーコーンやハードルで場所を区切る、転がってきた砲丸を手で受け止めない、など
3 クーリングダウン	●疲労の蓄積やそれに伴う故障	●ストレッチ、アイシングなど
4 練習試合や競技会等	●アップ場の混雑による衝突事故など	●競技役員の指示に従う、アップ場の利用方法をプログラムで確認しきまりを守る、周囲への声かけを怠らない、など
	●競技用の重いハードルによるケガ	●本番を想定しての練習を十分に行う。
5 その他 ・準備、片づけ時  ・競技レベル	●ふざけなどによる用具の運搬時のケガ	●持ち運びの際も周りに気を配るように指導する。
	●選手の競技レベルが高くなるほどミスをすると重大事故につながる。	●跳躍や砲丸の落下地点を遠くへ想定する。衝突事故やハードルでの転倒など衝撃が強くなる。

#### (4) 過去の事故例

- 走練習の際に、野球ボールが飛んできて頭に当たってケガをした。
- 走練習の際に、ボールを追いかけてきたサッカー部の生徒がコースに入り衝突した。
- 走高跳で着地に失敗し、マットから外れて落ちてケガをした。
- 走高跳のスタンドが倒れてきて、近くにいた生徒の頭に当たりケガをした。
- 走幅跳で着地の時に、スパイクで自分の手のひらを踏んでケガをした。
- 紙雷管を2つに切ろうとして、火薬が燃えてやけどをした。
- 砲丸投げの際に、落下地点へ部外者が入り、砲丸が当たってケガをした。
- 競技会で競技用のハードルに膝を強打して転倒した。地面に頭から落ちてケガをした。

#### 安全確保のポイント

- 安全な場所・走方向・施設・用具を使用する
- 練習場所を明確に区分し周知徹底を図る
- 日頃から声かけの習慣をつけさせ、危険を感じたときには大声などで周囲に知らせる
- 天候・気温・湿度への注意を怠らず、熱中症の防止に努める



# 水 泳

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

水泳は、水を媒体とした全身運動であり、様々な利点に加え、スポーツ障害の発生率も少ないことから、老若男女を問わず広く親しまれている。また、病気や障害のリハビリテーション、生活習慣病の予防対策としても活用されている。

一方、水を媒体とした運動の特性から、水泳に特有の重大な事故が起きている現実を見逃すことはできない。代表的な事故としては、水泳中の溺死事故や直後の急死事故、飛び込みによる頸椎等損傷事故、排（環）水口に吸い込まれる事故などがあり、水泳は事故＝死につながる危険を持った競技とも言える。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●プールの安全点検（プールサイドでの転倒防止、排水口の蓋やねじの不備による吸い込み防止への対応）</li> <li>●コースロープとターンバックルの破損点検（フロートの破片、むき出しになった針金によるケガの予防）</li> <li>●5mフラッグの設置（背泳ぎのターンの際の壁への衝突の防止）</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スイムバドル（練習用具）の破損の確認（練習中に周りの者とすれ違う際に、接触する危険性あり）</li> <li>●ペースクロックの電源コードの確認（漏電による事故の防止）</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水質管理（①水素イオン濃度 pH5.8～8.6、②濁度 5度を超えない、③残留塩素は有利残留塩素が 0.4ppm 以上か総残留塩素が 1.0ppm 以上、④大腸菌群が試料 10ml ずつ 5本試験し陽性が 2本を超えない）</li> <li>●水温管理（公式大会基準 26℃±1℃に近づける。気温が適当であっても雨天や強風時の体感温度の低下に注意）</li> <li>●落雷への対応（直ちに退水させる）</li> <li>●スタート練習（日本水泳連盟プール公認規則基準は、壁面から 6m 地点までの水深が 1.35 m 以上）</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体調不良から生命に関わる事故につながる場合がある。</li> <li>●いきなりの飛び込みによってすでに泳いでいる者との衝突もあり得る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水に入る前に念入りにストレッチなどを行い、ケガの予防及び精神的な準備を行う。</li> <li>●プールの状態、他の泳者の有無の確認等を行う。</li> </ul>
2 主な練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>●呼吸制限や、制限タイムを設定するような心身共に厳しい練習等においては、ノーバニック症候群等による溺水が予想される。</li> <li>●呼吸のタイミングを誤るなどして鼻から水が入って耳管にまで侵入すると、鼓室内圧が上昇し、錐体内の血液の流れの停滞（うっ血）が起こり、その結果、三半規管の失調をきたし、平衡機能障害に陥り水中の上下左右の一感覚を失っておぼれる場合がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●練習中に様子を把握しやすい環境を作ることが大切だが、併せて、生徒自身が自分の体調の変容に気づいたら、即練習を中断し、プールから上がり教師に報告にくるよう、自己管理の徹底を図っておく。</li> </ul>
3 クーリングダウン	<ul style="list-style-type: none"> <li>●安心感や開放感から、緊張感のない飛び込みをしてケガにつながる場合がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クーリングダウンも効果を高める練習の一つであるという自覚を持たせ取り組ませる。</li> </ul>
4 練習試合や競技会等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スタート練習において、飛び込んだ後に水中に立ったり、静止すると、次に飛び込んだ者と接触する可能性がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スタート練習で、飛び込んだら 25 m 泳いでから退水するようにする。</li> <li>●競技役員の指示に従う。</li> </ul>



## 5 その他

- スタート練習で飛び込んだ者が水底に衝突する事故が次の2点の原因により発生し得る。
  - ①技術的未熟
    - 飛び出しが上向きになることによる深い入水
    - 入水時に、水面と上腕（指先～肩）の角度が大きすぎる、指先が下向きになっているための深い入水。（※初心者より、中級以上の選手の方が深い入水をする可能性が高い。）
  - ②指導法の間違い
    - 初心者の中には、入水地点が近く、いわゆる「腹打ち」や「足打ち」で水面に落ちるように入水する例が多く見られる。これを矯正するために「遠くへ飛べ」「顎を引け、思い切っていけ」などと指導すると、かえって事故を招くことがある。
    - 飛距離を出すために助走を付けて飛び込む指導は問題外である。また、ゴムホースやフラフープを越すように意識した練習では、飛び出しが上向きになり、深い入水につながり危険である。
- 「指導者がいないときはスタート練習をしない」を徹底しておく。
- 疲労時や集中力が高まらない状況では飛び込みの練習をさせない。
- 飛び込みの練習の前に、水中で水深30cm以内のところをけのびする動作を何度もさせ浅く入水し、入水後浅く推進するイメージを繰り返し持たせる。
- 飛び出し角度が高いスタートは、滞空時間が長く、浮き上がりまでの時間がかかり、タイムロスにつながることを理解させる。
- 飛び出す際に指先が下方に落ちていると、入水が深くなるので、指先を遠くに指すように指導する。

### (4) 過去の事故例

- 潜水距離を測定しているときに溺水し、1週間後に死亡した。測定を開始してから10分以上経過して発見された。
- 水深1.2mのプールで40cmの高さのスタート台から飛び込み、頸椎損傷の重傷を負い、その後死亡した。

### 安全確保のポイント

- 生徒の健康状態を把握し、練習時の安全にかかわるルールを周知徹底する。
- 生徒自身が自分の体調の変容に気づいたら即練習を中止し、プールから上がって教師に報告に来るよう、自己管理の徹底を図らせる。
- 日常的及び定期的な排（環）水口の安全確認を徹底する。
- 指導者の指示以外で勝手にスタート練習をしないというルールを徹底しておく。
- 浅い水中の推進感覚を体感させた上で、段階的にスタート練習を行う。



# バスケットボール

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

バスケットボールは、5人ずつのチームがコートの中に双方入りまじって、一定時間内に相手チームのバスケットにボールを入れた得点を競うスポーツである。個々の選手の走・跳・投の運動要素や巧みなボールハンドリング、急激なストップや方向転換、ジャンプした後の空中でのプレーなどが魅力である。さらに、個々の選手の特性を生かした戦術やチームとしての作戦により、スピーディで多彩なゲームが展開される。両チームの選手が入りまじって競技が行われることから、接触事故が多い競技である。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バスケットボールのリング等の固定金具が外れることによる事故。</li> <li>●屋外コートの移動式ゴールの転倒や、支柱への激突による事故。</li> <li>●床の破損や突起物による事故。</li> <li>●汗、飲料及び雨天時に通気口や窓から入った雨で、床面が濡れることによるスリップ事故。</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボールは、練習のはじめと終わりに数と状態を確認し、練習中に使用しないボールは決められた場所にきちんと置いておく。</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体育館・校庭とも他の部活動と同時に展開することが多いので、防球ネットなどで活動場所を区切っておくようにする。</li> <li>●年間計画を立てる上で、走る、跳ぶ、投げるというバスケットボールの基本動作を中心として、技術面や作戦面を考慮して計画を立てることで、充実した練習や試合ができ、ケガ、事故の防止にもつながる。</li> <li>●準備運動をつねに実施する。特に気温の低い冬場は準備運動をしっかり行わせる。</li> <li>●髪飾りや指輪、ピアスなどはルールで禁止されており、爪を短く切っておくことも明記されているが、メガネの使用に伴う危険性があるので、アイガードの着用（眼鏡のガード）、コンタクトレンズへの変更をするように指導する。</li> <li>●活動時間については、あまり長時間にならないように計画する。学年差・男女差を考慮し、季節や健康状態に常に留意させ、適度な休憩と水分補給の時間をとる。特に、夏の暑い日中は練習を避けるようにする。</li> <li>●活動日数については、夏休みなどの長期休業中は心身ともにリフレッシュするために、まとまった休養日をとるように計画し、普段は定期的に休養日をとるようにする。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレッチ不足による、捻挫、脱臼、骨折、靭帯損傷</li> <li>●無理をしておける練習による、体調不良、ケガの悪化。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●十分に時間をかけて、ストレッチ等を行う</li> <li>●ケガや体調不良などをこまめにチェックし、休ませるまたは、個人メニューを与えるなどの工夫をする。</li> </ul>
2 主な練習 個人練習 シュートメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ステップ、ストップ等の失敗によるケガ（足首の捻挫、膝の靭帯損傷など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歩行からのストップ技術を段階的に指導する。ステップについても、同様に段階的に指導する。</li> </ul>
バスメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バスミスによるケガ（つき指など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1コート内で複数メニューを行う場合、コーンを置くなど緩衝スペースをとる。ゴール下の接触プレー、ルーズボールメニューなどの練習に際しては、体格を考慮してのマッチアップの指示を行う。</li> </ul>



対人練習・速攻練習	● 接触による転倒にともなうケガ(打撲・脱臼・骨折・靭帯損傷など)	● 1コート内で複数メニューを行う場合、コーンを置くなど緩衝スペースをとる。ゴール下の接触プレー、ルーズボールメニューなどの練習に際しては、体格を考慮してのマッチアップの指示を行う。
3 クーリングダウン	● 筋肉疲労によるケガ(肉離れ、疲労骨折)	● 十分に時間をかけて、ストレッチ等を行う。
4 練習試合や競技会等	● 審判員のトスアップの際の接触(眼球への傷)	● 過去にも事例があることから、トスアップの際は必ず両手で頭部付近をガードするように指導を行う。

#### (4) 過去の事故例

- ランニングシュートをしようとしてステップした選手に対し、後から追ってきたディフェンス選手が接触したため、シューターの選手は空中でバランスを崩し、ゴール支柱に激突し、膝の靭帯を損傷した。
- 5対5の練習中、ディフェンス選手が、ドリブルをしてきた選手を防御しようとしてステップしたところ、膝の靭帯を損傷した。
- トスアップした審判の目に選手の手が入り、角膜に傷がつき審判員の視力が著しく低下した。

#### 安全確保のポイント

- 走・跳・投の運動要素について段階的な技術指導を行う。
- 日常から柔軟性を養うとともに筋力補強を行う。
- 熱中症等をおこさないために適度な休憩と水分補給を十分に行う。
- 練習施設・設備の点検をこまめに行う。
- 接触を極力避けるような緩衝スペースの確保を行う。
- バasketボールのルールと特性についての指導を行い、競技に潜む危険性を周知させる。



# サッカー

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

サッカーは11人の競技者からなる2つのチームが、広い競技場を自由に動きながら互いにボールを奪い合い、相手チームのゴールにボールを入れて得点を競うスポーツである。ゴールキーパー以外のプレーヤーはボールを手で扱うことはできない。また、自分の肩で相手の肩を押すショルダーチャージや、足を使った正当なタックルはルール上認められていることから、必然的に身体接触が多くなる。ボールを手で扱えない上に身体接触が多く、攻防が激しく入れ替わる試合展開となるため、広い競技場を動き回る持久力、相手をかかわす素早さや瞬発力、そして動きの柔軟性や的確な判断力が要求され、刻一刻と変化する状況に応じて技能を適切に発揮することが必要とされる。

このように、サッカーはスピーディーかつダイナミックなスポーツである。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゴールは適切な場所に設置し、固定されていること。</li> <li>●防球ネットを設置し、シュートなどが人に当たらないようにすること。</li> <li>●ゴールを移動させる場合は、指導者の監督の下で十分に注意して行うこと。</li> <li>●複数のボールを使う練習を行う際には、スペースの確保や練習隊形を工夫すること。特に、シュート練習では、蹴る側と受ける側双方にボールが頭部や顔に当たらないよう注意喚起すること。</li> <li>●他の部活動と練習場所を共用する場合に、防球ネット等で練習区域を分離したり、時間や活動日などを分けて練習が混在しないよう工夫すること。</li> <li>●ネットを越えてボールが他の部の活動スペースに飛んでいった場合には、「ボールが行ったぞ!」「危ない!」と部員が大きな声を掛けるなどの約束事を決めておくこと。</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すね当てやキーパーグローブなどの安全用具の装着を徹底させること。</li> <li>●スパイクのポイントが安全であるかなど、用具の点検を行わせること。</li> <li>●ボールの管理を徹底させること。グラウンド周辺に必要なボールを散乱させておかないこと。</li> <li>●ボールが適正な空気圧になっているか確認すること。</li> <li>●ストッキングは膝下までしっかり上げて着用させること。</li> <li>●救急箱を常備し、ケガが発生した場合にすぐ応急手当ができるようにしておくこと。</li> <li>●グラウンドレーキは適切に管理・保管され、安全に利用させること。</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●熱中症予防のため、飲料ボトルを校庭周囲に置いて、プレーの合間に適宜飲むように指導すること。</li> <li>●強風や雨で地面が滑る場合など安全面に配慮し、必要に応じて練習場所やメニューの変更などを行うこと。</li> <li>●落雷の恐れがある場合は事前に情報収集に努め、早めに安全な場所に避難させること。</li> <li>●重大なケガや事故に発展するような危険なプレーが見受けられたときは、練習を中断し、安全なプレーを行うよう指導すること。</li> <li>●プレーヤーにルールを理解させフェアプレーを遵守させること。</li> <li>●プレーヤーと指導者は、JFA（財団法人日本サッカー協会）のサッカー行動規範を遵守すること。</li> <li>●事故発生時の対応マニュアルを作成し、共通理解を図ること。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ランニング中の捻挫</li> <li>●アップスペースの不足による接触事故</li> <li>●アップ不足によるケガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●グラウンド整備や石拾いなどを行う。</li> <li>●場所に合わせた人数の工夫</li> <li>●時間をかけてしっかりアップを行う。</li> </ul>
2 主な練習 基礎練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>●グラウンド共用でスペース不足による衝突など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スペースの確保や練習隊形、方向を工夫</li> </ul>
対人プレー（1対1など）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボディコンタクトによる転倒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フェアプレーを遵守し、安全なプレーを行うよう指導する。</li> </ul>



シュート練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 飛んできたボールが顔や頭部などに当たる。</li> <li>● ゴールキーパーのケガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 防球ネットの整備</li> <li>● 至近距離での強引なシュートを避ける。</li> <li>● キーパーグローブの着用</li> </ul>
パスワーク練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グラウンド共用でスペース不足による衝突</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スペースの確保や練習隊形、方向を工夫</li> </ul>
ボールポゼッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ボディコンタクトによる転倒</li> <li>● グラウンド共用でスペース不足による衝突など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フェアプレーを遵守し、安全なプレーを行うよう指導する。</li> <li>● 人数、練習内容に応じたスペースを確保する。</li> </ul>
試合形式（ミニゲーム）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ボディコンタクトによる転倒</li> <li>● グラウンド共用でスペース不足による衝突など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フェアプレーを遵守し、安全なプレーを行うよう指導する。</li> <li>● 人数、練習内容に応じたスペースを確保する。</li> </ul>
<b>3 クーリングダウン</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 疲労の蓄積</li> <li>● 体調不良</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 時間をかけてじっくりクーリングダウンを行う。</li> <li>● 負担のかかった場所へのアイシング</li> <li>● 汗をかいたものをそのままにせず、早く着替える</li> <li>● 十分な水分と栄養の補給</li> <li>● 休養</li> </ul>
<b>4 練習試合や競技会等</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ボディコンタクトによる転倒</li> <li>● 体力消耗による体調不良</li> <li>● 水分不足による熱中症</li> <li>● ヘディングによる頭部のバッティング</li> <li>● ケガをおして試合出場し、ケガや体調が悪化する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フェアプレーを遵守し、安全なプレーを行うよう指導する。</li> <li>● 無理をさせず、コンディション不良の場合は十分に休養させる。</li> <li>● 練習中に適宜水分を補給させる。</li> </ul>
<b>5 その他</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グラウンド整備の際に、グラウンドレーキでケガをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グラウンドレーキは危険な道具であるので、取り扱いには十分注意し、周囲の状況などを確認しながら使用する。</li> </ul>

#### (4) 過去の事故例

- 走試合中、ヘディングしようとして相手選手と衝突した。その際に顔面を強打し、鼻骨を骨折した。
- 試合中、ジャンプした際に相手選手と接触、空中でバランスを崩して落下し、腰を強打した。
- 試合中にドリブルをしていて相手選手と接触、転倒。その際に足首を捻った。
- 試合中、相手選手のスライディングタックルを受けて転倒。その際にバランスを崩して右手首を地面に捻って突いた。
- プレー中に相手選手と接触し負傷した。右足靭帯断裂・半月板損傷と診断された。
- 人工芝のピッチで、8月に行われたサッカーの公式戦の際、選手が気分不良を訴えたため、救急車で病院に搬送した。WBGTは30℃で嚴重警戒レベルであり、飲水タイムなどを設けていたが、ピッチの表面温度は50℃を超えていた。



ゴールポストの移動は大変危険であり、監督、指示のもと行うこと



安全面の配慮例…ゴールポストに安全カバーを設置

#### 安全確保のポイント

- 指導者が事故防止対策を理解し、事故発生時の適切な対応を徹底する。
- スパイク、すね当て、ボール、ゴール、グラウンドレーキなどを適切に管理する。
- 防球ネットなどを設置し、安全に活動できる場所の整備を行う。
- プレーヤーにルールを理解させ、フェアプレーを遵守させる。



# ハンドボール

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

ハンドボールは比較的ルールがわかりやすく、その技能の中心は走、跳、投などの基礎運動能力で構成されており、ゲームは素早い攻防での切り替えが多くなる。ボールは比較的小さく、片手でボールを握ってのプレーが可能のため、多種多様なパスワークやフェイントを使うことができる。そういった技能を十分に生かすためには、速攻や組織的なプレーを緩急織り交ぜて行う必要がある。また、相手の防御を突破してシュートする体勢や、防御するための動作には、ほとんどの場面で身体接触が伴う。決定的な得点チャンスを相手に与えないためには、身体接触なしでは防ぐことは難しく、身体接触を伴って防御されていてもプレー続行が可能な場合は、審判がアドバンテージをとって流す場合も多い。言い換えると、ある程度防御の者に身体接触を伴う守り方をされても、それを振り切ってシュートまで持ち込める技能が必要となる。このような攻防が多いため、日頃の練習からケガの発生防止には十分な配慮が必要となる。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大会では、試合は体育館で行われるが、実際の練習の大半はグラウンドのコートで練習しているチームが多い。その場合、多くの部活動で場を共有する状態が考えられ、他競技との絡みで事故が発生するケースもある(例：野球のボールが飛んでくる、陸上の走者と衝突等)。ボールが飛んだ危険な状態を互いに声をかけ合う、周りの状況を確認して拾いに行くなど、注意が必要である。</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●用具の面から見た事故は、ボールかゴールのどちらかが関係することが多い。</li> </ul> <p>【ボール】</p> <p>ボールを扱う際、体のやや前方で受ける場面が多く、衝撃を手の指(ひら)で吸収することになり、突き指や骨折などのケガが起こりやすい。そのため、ボールを受ける手の出し方には十分注意し、ボールに対してハの字型で受けるようにする。</p> <p>また、練習の際、ボールが散乱していると大きな事故につながる。特にジャンプシュートの着地時に転がったボールの上に乗って足首の靭帯を痛めたり、転倒して頭部損傷等のケガを引き起こすことがある。ボールの行方や転がっているボールがないか、管理に常に注意しながら練習することが大切である。</p> <p>【ゴール】</p> <p>ゴールポストは多くが鉄製であり、鉄の腐食による老朽化で、シュートの衝撃で溶接部が外れることがあり、常日頃から状態をチェックしておく。</p> <p>運搬や設置にも十分注意を促す必要がある。ゴールは60～80kg位の物が一般的で、力のある者は1～2名での移動も可能だが、絶対に避けたい。少なくとも4～6名で運ぶようにする。地面に接する部分(横の支柱)を支点にゆっくり前方に倒し、横の支柱それぞれを2～3名ずつ持って運ぶと体勢も安定して安全である。設置する際はまず横の支柱の地面に接する部分を静かに下ろし、支柱の情報をゆっくり押し上げる。転倒防止のために、限りなく平らな場所に置き、杭を打ったり重しをするなど、固定することが望ましい。</p>





### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スリッピーな床</li> <li>●コート上の凹凸</li> <li>●コート上の危険物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動に適した服装(時期に応じて)をし、装飾品等を身につけさせない。</li> <li>●グラウンドコンディションを練習前にしっかり確認しておく。</li> </ul>
2 主な練習 ・フットワーク ・パス練習 ・シュート練習 ・2対1や2対2などの攻防練習 ・速攻練習 ・ゲーム形式	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボールコントロールの未熟(キャッチミス等)</li> <li>●コート上のボール等</li> <li>●身体接触による事故</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害物はないか、パスミス・キャッチミスをした際に危険な状況にならないよう、周辺の状況に常に注意する。</li> <li>●シュート後のボールの処理。シュートコース(キーパーの正面にシュートしない)など、ボール関係の様々な事柄に注意する。</li> <li>●コンタクトプレー時の約束事を決めておく。(後方や側方からつかまない、押さない等)競技特性上、身体接触をなくすことは不可能である。</li> <li>●特に速攻練習などでは、走る方向を一方通行にする、あるいは前の人や組が終わってからスタートするなど、順番や方向づけをしっかりと行う。</li> </ul>
3 クーリングダウン		<ul style="list-style-type: none"> <li>●体調の確認をする。</li> </ul>
4 練習試合や競技会等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●練習に準ずる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●練習に準ずる</li> </ul>
5 その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●用具による事故</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゴールポスト、得点板・ベンチ・防球ネットの管理、設置や運搬に注意する。</li> </ul>

### (4) 過去の事故例

- 走ジャンプシュートの着地時に転がっていたボールの上に乗れ、足首を捻って転倒した。腫れがひどく、直ぐに病院に搬送したが、内側靭帯断裂で、全治2ヶ月の診断を受けた。
- 校庭で練習中に強風が吹き、直後にゴールが倒れた。ゴールの下敷きになった中学3年生男子生徒は頭の骨を折り、病院に運ばれたが、間もなく死亡した。
- 4~5名の生徒がゴールを運搬しようとし、1名がクロスバーに飛びついて手前に倒そうとしたところ、勢いよくゴールが倒れ、周りの生徒の補助が間に合わず、飛びついた生徒はゴールの下敷きになり、意識を失った。直ちに救急車を要請し、病院へ搬送したが、内臓破裂で死亡した。
- 7月、午前8時半から練習を開始し、中学2年生男子生徒が正午前に熱中症で倒れ、意識不明の状態となり、約1ヶ月後に死亡した。

### 安全確保のポイント

- コート面の整備にとどまらず、付帯設備の安全確保を常に心がける。
- 正確なキャッチングとチーム全体での危険回避を心がけ、ボールによる事故を防ぐ。
- 技術段階、発達段階に応じたトレーニングにより、障害の予防をする。
- 危険なプレーや状況について、選手・指導者・審判が共通の見識を持ち、ゲーム中のみでなく、日頃の練習から安全に対する意識とフェアプレーの精神を重視する。



# 野 球（軟式野球）

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

野球は、攻めと守りのチャンスが平等に与えられたチームスポーツである。競技者が投げる・打つ・走るなどスリルに富んだプレーを展開させ、基礎的運動能力を高めるのに有効である。さらに、チームプレーの戦法は多彩で、練習やゲームを通して、公正・協力・責任などの社会的態度を養うのに適している。

走・投・打・跳などの要素をバランスよく鍛えることができるスポーツである。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●校庭を使用する際は、グラウンドの整備を十分に行い、イレギュラーバウンドを可能な限り減らすことができるよう心がける。</li> <li>●金網の針金や、防球ネットの穴などの点検を行う。</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バット、ヘルメット、キャッチャー防具などは、JSBBのマークのあるものを使用し、ひび割れ等のあるものは使用しない。</li> <li>●ボールは、すり減りのひどいもの、ひびの入ったものは使用しない。</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バッティング練習などを行う際には、打球が投手やボールボーイに当たらないように防球ネットを用意し、角度や枚数を考慮する。</li> <li>●素振りを行う際には周囲に十分注意する。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●疲労調不良</li> <li>●グラウンドの不備</li> <li>●気温、湿度、天候等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●無理をさせない。</li> <li>●整備を十分に行う。</li> <li>●気温、湿度ともに高い場合は給水をこまめにとる。</li> </ul>
2 主な練習 ①キャッチボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボールがぶつかる</li> <li>●イレギュラーバウンド</li> <li>●カバーの選手にボールがぶつかる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相手の様子を必ず確認（よそ見をしていないか等）</li> <li>●グラウンド整備、荒れた場所をできるだけならす。</li> <li>●カバーする選手の距離をしっかりと確保する。</li> </ul>
②トスバッティング	<ul style="list-style-type: none"> <li>●選手同士の距離が近く、バットがぶつかる。</li> <li>●イレギュラーバウンドし、顔などに当たる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●距離を十分にとる。</li> <li>●グラウンド整備、荒れている場所をならす。</li> </ul>
③フリーバッティング	<ul style="list-style-type: none"> <li>●打者の打ったボールが投手やボールボーイに当たる。</li> <li>●意図しない方向からボールが飛んできて当たる。</li> <li>●野手同士の衝突</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●防球ネットの枚数、角度を整備する。</li> <li>●投手は同時に投球しない。</li> <li>●声をかけあう。</li> </ul>
④ノック	<ul style="list-style-type: none"> <li>●イレギュラーバウンドによる予期せぬケガ</li> <li>●ノッカーにボールを渡す選手にノックバットが当たる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ノッカーの声がけや、見ている生徒に笛を吹かせる。</li> <li>●ボールボーイはヘルメット着用する。</li> <li>●ノックの前は、可能な限りグラウンド整備を行う。</li> </ul>



⑤ ベースランニング	● 整地不備による捻挫	● ベースの踏む位置を練習前に確認する。
	● ベースを踏む際の捻挫	● ベースの踏む位置を練習前に確認する。
	● スライディングをした際の手首の骨折	● 下になる方の手を強くつかずに左右の太ももの外側臀部近くで行う。
3 クーリングダウン	● 疲労による脱水症状等	● 健康観察をこまめに行う。
4 練習試合や競技会等	● 慣れないグラウンドにおける、状況判断ミス(くぼみ、ギャップ、土の質等)でのケガ。	● 普段からグラウンド状況を把握する習慣を身につけ、アップ等の際に確認する。
	● 極度の緊張による腹痛、嘔吐、過呼吸等	● メンタルトレーニング等の手段を講じ、少しでも緊張をやわらげる工夫をする。
5 その他	● コーチャーやボールボーイにボールが当たる。	● コーチャーやボールボーイはヘルメットを着用する。

#### (4) 過去の事故例

- ネクストバッターズサークルで素振りをしている選手のバットが、ボールボーイの頭に当たり、頭蓋骨骨折。
- フリーバッティング練習中に、違うグループの打ったボールが、ボールボーイや投手を直撃して鼻骨骨折。
- キャッチャーマスクをつけずに捕球していて、選手の投げたバットが捕手の鼻に当たり、鼻骨骨折。
- バックネットにキャッチャーが激突して脛骨骨折。
- 野手の間に落ちそうなボールを、複数の選手が追いかけて衝突して双方が打撲や骨折。
- スライディングをした選手が、地面に手首を強くつき手首を骨折。
- 一塁手と打者走者が交錯し、双方が骨折。
- 強い打球が目にあたり視力低下。
- 投球練習の際、ショートバウンドしたボールがマスクを着用していない捕手の目にあたる。

#### 安全確保のポイント

- グラウンドの整備はこまめに丁寧に行い、事故の確率を低下させる努力をする。
- バット、ヘルメット、キャッチャー防具などはまめに点検し、ひび割れなどがないかしっかり確認する。
- ボールボーイやバットボーイ、ランナーコーチャーはヘルメットを着用する。
- 野手同士の衝突によるケガを未然に防ぐための練習を行う。
- 周囲の状況(ボール・打者・ネットの位置把握、ボールを投げるタイミング等)を確認する。
- 正しいスライディングの方法や捕球姿勢などを確認する。



# 体操（体操競技・新体操）

## 1 競技の特性と安全指導

### （1）特性

体操競技は、器具の特性を利用して自分の体を操り、様々な回転運動、支持運動、懸垂運動をするスポーツである。中学校の体操競技は「美しさ」「雄大さ」を競うルールになっており、難しい技を無理に行わなくても、簡単な技をより美しく、より雄大に実施すれば良いことになっている。

新体操は、自分の体を操りながら、手具操作をして様々な柔軟運動、バランス運動等をする競技である。団体競技と個人競技があり、手具の交換（投げ・受け）やその間に行う回転運動を行うなどで多彩な表現ができる競技でもある。

体操競技・新体操ともに、できた時の達成感が多くある競技である。技能を習得するためには、基本の習得が重要である。基本の習得に時間がかかるが、できるようになれば、技の習得は短時間になり、美しく、雄大に演技することができる競技である。

様々な運動の中には日常生活にある運動と非日常的な運動があり、個の生徒の幼少期の経験等や能力に応じたトレーニング（それぞれにある練習段階等も含む）を指導する必要がある。下に示した①～⑤は体操競技・新体操の主たるトレーニングである。このトレーニングが競技成績だけでなくケガ・事故の防止に大変重要なポイントとなる。

- ① 感覚を身につける「感覚トレーニング」
- ② 基本的な体の操り方を練習する「ベーシックトレーニング」
- ③ 運動に適した体を作る「筋力トレーニング（体づくり・柔軟）」
- ④ 技を覚える「技術トレーニング」
- ⑤ 競技会において力を発揮させる「試合形式のトレーニング」

### （2）施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●校体育館の使用では使用できるスペースから、安全に練習できる器具のセット位置を確認すること。</li> <li>●ステージでのフロアとの段差に注意して練習させること。</li> <li>●廊下などは通行する生徒等に注意して練習させること。</li> <li>●外の鉄棒は、滑りやすいので、滑り止めの対策をきちんとすること。</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆか（授業で使用するマット）は床の上で滑りやすい傾向がある。滑り止めシート等で固定する。マットとマットはひもなどで固定すること。</li> <li>●ゆか（タンプリング板：弾力があるゴム・バネがついた板）は板と板の間に隙間ができやすい。固定金具・ピン、ロープ、ゴムなどで固定すること。</li> <li>●跳馬は着手する上面が滑るか確認し、滑る場合は湿らせて滑り止め（炭酸マグネシウム）をつけること。</li> <li>●鉄棒はさびがあるか確認すること。ある場合はヤスリで削り、再度、滑り止め（炭酸マグネシウム）をつけること。巻きつきの原因になる。</li> <li>●段違い平行棒はバーが滑らないか確認すること。すべる場合は、湿らせて滑り止め（炭酸マグネシウム）をつけること。</li> <li>●全種目共通・着地マットの中のスポンジに破損がないか確認、カバーにもたるみがないか確認すること。</li> <li>●プロテクター（鉄棒用・段違い平行棒用）は亀裂が入っていないか、または手のサイズ、鉄棒のバーの太さからみて長くなっていないかを確認、伸びて長い場合は巻きつく可能性があるので使用しない※（4）過去の事故例参照</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●他の部活動（特に球技）と同じフロアで一緒に練習する場合は、ボールがマット上、練習場所に入ってくる可能性がある。防球対策をすること。</li> <li>●温熱環境は体調面、メンタル面で集中力が散漫になりやすい。暑さ対策、寒さ対策をすること。または、その環境に適したトレーニングを行う。</li> </ul>



### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察	●体調不良で練習を行う。	●体調不良の様子が見られたら、前夜等の生活の様子を聞き、帰宅、休ませるなどの対応する
2 器具のセット	●器具のセット時に足に器具を落とす、台車の車に足が挟まれる。	●シューズを履いてセットを行う。
3 ウォーミングアップ	●ストレッチ(柔軟)をする時に外部から力加わり負荷の限度をこえる(二人組で実施の場合)。	●「痛いとなるところで止めること、それ以上は負荷を与えない」と事前に指導しておくこと。 ●痛みを伴わないで柔軟性を向上させる方法を指導する。(筋力トレーニング)
4 ゆか運動の主な練習 (1) 前方回転系の技 ① 倒立前転・後転倒立	●倒立の姿勢から前転になる瞬間において、スムーズな運動を作れずに倒立からつぶれるように前転にすると、ひざが顔面に当たる時がある。 後転倒立でもあり得る。	●倒立をきちんと支えられる練習をしてから技に取り組む。(筋力トレーニング) ●台の上からマット上に手を付いて前転を繰り返し感覚を覚える。(感覚トレーニング)
②とび込み前転	●ジャンプする高さと同転力が合わないと前転する時にひざが顔面に当たる時がある。または、同転力が不足していると頭部をマットに打つ時がある	●助走を短くし、小さな台などを跳ぶ越える、小さなとび込み前転を自分に適している高さで練習し同転の感覚を身につける(感覚トレーニング)
③前方宙返り	●同転することよりも、着地のした後にケガが多い。空中で同転し、着地した後に同転する勢いがまだ残っており、前のめりに倒れる瞬間にのけぞる姿勢になり、腰を痛める。	●着地の予定地点よりも前方にもセフティマット(ソフトマット)をセットする。 ●空中で着地の位置感覚が身につくまで、助走を短くし、マットを高く積み重ねて練習をする。 初心者は着地点が高いことにより、前方に同転力が残ることがなく、前のめりになることはなくなる。(感覚トレーニング)
(2) 後方回転系の技 ① 後転とび (後方倒立同転)	●ジャンプする時に、ひざが前方に出てしまい、高さと同転する力を作れない(ひざがぬける)。 ●同転し手で体を支える時に支えられない。手の着く向きが違つと肘に負荷がかかる。肘、手首のねんざなどになる。	●技術的には跳ぶ→同転である。ひざが出ないように押さえながら跳ぶ練習をする(技術トレーニング) ●倒立で体を支えられるようになってから行う。(筋力トレーニング) ●両手がハの字になるように着手させる。(技術トレーニング)
5 クーリングダウン	●使つた筋肉を良く伸ばさないために、次の日にその部分のケガをすることが多い。	●疲れた筋肉は、痛めやすい場所になる。そのことを良く生徒に理解させる。正しいストレッチングを指導する。(筋力トレーニング)
6 練習試合や競技会等	●試合会場の器具に慣れないため、または会場の照明灯に慣れないために、技術的な狂いが生じ、着地等でケガをする。 ●練習で未完成な技を実施してケガをする。 ※競技上において、精神的興奮ぎみになる生徒がいる。そのような生徒は未完成な技にチャレンジしたくなる傾向にあり、未完成のためにケガにつながるが多い。	●練習の中で試合形式の練習をする。できれば違う学校の体育館、施設などで会場に慣れて競技を行うトレーニングをすると良い。(試合形式のトレーニング) ●事前に試合形式の練習を行い、指導者がその様子を把握し、競技等が始まる前、または会場に行く前にチャレンジしないように指導する。(試合形式のトレーニング)



<b>7 その他</b> (1) ゆか以外の種目	●鉄棒では手が外れる。(段違い平行棒も同じ)	●懸垂力(ぶら下がっている力)が身につくまで、小さなスイングで練習させる。(筋力トレーニング) ●振り子のようなスイングを指導、特にからだの後ろにいった時に反らせないように指導する。(技術トレーニング)
(2) 新体操	●ウォーミングアップで床が滑って転倒する。  ●手具(リボン・クラブ)が顔面等に当たってケガをする。	●床の状態を練習前に確認する。滑るようであれば、湿らせたぞうきんを用意し、滑らないような対策をとる。  ●個人競技の大きな投げや団体競技の交換等で起きやすい。投げの技術が未熟なため起こることが多い。(技術トレーニング) ※(4)過去の事故例参照

## 安全確保のポイント

- 正しいトレーニングを実施すれば、ケガはほとんど発生しない。  
個の選手に適したトレーニングを指導する。  
※1、(1)特性①～⑤参照(成長の時期、季節性、性格、メンタル面も考慮すること)
- 技の習得は段階的に取り組ませる。反復練習で習熟をはかる。  
※よく観察して疲労度は考慮すること。
- 器具、練習環境の安全確認をする。  
※通常の練習と違う時は、練習開始前に伝えること。



#### (4) 過去の事故例

##### ● 正常なプロテクターで鉄棒を握っている状態



プロテクターの芯→

※手首～プロテクターの芯の間に鉄棒が見える。

##### ● 巻き付いた状態のプロテクター



巻き付いている→

※手首とプロテクターの芯の間に隙間がなく、芯の部分が手首のところに巻き付いている。車輪中に巻き付くとプロテクターは鉄棒に固定されてしまい、回転が止まる。しかし、体は回転力が残っているために体だけ回転するが自分では止めることができない。半回転程度であれば捻挫程度ですむが、回転した場合は手首～肘にかけて骨折等のケガになる。

##### ● 亀裂が入ったプロテクター



##### ◎ プロテクターに関する安全ポイント

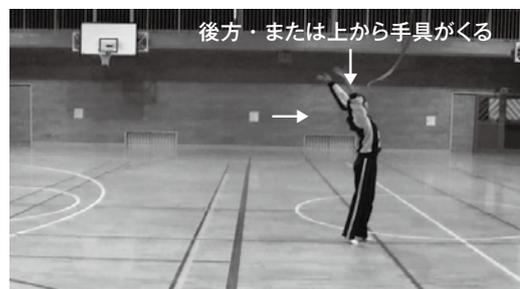
- ① 常に点検する。
- ② 予備を用意しておく。
- ③ 湿度が高い日はプロテクターは湿らさずに使用する。
- ④ 手首はしっかり固定する。

##### ● 新体操：正面向きで手具を受けとる。



取り損ねて、手具が顔面に当たることもある。クラブ、リボンのスティックが多い

##### ● 新体操：後ろ向きで手具を受け取る



後ろ向きの場合は、振り向いた瞬間に顔面に当たることもある。(技術トレーニング)

# バレーボール

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

バレーボールは、ネットによって分けられたコート上で、二つのチームにより行われるスポーツである。多くの人々がゲームを楽しむことができるように、様々な試合形式がある。



試合の目標は、相手コートにボールを落とすために、ネットを越してボールを送ること、そして相手チームの攻撃を阻止することである。チームは、返球するために、ボールを3回打つ(ブロックの接触に加えて) ことができる。

ボールは、サーバーが、ネットを越えて相手コートへ打つサービスによって、インプレーの状態になる。ラリーは、ボールがコート上に落ちるか、“ボールアウト”になるか、または正しく返球できなくなるまで続けられる。

バレーボールでは、それぞれのラリーに勝つと得点を得る(ラリー・ポイント方式)。レシーブ・チームがラリーに勝った場合は、得点とサービス権を得て、そのチームの競技者は、時計回りに一つずつポジションを移動する。



### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"><li>● 体育館に危険箇所がないか確認する。</li><li>● コート内に異物、破損がないか点検をする</li></ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"><li>● ボール運搬は複数で行う。</li><li>● 移動式ボール置きで運搬する。</li><li>● ボール、滑車等の点検整備を毎回行う。</li><li>● 生徒に点検個所を示し、発見時速やかに報告する体制をとる。</li><li>● ボールカバーの取り付け厳守する。ネット設置中、ワイヤー等が外れたり切れたりする危険があるので、ネットを捲く時には目を直撃するような位置に立たない。</li></ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"><li>● ネットソフトロープの推奨</li></ul>



### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	●体調不良	●健康チェック表の導入
	●ケガの元になる準備不足	●入念な準備体操、ストレッチ
2 主な練習 パス・レシーブ	●衝突によるケガ	●レシーブの動きの約束事の徹底（声掛けや守備位置の確認） ●ひじ用サポーター、膝用サポーターの着用の徹底 ●危険時の声掛けの徹底 ●コンタクトレンズ、スポーツメガネの推奨
	●突き指	●練習前に指テーピング
スパイク	●着地時のケガ	●足首サポーターの着用 ●防球スタンド等の利用 ●コート内にボールを転がしておかないようにするための素早いボール拾い ●汗で床が濡れたときのワイピングの徹底
3 クーリングダウン	●ダウンを軽視することによる慢性的なケガ（腰痛・関節痛等）	●ダウンの重要性を認識させ、入念にストレッチ等を行う。
4 練習試合や競技会等	●接触によるケガ	●危険プレーの回避の徹底（ネットへの飛び込み、センターラインを越えてのプレー、審判台や壁への衝突） ●ボールカバー着用の徹底
5 その他	●下肢のケガ ・捻挫、骨折、アキレス腱、 ・オスグット症等	●日常的な下肢トレーニングの実施 ※独立行政法人日本スポーツ振興センターに下肢トレーニングプログラムがあります。 <a href="http://www.naash.go.jp/kenko/chosa/pdf/cyukan_houkokusyo/08-2.pdf">http://www.naash.go.jp/kenko/chosa/pdf/cyukan_houkokusyo/08-2.pdf</a> ●アイシング用品の準備（氷のう、コールドスプレー、アイスバック等） ●救急用品の整理





#### (4) 過去の事故例

### 安全確保のポイント

#### ○支柱運搬の際の事故

ポールを足に落として骨折するケースがある。

→ポール運搬は必ず複数で行う。移動式ポール置きで運搬する。

#### ○支柱への激突

練習中にボールを追って支柱に激突するケースがある。

→ポールカバーの取り付けの徹底・習慣化

#### ○ネットを張る際・外す際の事故

ワイヤーが飛び跳ねて目に入ったり、鼻を直撃し骨折したりするケースがある。

→安全装置のある支柱への交換、ワイヤーからソフトロープへの交換

#### ○メガネに関する事故

ボールがメガネを直撃し、フレームのネジが目の下に突き刺さった。

→コンタクトレンズ、スポーツメガネの推奨

#### ○人同士の接触による事故

→プレー時には必ず声を掛け合い、プレーする人を確認し合う。練習中はボールの流れと人の流れを確認し、約束通り行う。

#### ○ボール乗り上げによる事故

→防球スタンド等の利用。コート内にボールを転がしておかないようにするための素早いボール拾い。

#### ○熱中症による事故

→生徒の体調管理。体調不良等の場合による自己申告。練習環境の確認と練習内容の調整。随時水分補給ができる環境作り。休憩の確保。練習前の健康チェック表の活用。





# 資料編

## 部活動全体日誌

11月11日 (水) 天気 (晴れ)			記録者	〇〇〇〇	
活動時間	4時10分～6時00分		活動場所	運 動 場	
参加者数	1年 (18) 名	欠席者理由	△△△△君 (かぜ)	見学	な し
	2年 (15) 名			早退	な し
	3年 (0) 名				
	計 (33) 名				
活動内容	ウォーミングアップ		感想	今日は、練習中よく声が出て気合が入っていた。 バッティングの調子も上向きで鋭い当たりが多かった。 次の試合もぜひ勝ちたい。	
	↓				
	キャッチボール・トスバッティング				
	↓				
	フリーバッティング				
	↓				
	ノック				
	↓				
	ベースランニング				
	↓				
	クーリングダウン				
活動の反省 ○△×で記入			気付いたこと、よかったことや頑張った人、目立った人		
試合が近いのでよく声が出ていた。特に〇〇君は、がんばっていた。					
1 準備がきちんとできたか。	○		顧 問 よ り		
2 あいさつや声かけがしっかりできたか。	○		次の試合に向けて、みんなよくがんばれます。声を出すことによってチームのムードも盛り上がってきました。日が暮れるのが早くなったので、練習の取りかかりを素早くし、活動を今以上に充実させましょう。		
3 積極的に活動していたか。	○				
4 集中して活動していたか。	○				
5 清掃や後始末がきちんとできたか。	△				



# ソフトテニス

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

柔らかなボールを使用し、ネットを挟んでゲームが行われるので、身体接触はほとんどない。試合中の大きな事故にはつながりにくい競技であるが、練習環境の制約によって、練習中での事故・障害が起こりやすい。特にラケットを振るという動作から、事故が起こりえる。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
<b>施設</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ラインテープが浮き上がっていないか、釘が飛び出していないか、定期的に確認する。</li> <li>● コート内のくぼみ、小石…対応→コートローラーやコートブラシをこまめに掛けて、表面の凹凸をなくしておく。</li> </ul>
<b>用具</b>	<p><b>(ネット支柱)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ネットのワイヤーにささくれ、切断がないか確認。</li> <li>● ネット巻きを支柱に差したままにしない。</li> <li>● 取り付け、取り外しの時には周囲に気をつける。</li> <li>● 用具を運ぶ際にはそれぞれの腕力を考えながら運ぶ。</li> </ul> <p><b>(審判台)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 審判台に破損がないか定期的に確認する。</li> <li>● 雨などで濡れていたら、拭き取る。</li> <li>● 強風時には使わないで倒しておく。</li> <li>● 複数(3~4人)で運ぶ。</li> </ul> <p><b>(ローラー)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ローラーに破損がないか確認する。</li> <li>● 正しい引き方を理解させる。(引き手の中に入らない)</li> <li>● 大人(顧問、指導者)が見ているところで使用する。</li> <li>● 普段の管理(鍵の取り付け)</li> </ul> <p><b>(ブラシ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 押して走らない。片付けをきちんとする。</li> </ul> <p><b>(ラケット)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ラケットの重さやガットのテンションは、体力や技能に適したものを使用する。(色、デザイン優先では買わずに、顧問や専門店員に相談する。)</li> </ul> <p><b>(エアポンプ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 後ろから押ししたり、話しかけたりしない。</li> </ul>
<b>環境</b>	<p><b>(炎天下での練習や試合)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 帽子をかぶる。</li> <li>● 普段からの食生活、栄養指導</li> <li>● 適切な水分補給と休息(インターバルまたは試合中の水分補給)</li> </ul> <p><b>(寒中の練習や試合)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 防寒着の着用</li> <li>● 入念なウォーミングアップ</li> </ul> <p><b>(公共施設での試合前練習など)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● コート内外でのラケットやボールを使ったウォーミングアップは禁止されていることが多い。規定の練習時間で割り当てられたコートを使って試合に臨むことを徹底させる。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
<b>1 健康観察</b> ウォーミングアップ 初心者の練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● すぐに練習を始める</li> <li>● 無理な負荷をかける運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 準備運動をきちんとさせる。</li> <li>● 無理はさせず、段階的な練習で取り組ませる。</li> </ul>



<b>2 主な練習</b> 素振り練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 他者のラケットが当たる。</li> <li>● 特に初心者は周りを気にせずラケットを振る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ラケットを振るときには必ず周囲の安全確認をする。</li> <li>● 狭い場所ではラケットを振らない。</li> </ul>
ストローク、サービス、ボレー、スマッシュ、練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 他者のラケット、打球が当たる。</li> <li>● 他者と衝突する</li> <li>● 左利き選手と右利き選手が同時に練習し、衝突またはラケットがぶつかる。</li> <li>● あげボール者、ボール拾いの際に打ったボールが至近距離からぶつかる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 周囲の人と適当な距離を取る。</li> <li>● 適切な練習隊形をとる。</li> <li>● 打球後の動きに気をつける。</li> <li>● あげボール者にボールを補充、渡す場合は適切な位置で行う。</li> <li>● ボール拾いはラリー中に不用意にボールを拾いに行かない。</li> <li>● 自分のボールだけではなく周りの人の動きにも注意する。</li> </ul>
<b>3 クーリングダウン</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オーバーワーク</li> <li>● テニス肩、テニス肘</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水分の補給、休養が必要。疲労骨折に注意。特に腰、肩・手首のストレッチで予防</li> <li>● 正しいフォームの習得。練習量の調整や治療。</li> </ul>
<b>4 練習試合や競技会等</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コート施設や設備への激突。</li> <li>● コート外でラケット、ボールを使用していて、一般の方へ接触。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事前の施設や設備の位置を確認。</li> <li>● 施設や大会会場の規定を遵守。</li> </ul>
<b>5 その他</b> ・コート整備  ・ネットワイヤーによるケガ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コートローラーに轢かれる。</li> <li>● ワイヤーのささくれで身体を傷つける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正な人数、速いスピードで引かない。</li> <li>● ナイロン製のネットロープに交換。</li> </ul>

#### (4) 過去の事故例

- ストロークやスマッシュ練習の球拾いの生徒に、打球が至近距離から直撃。目を傷めた。
- 炎天下での試合中に気分が悪いと訴え、倒れる。熱中症と診断され、一日入院。
- ネットを外す際に力任せに引っ張り、ワイヤーが目当たり、角膜を損傷。
- コート整備中にローラーを中から押していて、早く回転してしまい、轢かれ骨折。

#### 安全確保のポイント

- ルールや練習メニューの正しい理解に努める。
- ストレッチ、ウォームアップ、クーリングダウンにしっかりと取り組む。
- 特に初心者のコート内外での動きに注意する。(球拾い、素振り)
- 日頃からのコート、用具の管理(安全チェック)を大人の目で行う。



# 卓球

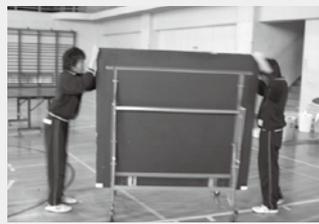
## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

福原 愛、石川佳純選手などの活躍により、話題にあがることの多くなった卓球だが、ラケットとボール・卓球台そして相手がいればできるスポーツということで、気軽に楽しめる生涯スポーツとしても人気が高く、老若男女を問わず、多くの人に楽しまれている。

一方、競技として考えると、打球後平均1秒ほどでボールが自陣に戻ってくるため、相手の打ったボールのコース・回転・回転量を見定めて打球しなければならず、「100mを全力で走りながら、チェスをするようなものだ」(元世界チャンピオン 故萩村伊智朗氏) とも言われるスポーツである。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

安全指導	
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●活動場所の安全確保 市内の状況を見ると、専用の卓球場を備えている学校はほとんどなく、体育館や武道場を他の部活動と併用したり、教室や多目的ホールを利用したりして活動を行っているところが多い。このため、周囲の活動状況をよく見極めた上での安全に対する配慮が必要である。防球フェンスを使用して他の部活動と活動領域を分けたり、ボールの出入りを防いだりすることも、一つの手立てである。また、汗などで床が滑りやすくなることもあるので、固く絞った雑きんを用意し靴のそこを拭くなど、滑らないような工夫を行うことが望ましい。</li> </ul> 
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卓球台の整備 右の写真のように、卓球台の移動・開閉については、複数(最低2名)で作業する。そして、声を掛け合うなどの合図をきちんとしながら行うことが望ましい。また作業する際には、周囲の安全確認を怠らないこと。台を床に着ける際には、静かに下ろすよう心掛ける。台と壁の間隔、台と台との間隔は、ぶつからない程度には最低限間隔を開け、プレーヤー同士の距離を保つことが望ましい。</li> </ul> 
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●空気の入換えと水分補給 卓球は、真夏であっても、ドアや窓を閉め切り、さらに暗幕を閉め切るような環境で行われることが多い。できれば20～30分ごとに暗幕・カーテンを開け、ドアを開放して空気を入れ換えることが必要である。また、その時間を利用して、水分の補給に努めさせるとよい。水分については、普通の水でもよいが、吸収する速度や体から流出したものの補給という観点で考えると、スポーツドリンクを使用することが望ましい。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 台出し 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卓球台の移動、開閉時における卓球台の転倒による打撲など。</li> <li>●体が温まらないうちに練習し、膝痛や各部位の腱炎や捻挫など。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●上記の他に、天板の損傷やボルト等のゆるみ・損傷、キャスターの損傷がないか確認する。</li> <li>●外床の清掃を行う。</li> <li>●足首やアキレス腱のストレッチ体操を行う。</li> <li>●持久力や瞬発力をつけるような運動を中心に、全身的なトレーニングも継続的に行う。</li> </ul>



<p><b>2 基本練習</b> 多球練習 三球目攻撃 試合形式 ダブルス練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●汗などにより、グリップが滑りやすくなり、ラケットが手から離れて他の人にぶつかることによる打撲など</li> <li>●プレーヤーのラケットがあたることによる打撲など。</li> <li>●過度の練習による腰痛・膝痛など。</li> <li>●激しいフットワーク練習などによるアキレス腱痛やアキレス腱切断など。</li> <li>●素振り中、ラケットが他の人にあたることによる打撲など。</li> <li>●多球練習で、思わぬ方向からボールが飛んできてあたることによる打撲など。</li> <li>●ダブルスの練習中、パートナーとぶつかることによる打撲など。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラケットのグリップに滑り止めテープを巻く。汗拭きよ用のタオルも用意するとよい。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●プレー中にボールを拾うときには声を掛ける。プレーヤーに近づかない。</li> <li>●台を使用しての練習と台を使用しないのできる練習を考えるなど、練習メニューを工夫する。</li> <li>●一つの台を使用する人数を制限する。</li> <li>●ボールが他の場所に飛んでいかにないように、卓球台の向きなどを工夫する。</li> <li>●防球ネットなどを使用しボールが出ないかように、卓球台の向きなども工夫する。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●技能レベルに応じた練習計画を立て、トレーニング等も行う。</li> <li>●台の間隔をできるだけ広く取る。</li> </ul>
<p><b>3 クーリングダウン</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレッチなどの重要性を理解させ、その実践を徹底する。</li> </ul>
<p><b>4 練習試合や競技会等</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●スクイズボトルを利用して、水分を補給する。</li> </ul>
<p><b>5 その他</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成長痛（オスグット）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかところではなくつま先から踏み込むよう指導する。</li> <li>●応急処置用の医薬品や氷等の準備をする。</li> <li>●緊急時の連絡体制を確認する。</li> </ul>



#### (4) 過去の事故例

- 卓球台を開くときに、手が滑って卓球台の脚が、自分の足の上に落ちた。
- 卓球台を閉じるときに、ストッパーをはずし忘れ、そのまま台が倒れた。
- 練習中、ラケットが滑って飛んでいき、他のプレーヤーの体に当たった。
- 試合中、床が滑って足を取られ、足首のじん帯を伸ばした。

#### 安全確保のポイント

- 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。
- 卓球台の間隔をできるだけ広く取り、常に他の競技者の動きに注意する。
- 自分の体力や技能に合った練習をする。
- 暗幕で閉め切った室内は、夏場はかなり高温になるので、定期的に換気や水分補給、休憩を行う。
- 医薬品、水や氷の準備をし、緊急時の連絡体制を確認しておく。



# 資料編

## 個人日誌

部活動の記録 11月2週

2年〇組 〇〇番 氏名 〇 〇 〇 〇

今週の計画	月	火	水	木	金	土	日
	休養日	練習	練習	練習	練習	新人大会	新人大会

### 今週の目標

県新人大会に向けて、調子を上げていく。特に打撃面では、最近フライが多いので、ゴロを転がすように心がける。守備面では、暴投をなくし、正確に送球できるようにする。

水 WED 11月11日	生活時間	午前7 8 9 10 11 12 午後1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	起床	授業	部活	帰宅	夕食	TV	勉強	ふ就ろ寝
	活動内容	ウォーミングアップ ↓ キャッチボール・トスバッティング ↓ フリーバッティング ↓ ノック ↓ ベースランニング	活動の記録・日記	今日の練習は、とてもきつかったが、大会までもう少しなので、みんながんばっていた。先生にバッティングをほめられ、うれしかった。守備もなんとかエラーをしないで守ることができた。明日もがんばろうと思う。						
天気	晴れ	睡眠 7 時間		健康状態 良好						

木 TUE 11月12日	生活時間	午前7 8 9 10 11 12 午後1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	起床	授業	部活	帰宅	夕食	TV	勉強	ふ就ろ寝
	活動内容	ウォーミングアップ ↓	活動の記録・日記	今日は、専門委員会があり、部活に行くのが遅れた。						
天気	晴れ	新人大会		(中略)						
活動内容	新人大会	活動の記録・日記	やったー。みごと優勝することができた。決勝は△△中学校と対戦し、1-0で勝った。球場も本球場なので、スコアボードに名前が出てとてもうれしかった。							
天気	晴れ	睡眠 7 時間		健康状態 良好						

### 今週の目標

県大会で優勝した。試合ではチームにも貢献でき、とてもうれしかった。

次の目標は、夏の大会でも優勝することだ。練習をもっとがんばろうと思う。

【顧問コメント】県大会優勝おめでとう。決勝の試合では、大活躍でしたね。次の目標に向けてしっかりがんばろう。

### 自己評価

① B C

### 顧問検印

# バドミントン

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

バドミントンはレクリエーション的な面を持つ競技であり、中学校に入学してから気軽にはじめられる競技というイメージがある。しかしダッシュ・ストップの繰り返しが必要なので素早い瞬発力と、長いラリーを何度も続けられる高い持久力が必要とされる非常に激しい競技である。中学の発達段階において、体力・精神力の向上には大変適している。

ラケットを用いた競技であることやシャトルという独特の道具を使用することから安全に十分配慮した練習が必要である。また、窓を閉め切って練習することから夏場は熱中症対策を十分にとっておくことが必要である。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コートが滑らないようにモップ掛けや定期的なワックス掛けなど、清掃・管理を十分ににする。</li> <li>●コートの中や周囲に不必要なシャトルやラケット、タオルなどの余分なものをおかないようする。</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ネットや支柱などの道具に不備がないようにする。特に支柱の金具止めが機能するかを確認する。</li> <li>●ラケットにはグリップを巻いて、汗で滑ることを防止するようにする。</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●窓や暗幕を閉めた状態で行う競技なので夏場の体育館内は40度以上になる。熱中症の危険がかなり高くなるので定期的に換気や十分な水分補給を行うことを心掛ける。</li> <li>●素振りをするときには周囲に十分気をつけて素振りを行う。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ		<ul style="list-style-type: none"> <li>●練習前に水分補給をしておく。</li> <li>●十分なストレッチを行う</li> </ul>
2 主な練習 フットワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>●捻挫</li> <li>●コート内での衝突</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●前のプレーでは利き足をかかとから着地する。</li> <li>●各フットワークの規則的な動きを理解する。</li> </ul>
ストローク練習 (基礎打ち)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラケットが当たる。</li> <li>●シャトルが当たる。</li> <li>●シャトルを踏む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人が打とうとしているストロークの中に入らない。</li> <li>●目の前に人がいるときにはシャトルを打たない</li> <li>●コート内に落ちたシャトルは速やかに拾う。</li> </ul>
ノック(手投げノック)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シャトルが当たる。</li> <li>●シャトルを踏む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ノック用のシャトルを投げる生徒はネットに顔を向けない。</li> <li>●距離が短いノック(手投げ)はフォア側からシャトルを出す。</li> <li>●不必要なシャトルがコート内にないようにする。</li> </ul>
パターン練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>●選手同士の衝突</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則的な動きを理解してから練習する。</li> </ul>
3 クーリングダウン		<ul style="list-style-type: none"> <li>●練習で主に使った部位について特に入念にストレッチを行う。</li> </ul>



4 練習試合や競技会等	●他コートで行っている試合での選手との衝突	●試合中にシャトルが入った場合にはそのラリーを中断してレットにする。
	●線審との衝突	●線審はすぐに移動できるように指導する。
5 その他	●準備や後片付けで支柱の金具でケガをする。	●金具をしっかりとおさえてから金具をゆるめる。

#### (4) 過去の事故例

- 手投げのノックでフィーダーが投げたシャトルをスマッシュした時に、フィーダーの目にシャトルが当たった。視力が著しく低下した。
- ダブルス競技でパートナーの振りかぶったラケットが顔面に当たり出血をした。
- トップ&バックの陣形で練習中、後衛の選手が打ったスマッシュが振り向いた前衛の選手の目に当たった。
- ネットを取り外すときに金具が勢いよくはずれたために金具が飛んだ。

### 安全確保のポイント

- 支柱とネットの安全管理や、使用後のシャトルの整理をする。
- コートに入る人数や床に落ちたシャトルの取り扱いなど安全な練習環境に心掛ける。
- 当日の天候に留意し、定期的な換気を心掛ける。
- 外気を遮断した中での激しい活動となるため、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の自己管理能力を育てる。
- 靭帯損傷や熱中症などの傷害に陥りやすいことから緊急時の連絡体制を整える。
- ノックを行う際には、シャトルを出す生徒やシャトルを作る生徒に自分のいる位置や顔を向ける方向に十分気をつけさせる。フィーダーはゴーグル等で目を保護することがのぞましい。



# ソフトボール

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

ソフトボールは、ベースボール型の球技で、攻守を相互に交代しながら得点を競い合い、「投げる」「打つ」「捕る」「走る」など多様な技術と、瞬間的な判断力が必要な集団スポーツである。小学生から中高年に至るまで、男女を問わず大勢の人達が一緒に楽しめる種目として広く愛好されている。2種類の試合形式(ファストピッチソフトボールとスローピッチソフトボール)があり、集まった集団や目的に応じて多彩な試合を展開できる。



中学校の部活動では、ファストピッチソフトボールを行っており、使用するボールは大きくて重く、バットも金属製の非常に硬い材質を使用している。活動するにあたっては、ルール・マナーをしっかりと身につけることと、練習内容や方法についても安全に十分な配慮をする必要がある。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

安全指導	
施設	●活動前にグラウンド状況を確認し、石ころなどの除去を行なうなど、整備を十分に行なう。また、常日頃からグラウンドを整備するとともに整備用具を整えておくことも必要である。
用具	●JSAマークがある検定品を使用し、日頃から点検・管理を徹底する。 ●変形したものや摩耗したボールの使用を避ける。 ●グリップが滑らないバットを使用する。滑る場合は、新しいグリップテープに巻き替える。 ●ヘルメットはひび割れないものを使用する。 ●ピッチングマシンの整備をきちんと行なう。
環境	●限られた場所で複数の部が活動するため、人間同士や他の部のボールや器具施設などの接触事故が起こりやすい。従って、周囲の環境をきちんと把握するとともに、防球ネットを使用するなどの工夫が必要である。また、練習内容について顧問同士が密に連絡を取り合うことも大切である。





### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"><li>●大会等が控えていると、体調がすぐれなかったり、故障を抱えていても無理をする。</li><li>●活動時間の制限があると十分に時間をかけない。(特に冬場)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●体調管理をきちんと行なうとともに、活動開始時に健康チェックを行なう。</li><li>●十分に時間をかけ体を温めるとともに、間接のひねりを取り入れた準備運動を行なう。</li></ul>
2 主な練習 ①キャッチボール	<ul style="list-style-type: none"><li>●隣との間隔</li><li>●ボールが滑る</li><li>●能力以上の距離や誤った投げ方でおこる、故障</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ボールを点検した上で、十分な間隔を取り、キャッチボールを行なう。また、技能や体力に大きな差がある者でペアをつくることを避ける。</li></ul>
②守備練習	<ul style="list-style-type: none"><li>●グラウンドの整備不良</li><li>●不要なボールが転がってる</li><li>●ノッカーの周辺に生徒がいる</li><li>●レベル以上の速い打球のノック</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ノッカーの周辺に生徒が近づかないように注意する。また、打球処理の基本的技能を身につけた後、段階的に打球の速さを上げるようにする。</li></ul>
③打撃練習	「素振り」 <ul style="list-style-type: none"><li>●周辺との間隔</li></ul> 「トスバッティング」 <ul style="list-style-type: none"><li>●投手と打者との距離や隣との間隔の不足</li><li>●未熟な技能</li></ul> 「ティーバッティング」 <ul style="list-style-type: none"><li>●打球がトスを上げた人を直撃する</li></ul> 「フリーバッティング」 <ul style="list-style-type: none"><li>●投手と打者との距離の不足</li><li>●周辺にいる他の部活動生徒との接触</li><li>●レベル以上のピッチングマシンの速度設定</li></ul> 「バント」 <ul style="list-style-type: none"><li>●バットとボールの間に指を挟む</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●スイングをする際に、周辺に人がいないことを充分確認するとともに、間隔を開ける。</li><li>●投手と打者との間に、適正な距離をもうける。</li><li>●ヒッティングポイントに正確にトスを上げる。トスを正確に上げることができない生徒にはさせない。</li><li>●また、トスを上げる生徒には、ヘルメットやキャッチャーマスクを着用させる。</li><li>●ヘルメット着用や防球ネットを使用させる。</li><li>●マシンを使用する際、すり減ったボールの使用を避ける。</li></ul>
④走塁練習	<ul style="list-style-type: none"><li>●恐怖心からくる加速不足</li><li>●未熟な技能</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●段階を踏んで、技能を身につけさせ、恐怖心を取り除く。</li><li>●捻挫や骨折を避けるため、技能が未熟な者については固定ベースの使用を避ける。</li></ul>
⑤ピッチング練習	<ul style="list-style-type: none"><li>●補給し損ねることによる、突き指や顔面の打撲</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●マスクやプロテクターの着用</li></ul>
3 クーリングダウン	<ul style="list-style-type: none"><li>●活動終了時間がせまると、きちんと行なわない。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●疲労を蓄積させないためにも、ストレッチなどを行なうことを、習慣化する。</li></ul>
4 練習試合や競技会等	<ul style="list-style-type: none"><li>●守備者と走者の接触</li><li>●守備者同士の接触</li><li>●打者の投げたバットが次打者や捕手にあたる。</li><li>●投球や打球が直接あたる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●守備者にベース上や走路をあけることを徹底させる。</li><li>●走者に正しい走路を走ることの指導や、スライディングの技能を身につけさせる。</li><li>●声を出すことや、ジェスチャー等を徹底する。</li><li>●相手との技能の差を見極め適正な位置で守らせる</li></ul>
5 その他	<ul style="list-style-type: none"><li>●他の部活動生徒との接触</li><li>●一つのボールを追っての接触</li><li>●オーバーワークによる故障</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●普段から声を掛け合ったり、大きな声で指示をすることを習慣化する。</li><li>●無理をしすぎないように、練習内容を考える。</li></ul>



#### (4) 過去の事故例

- テーバッティングで打者が打ち損じ、至近距離にいる投球者に打球があたる。
- 数力所で打撃練習を行なう際、打球を処理している選手に他方からの打球があたる。
- 試合中に、バッターの投げ飛ばしたバットが、捕手の左腕に直撃する。
- 打球を処理しようとした野手と、進塁しようとした走者が衝突する。
- 内野ゴロを処理した野手の1塁へ投げた送球がそれ、一塁手と打者走者が接触し、一塁手が膝の靭帯を損傷する。
- 夏の大会で、熱中症になり救急車で病院に搬送される。
- 2塁ベースに滑り込んだ際、ベースとの距離が近すぎて骨折をしてしまう。



#### 安全確保のポイント

- 校庭の整備・ネット類や用具の点検など、環境面の対策をする。
- 接触事故防止のための心得と声かけの習慣化を図る。
- 走・攻・守ともに段階を踏んだ練習メニューを作成し、技術・技能の習得にあたらせる。
- 周辺的环境や生徒の技能・体力にあわせた練習内容を工夫する。



# 資料編

## 運動部（トレーニングを中心に）

### （1）指導に当たって

指導力を高めるためには、日々の指導方法の研究、各種クリニック及び研修会への積極的な参加、練習試合等の交流における他校の顧問教師との情報交換、そして何よりも、日々の実践の積み重ねと改善によってそれぞれの指導スタイルを確立していくことが大切である。

### （2）中学生期のトレーニング

#### ①行動体力の養成に重点を置いた指導

基礎的な体力が備わっていない段階で専門的な指導や技術指導を中心とした練習プログラムでは、思うような練習効果は期待できない。さらには、ケガを起こす要因にもなりかねない。まず、土台となる基礎体力を培うことが大切である。

体力は下記の要素から構成されている。  
(体力には二つの面があり、積極的に動き回る能力で**行動体力**—運動能力—と呼ばれるもの、もう一つは、ストレスや病原菌等に対する抵抗力や生命を維持し発展させる能力で**防衛体力**—抵抗力—と呼ばれるものである。ここでは行動体力について取り上げる。)

筋力…運動を起こす力 →筋力、瞬発力  
持久力…運動を続ける力 →全身持久力、局所持久力  
調整力…運動をまとめる力 →敏捷性、巧緻性、平衡性  
柔軟性…体の柔らかさ

中学生時代は、上記の行動体力の要素をバランスよくトレーニングし発達させ、技術指導に結びつけていくことが大切である。

#### ②トレーニングの原理

トレーニングとは、体力を向上させる目的で、体に一定の刺激を与えることである。次の原理に従いトレーニングを計画していけば大きな効果が期待できる。

#### ア 過負荷の原理（オーバーロードの原則）

体が刺激に対して適応を起こすためには、体が耐えられないような強い刺激が必要である。過負荷の原理というのは体の適応能力以上の負荷を与えて適応水準をあげようというものである。

#### イ 漸進性の原理

現在の体力に応じて徐々に負荷を増加していくということである。年間を通して同じメニューを行っても、効果的な体力の向上は図られない。

#### ウ 継続性の原理

「継続こそ力なり」という諺があるように計画的にトレーニングを継続していくことが大切である。3年間計画的にトレーニングすれば必ず飛躍的な体力の向上が図られる。

#### エ 個別性の原理

中学時代は第2発育促進期で発育には個人差や学年差がある。それぞれの能力に応じたトレーニングを行うことが大切である。

#### オ 自覚性の原理

トレーニングはトレーニングの意義と方法を自覚して、意識的に行わなければ効果が上がらない。強制的あるいは漫然とはなく、自覚をもって行うことが何より大切である。

### （3）体力トレーニング

体力を高めるためには、とにかく運動すればよいというものではなく、目的に合わせて適当な運動を選ぶ必要がある。

体力のトレーニングでは、まず体力の要素（パワーなのかスタミナなのか、パワーでも力強さが重要なのかスピードの要素なのか等）の何を高めるのかを考え、その要素が多く含まれる運動をトレーニングに選ぶことが大切であり、さらにトレーニングの※①強度、②時間、③頻度をどの程度にするかを考え実践する。

※①強度：運動の強さで、個人個人の能力の中でどの程度の強さの運動を行えばその能力を高めることができるか。  
②時間：その強度の運動をどのくらいの時間行えばいいのか。  
③頻度：そうしたトレーニングをどのくらいの時間・間隔で行えばいいのか。

《その時の基本になるのが過負荷の原則（オーバーロードの原則）である。》



# 柔道

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

柔道という競技は、格闘技というその特性上、極めてケガの起こりやすい競技の一つである。ケガの中には、立ち技における受け身の取り方が不十分であったり、投げる側の状態によって起こるケガが多い。また、寝技における絞め技や中学生では反則である関節技が決まってしまうこともある。突き指・打撲を始めとして、捻挫や骨折といった日常生活にも支障を来すようなケガや場合によっては命に関わるような事故・ケガも起こりうる。そのため、しっかりとした知識とそれにもとづいた準備運動・練習に取り組む必要がある。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 畳 柔道衣を着用しての練習は、武道館や体育館内で畳の上で行う。練習に必要な畳の数は部員数によって異なるが、試合会場は50畳程度必要である。そのため、人数の多寡にかかわらず、50畳以上の畳を敷いて練習することが望ましい。練習は激しい動きを伴うので畳がずれることもある。そうならないように滑り止め用シートを畳の下に敷き、固定ゴムマットなどを使用する必要がある。練習中に畳と畳の隙間があいたときには、隙間に足の指が引っかかりケガをすることもがあるので、すぐに隙間をつめるよう心がける。</li> <li>● 柔道場内の器具、むき出しの柱、鉄骨、壁の角などへの接触は、危険度が高いので、防護カバー等を取り付け、危険な場所は目立つ工夫をする。</li> </ul>
用具	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 柔道衣 柔道衣の袖の長さは、手首関節の手前5cmから手首関節の間で、袖全長にわたって袖と腕との空きが、10cm～15cmあることと規定されている。それよりも大きすぎると動きにくくなり、逆に小さすぎると相手と組みにくくなってしまう。安全に柔道を行うためにも、規定通りの柔道衣を着用することが大切である。</li> <li>また、柔道衣のほつれがあると、相手の指がそれに引っかかり、ケガをすることがあるので、ほつれた時にはすぐに直して使用するようになる。同様に試合に出る際に縫い付けるゼッケンも、すぐに直すことが必要である。</li> </ul>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夏場の暑いときは、熱射病や脱水症状にならないように、定期的に休憩し十分な水分を補給するように指導する。また、冬場は大変寒いので十分にウォーミングアップをしてケガを防ぐようにする。準備運動、ストレッチ、整理運動は、ケガなく練習をするのに欠かせないものである。手を抜かずに行うことが大切である。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康状態の不良</li> <li>● コンディショニング</li> <li>● 競技者の情緒</li> </ul>	● 指導者の観察
	● 頭髪	● 後ろ髪が長すぎると、相手が奥襟を持ったときに一緒に髪をつかまれて痛い思いをしたり、寝技のじゃまになってしまう。女子であっても長すぎないようにしたほうがよい。
	● 爪	● 爪が長いと、剥がれたり、相手にケガを負わせることがあるので、手足ともに短く切って活動できるようにする。



	● 金属	● 金属その他相手に危険を及ぼすようなものは一切身につけてはならない。柔道を行う際には必ずはずして行うようにする。女子生徒の中にはヘアピンを取り忘れて練習する人もいるので、気をつけさせる。
2 主な練習 かかり練習（打ち込み）	● 受け身の取り損ね ● 受け身の習熟度 ● 不正確な技の習得	● 受け身をしっかりと体得させる。 ● 打ち込み等で正しい形を身につけさせる。
約束練習 自由練習（乱取り）	● 指導者不在時のケガ・事故	● 指導者がいても事故は起こる。指導者不在の時に行ってはいけない練習は絶対に行わせない。また、練習内容を適切に指示するなどの配慮が必要である。
3 クーリングダウン		● 失神・めまいの防止 ● 疲労回復・筋肉痛予防 ● 心をリラックスさせる
4 練習試合や競技会等	● 反則技の使用	● 正しいルールを熟知させ、規範意識を高める。
5 その他 ・準備、片づけ時	● 練習中に頭部を畳に打ちつけた時の対応	● 指導者は適切な応急処置の知識と技能の修得しておく。 ● 状況に応じての救急車の要請

#### (4) 過去の事故例

- 走乱取り練習中に、畳と畳の隙間に足の指が入り、骨折した。
- 真後ろに投げられ、投げに応じた受け身がとれず、頭部打撲・脳震盪・肋骨骨折。
- 体格大きい相手に巻き込み技で体重を浴びせられ、鎖骨骨折・肩関節脱臼・肩関節捻挫
- 投げられた時、畳に手をつき防ごうとして、肩関節脱臼・肘骨折・肘痛
- 自分の脇で投げられた者が、横から膝にぶつかってきて、膝靭帯の損傷・断裂
- 技を掛け、頭から突っ込む（背負い投げ・内股）、頸椎損傷・脊椎損傷

### 安全確保のポイント

- 整備された柔道場と柔道畳で練習することが安全の第一歩である。
- 指導者が不在の場合は原則として活動はさせない。
- 基本練習を大切に、無理のない正しい技を身につける。
- 危険だと思われる動作が見られたときは素早くその場で指導する。



# 剣道

## 1 競技の特性と安全指導

### (1) 特性

相対する2人の競技者が一定の規則に従い、剣道具や防具を着用し、竹刀を持って互いに相手の面、小手、胴、突き（中学校以下では突きは禁止）の有効打突を競い、勝敗を決する競技である。

竹刀で相手を打突する格闘形式の競技なので、常に理性を失うことなく、相手を尊重する態度、ルールやマナーを大切にする公正な姿勢が求められる。

激しい動きのある競技なので、施設や用具の安全面にも十分な配慮が必要である。

### (2) 施設・用具・環境から見た安全指導

	安全指導
施設	<ul style="list-style-type: none"> <li>●素足で行う競技なので、床の状態には細心の注意を払う必要がある。               <ol style="list-style-type: none"> <li>①床に物が置いてあると、選手が踏みつけて転倒などの事故につながるため、不必要な物は置かない。</li> <li>②床に破損や亀裂がある場合には直ちに修理する。早急な修理が難しい場合は応急措置としてラインテープ等で補修する。</li> <li>③体育館で練習する場合は、他競技で使用する支柱の穴のふたで足を切ったり踏み込みの衝撃でふたが開く可能性があるため、ラインテープ等でふたを固定する必要がある。</li> </ol> </li> </ul>
用具	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 竹刀の整備不良は重大事故を引き起こす可能性があり、日常的に点検整備する必要がある。               <ol style="list-style-type: none"> <li>①竹のささくれや割れがあると相手を傷つける可能性がある。割れた竹は絶対に使用せず、ささくれ等の軽微な破損も竹刀削り等の用具できちんと修理してから使用する。</li> <li>②弦や中結に緩みがあると竹が飛び出す可能性がある。緩んでいる場合は直ちに締め直す。</li> <li>③先革の破れがあると竹が飛び出す可能性がある。摩耗状態を確認し、破れる危険性を感じたら直ちに新しい物と交換する。</li> </ol> </li> <li>2 防具等の着装が乱れていると、思わぬ事故につながる可能性があり、きちんと着装する習慣を身につける必要がある。               <ol style="list-style-type: none"> <li>①面紐は後頭部の最も高い位置より下に結ぶ。（物見の高さが基準。それより上に結ぶと面が外れやすくなる。）また、相手の竹刀が引っかからないように、面紐の長さは結び目から40cm以内にとどめる。</li> <li>②胴を上下左右バランスよく着ける。（偏っているとどや腹などの急所を守れない。）</li> <li>③袴の裾が長くならないようにする。（くるぶしが隠れる程度が基準。それより長いと転びやすくなる。）</li> <li>④面紐・胴紐・小手紐・垂れ紐、剣道着や袴の紐、すべて練習中にほどけないようしっかり結ぶ。</li> </ol> </li> </ol>
環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●剣道は防具を着装した状態で激しい運動をするので、負荷の面でも、体感温度の面でも、体力の消耗が激しく、熱中症に陥りやすい。夏季は気温や風通しについて注意を払う必要がある。練習中は、適宜水分補給する機会を設けなければならない。これは、夏期はもちろん、激しい運動が継続する状況であれば、冬期を含めた1年を通じて留意すべき事項である。</li> </ul>

### (3) 施設・用具・環境から見た安全指導

練習内容	潜む危険因子	安全対策
1 健康観察 ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●周囲を確認せずに素振りを行うと、人にぶつかる危険がある。（特に初心者はこの意識が足りないことが多い。もし竹刀や木刀が顔に当たったら重大な事故につながる。）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●素振りを行う際は、常に、自分の竹刀が届く範囲に人がいないかどうかを確認させる</li> </ul>
2 主な練習 「体当たりを伴う練習」	<ul style="list-style-type: none"> <li>●下から相手をかちあげるような体当たりをすると、相手の重心が浮いて、頭から床に落下するなど、重大な事故につながる。また、技術的に正しい体当たりをしても、競技者の体格や実力差が大きい場合は転倒する場合がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい体当たりの技術を指導する。また、体格や実力差が大きい場合には激しい体当たりを行わないよう指導する。万が一、頭を強く打つような転倒をした場合には、意識があっても、念のため、病院に搬送する。</li> </ul>



「お互いに技を繰り出す練習」	●中学生以下では「突き」は禁じられているが、他の技であっても、お互いに技を繰り出す際に、誤って自分の竹刀が相手ののどを突く危険性がある。	●競技の特性上、完全には防ぎきれない事象である。しかし、正しく防具を着装していれば大事に至ることはない。もし、激しい痛みがあるようであれば、病院に搬送する。
3 クーリングダウン	●特になし	
4 練習試合や競技会等	●練習場または試合場の近くに竹刀をおいておく時、練習者または試合者が竹刀を踏んで転倒する危険がある。 ●試合場と試合場との間隔が狭い会場で審判をする場合、選手同士、または選手と審判が接触する危険性がある	●見学、休憩する者は、練習者、試合者の邪魔にならない場所に竹刀を置くよう指導する。 ●審判も必ず防具を着装し、選手同士がぶつかりそうになったときは、早めに試合の中断の宣告をする。
5 その他	●格闘形式の競技であるためもし理性を失って競技すると、単に武器を持ったけんかになり、大変危険である。	●勝敗に拘泥することなく、相手を尊重する態度の大切さを日頃から指導する。

#### (4) 過去の事故例

- 「突き」部を打突され、頸部を強く圧迫されたことが原因と思われる死亡事故。
- 夏期の練習中の熱中症による腎不全の死亡事故。
- 竹刀が破損し、面の中に竹が入り込み、眼球を傷つけたことによる失明事故。

### 安全確保のポイント

- 技術指導以前に、竹刀整備・着装についての指導を徹底する。
- 練習する環境の安全性について細心の注意を払う。
- 礼節を重んじ、常に相手を尊重する態度を育成する。



## 参考資料 宮城県中体連弓道専門部 安全対策について

### 1 施設に関して

●施設の状況に関しては、定期的に安全点検を行い施設管理者に報告すること。

- (1) 照明器具が切れている・・・射場、安土とも十分な明るさが必要のため交換。
- (2) 床が滑りやすい・・・水ふきやワックスで対応。緊急時は滑り止め足袋を着用。
- (3) 安土の砂が崩れ土台がむき出しになっている・・・矢が破損するため練習は中止。直ちに整備する。
- (4) 防矢ネット(板)に破損箇所がある・・・直ちに練習を中止し補修を依頼する。
- (5) 巻き藁台がぐらつく・・・巻き藁転落の恐れがあるため補修後に使用する。また、巻き藁は安全な場所に設置し、巻き藁から外れた矢が跳ね返らないように工夫する。
- (6) 巻き藁に矢がささりすぎる、矢がささりにくい・・・巻き藁の寿命のため使用禁止直ちに交換する。
- (7) 弓立てがぐらつく・・・用具の破損につながるため補修後に使用する。
- (8) 矢立てに破損箇所がある・・・用具の破損につながるため補修後に使用する。

### 2 施設に関して

●練習前に必ず確認し、その場での修理が不可能な場合は使用しないこと。

- (1) 弓の破損
  - ・亀裂がある・・・使用禁止。修理可能かどうかは専門店の判断による。
  - ・籐が巻いてない(ほつれている)・・・至急補修。矢摺籐に関しては特に注意。
  - ・握り皮がはがれている・・・至急補修。接着剤が完全に乾いてから使用する。
  - ・弓弰の高さが不十分である・・・弓の破損につながるため至急補修。常に注意が必要。15cmを標準とする。
  - ・本弰の弦輪かけの長さが不十分である・・・離れで弦が外れやすいので使用禁止
  - ・出弓である・・・弓の寿命。使用禁止。
- (2) 弦の破損
  - ・ほつれがあり、切れる恐れがある・・・使用禁止。至急交換。
  - ・弦輪の作り方や大きさが弓に合っていない・・・至急補修。(大→弦伸び、小→切れる)
  - ・弦輪が正しく弓に付けられていない・・・至急付け替える。(結び→上は右、下は左)
  - ・中仕掛けの太さが矢に合っていない・・・至急補修。
- (3) 矢の破損
  - ・矢に亀裂がある・・・矢の寿命のため使用禁止。
  - ・矢がゆがんでいる・・・使用禁止。専門店での修理または買い換えが必要。
  - ・羽根3枚が十分な長さで完全に矢に接着されていない・・・専門店まで至急修理。
  - ・矢の長さが合わない・・・自分の矢束より短い矢は使用禁止。
- (4) 磔の破損
  - ・砂がついていたりぬれたりしている・・・もとの状態に戻るまで使用禁止。
  - ・皮や糸にほつれがある・・・至急補修。
  - ・紐にほつれがある・・・至急補修。
  - ・下磔が濡れている・・・至急交換。



### 3 練習方法

#### (1) 徒手練習

- ・生徒同士の接触がある・・・一斉の場合は十分に間隔を確保する。

#### (2) ゴム弓練習

- ・離れたゴムが周辺生徒にあたる一斉の場合は十分に間隔を確保する。
- ・使う用具に不備がある・・・補修、修理ができない場合は使用禁止。

#### (3) 素引き練習

- ・弦を引く手が痛む・・・手ぬぐい又は軍手を使用するよう指導する。
- ・使う用具に不備がある・・・補修、修理ができない場合は使用禁止。

#### (4) 巻き藁練習

- ・立ち位置が近い(遠い)・・・約2mの間隔を目安とさせる。
- ・むやみに矢を抜く・・・特に複数台を使用の場合は安全確認の指導を徹底させる。(声を掛け合い同時に抜く)
- ・練習する生徒が多い・・・射手との間隔を十分にとらせ、話しかけない。また、射手の前方には絶対立たない。
- ・使う用具に不備がある・・・補修、修理ができない場合は使用禁止。

#### (5) 的前練習

- ・矢所が定まらない・・・左右に乱れる場合には立ち位置を中央にするなど配慮が必要。安土上方への乱れは行射を中止させ巻き藁練習へ。
- ・体の一部を弦で打つ・・・射癖の修正指導を適切に行う。サポーター等を使用させる。
- ・練習する生徒が多い・・・本座から射位まで、射手と射手との距離を確保すると共に、射手に接近しすぎないように指示する。その他の射場にいる生徒は正座し見取り稽古をさせる。
- ・体に痛みを感じる・・・練習中止。医療機関への受診を勧める。
- ・使う用具に不備がある・・・補修、修理ができない場合は使用禁止。

#### (6) 矢取り

- ・控え場所から顔を出して射場を伺う・・・大変危険なため禁止。
- ・むやみに矢取りする・・・射場からの「矢取りおねがいます」の合図に「矢取りします」と応答後赤旗を出してから、安土前に出て矢取りを行わせる。

### 4 その他

- 宮城県中体連弓道専門部は、安全の確保は全てに優先することを踏まえて行動する。

## **安全に部活動を行うために**

発行日：平成22年3月31日

編集・発行：仙台市教育委員会 健康教育課  
仙台市中学校体育連盟

連絡先：〒980-8671 仙台市青葉区二日町1-1  
TEL 022-218-8881