



各競技における重大事故防止のためのガイドライン（案）

平成 20 年 6 月

平成 24 年 5 月（一部改訂）

令和 5 年 3 月（一部改訂）

令和 8 年 3 月（一部改訂）



協力 東京都高等学校体育連盟
東京都高等学校野球連盟

目 次

各競技における重大事故防止のためのガイドライン

1	陸上競技（投てき種目）	2
2	バスケットボール	4
3	バレーボール	6
4	ソフトボール	8
5	硬式野球	10
6	ラグビーフットボール	12
7	サッカー	14
8	ハンドボール	16
9	アメリカンフットボール	18
10	柔道	20
11	剣道	22
12	水泳	24
13	弓道	26
14	登山	28
15	空手道	30
16	アーチェリー	32
17	バドミントン	34
18	チアリーディング	36

1 陸上競技（投てき種目）

(1) 競技の魅力と特性

投てき物に大きな力を与え、その初速度を高めて投げ、飛んだ距離を競うのが投てき競技である。大きな放物線を描き、投てき物をより遠くに投げることができたときの達成感に大きな魅力がある。

物理学的には、直線的に力を加えて投げる砲丸投・やり投と、回転して遠心力を加えて投げる砲丸投（回転投法）・円盤投・ハンマー投に分けられる。このように、重量物を遠くに投げるといった競技性から、体格に恵まれ力の強い者が有利と言われている。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基本練習（投てき物を持たない練習）

イ 投てき練習（投てき物を実際に投げる練習）

円盤投及びハンマー投の投てき練習では、投てき方向を除きサークルの周りを防護ネットで囲み安全を確保する。この2種目は「回転運動」であるため、360 度に投てき物が飛ぶ可能性がある。このためネットが開いている投てき方向には「人」がいないようにし、複数で投てき練習をする場合には投てき者以外は防護ネットの外側（投てき物が飛んで行かない場所）で待機する。

砲丸投及びやり投のピット（実際に投げる場所）には、通常防護ネットを置くことはないが、安全に対する考え方と確認方法は円盤投やハンマー投と同じであり、周囲にいる者は投てき者及び投てき物からできるだけ離れていることが必要である。

投てき者は、投げる前に、投てき方向に「人」がいないことを確認し、「行きまーす。」又は「投げまーす。」と周囲に対し大きな声で周知し、周囲にいる者がその声を感知（返事）したことを自分自身で確認してから投げる。周囲にいる者は、投てき物が落下するまで、投てき物から目を離さない。投てき終了後は、サークルの後ろから出る。

投てき者が安全なシューズを用いているか確認する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 用具や施設

金属疲労などで使用中に破損する危険性がないか、サークルは滑りやすすくないか、防護ネットは破損していないか等、用具の安全性を確保する必要がある。

網状の防護ネットには「たわみ」があり、投てき物が当たった場合、更に1～2 mほど伸びるので、ネットの間近にいることは危険である。

イ 練習場所

他の競技種目や部活動と練習場所を共用しない。雨天時や強風時には思いがけない方向に投てき物が滑ったり流れたりする危険がある。

ウ 予想される危険

過去の事例から、回転系は前後左右 360 度に大きく失投する、後ろ向きの準備局面から投てき動作に入るため前方を確認せずに投てきする、前に投げた者がまだいるのに次の者

が投てきする、落下エリアに人が立ち入ってしまうなどの危険が予想される。

(4) 過去の事事故事例

- 陸上競技部の試合前の練習中、走り幅跳びの跳躍後、バランスを崩して右肩を強打するような体勢で前方に倒れた。鎖骨を骨折し、変形障害が残存した。
- グラウンド整備を行っていたサッカー部員の頭部を、同校陸上部の生徒の投げたハンマーが直撃し、死亡した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習場の安全確認・他の部活動や種目等と時間帯を分けるなどの対策

投てき物が落下する可能性のある場所に、生徒が立ち入らないようにコーンやネット等で明確に練習場所を区分する。また、周辺に他の部活動の生徒がいる場合には、危険性を理解させ、投てき物が落下する可能性があるエリアに進入しないことや、ボールを追い掛けて誤って立ち入らないことの周知・徹底を図る。

イ 施設・用具の安全性確認

特に、防護ネットの安全確認と十分な設置を行う。投てき物によってできた地面の痕跡は生徒自らが整地する。

ウ 安全対策

指導者が、必ずその場で立ち会い安全を確保する。投てきする側と落下エリア側の双方からの複数体制により、声だけでなく笛や旗を活用して安全対策を行う。

エ 危険性への生徒の理解促進

可能性のある全ての危険性を生徒に理解させ、安全な練習隊形と役割分担、投てき順番の確認、危険を感じたときの回避行動などを事前に学習させてから取り組ませる。また、決まりや約束事は、練習ごとに必ず確認し、練習終了時に評価する。

オ 周囲の安全確認・周囲の者への周知

投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「行きまーす。」又は「投げまーす。」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。周囲の者は安全な場所に退避し、手を挙げて返事をする。投てき者は、全ての安全が確認できたときに初めて投てき動作に入る。周囲の者は投てき物が落下するまで投てき物から目を離さない。

安全対策のポイント

- 指導者・生徒とも安全確保の手段・方法を熟知し、確実に実行する。
- 安全な場所・施設・用具を使用する。
- 投てきする際、それを周知し確実に呼応するなどの安全確認を徹底する。
- 練習の約束事を徹底し、人は投てき方向に立たない、立ち入らせない。
- 危険を感じたときには、大声や笛等を用いて投てきを中止させる。

2 バasketボール

(1) 競技の魅力と特性

バスケットボールは、5人ずつのチームがコートの中で双方入り交じって、一定時間内に相手チームのバスケットにボールを入れた得点を競うスポーツである。

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、スピーディーで多彩なゲームが展開される。両チームの選手が入り交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) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基礎練習（パス、シュート、ドリブル、リバウンド、ディフェンス等）

パスやシュートの方向が同じ方向となるような練習隊形となっているか。

イ 対人練習（2対2・4対4等、ツーメン・スリーメン・2対1・3対2等）

できるだけ危険な身体接触を避けてプレーさせているか。

コートを往復するような練習においては、生徒同士が衝突したり接触したりしないようラバーコーンなどで走る（ドリブルする。）コースを規制しているか。

ウ チーム練習（チームオフェンス、チームディフェンス、ゲーム等）

相手との間合いの取り方や視野を広く保ち状況判断して接触しないよう指導しているか。

いずれの練習においても、練習場所の安全確認、施設・設備の安全確認、正確な技術の確認及び生徒の疲労度の確認が必要である。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 選手同士の接触事故

両チームの選手が狭いコートで入り交じってボールを奪い合うことが多いため、リバウンドプレーのときなど、肘で顔面を打つことや振り回した手などが口に当たって歯牙を損傷することがある。

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。また、他のプレーヤーが負傷しないように、破損の防止に配慮してある眼鏡の着用は認められている。

イ パスを受け損なうことによる事故

ボールは比較的サイズが大きく重量もあるので、捕球に不慣れな初心者等は、通常のパス練習などでボールが顔や目に当たることによるけがや指の脱臼・骨折等の負傷をすることがある。

ウ 他の選手との接触を伴わない事故

着地やストップ、方向転換といった動作が原因で発生する膝・足首の靱帯損傷は、バスケットボール選手にとって最も多いけがである。

エ 施設・設備に内在する危険性

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、屋外コートの移動式

ゴールの転倒や支柱への衝突等による事故、床の破損や突起物による事故、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などの危険が予想される。

(4) 過去の事故事例

- バスケットボール部の練習中、体育館でリバウンド争いをした際、他の生徒との接触でバランスを崩して左腕からガラス窓に突っ込んだ。左前腕を切創、尺骨神経を切断し、醜状瘢痕、手指の機能障害が残存した。
- 試合中に相手チームのプレーヤーの肘が生徒の右眼に当たった。そのときは我慢できる程度の痛みであったため、そのまま午後まで試合をしていた。痛みはなくなっていたが翌日頃から視界の変化に気付き、右眼網膜剥離と診断された。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 指導上の留意点

身体接触が禁止されていることを理解させ、ルールを守り、身体接触を避けてプレーする態度を身に付けさせる。危険なプレーに対しては必ず注意する。特にジャンプして空中にいる選手に対する接触や着地点に入るようなプレーは重大なけがを招く可能性があることを十分理解させ、絶対にさせてはならない。

設備の破損や不安定な体勢からの落下を防ぐため、バスケットリングをつかむことができる生徒に対しては、リングにぶら下がらないように注意する（プレッシャーリリースリング以外）。

生徒に常に目を配り、事故が発生した際に速やかに対処できるように適切な応急処置や心肺蘇生法を身に付けておく。

練習量や練習強度を調整して適切な運動処方を行う。

栄養・睡眠・運動などの生活のリズムの大切さを指導する。

イ 他の部活動の練習区域との分離

体育館などで、他の部活動の練習区域にボールが入り込まないように防球ネットの設置を確認する。

安全対策のポイント

- 練習場所・施設・器具を必ず点検・確認する。
- 熱中症に対する理解と環境変化に基づいた指導を行う。
- けがの予防には、正しい技術指導が効果的である。
- 疲労や過度の練習はけがや障害の原因となる。

3 バレーボール

(1) 競技の魅力と特性

ネットで区切られたコート上で、1チーム6人で、一つのボールを使用して競技する。ブロックを除き、チームのボールの接触は3回まで許されており、3回以内に相手コートにボールを返球する。ボールがコート上に落下するまでプレーし得点を競い合う。プレーはサーブで始まり、パス、レシーブ、トス、スパイクなどの技術を駆使して、相手を攻撃し、相手からの攻撃を防御する。

バレーボールの魅力は、いかに相手のコート上にボールを落とすように攻撃するか、自らのコート上にボールを落とさないように守るか、その攻防にある。また、ブロックを除き1人が連続してボールに接触することはできないので、6人が協力して防御から攻撃へボールをつなぐチームプレーの楽しさがある。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 練習内容

ネット設置、準備体操（ストレッチ）、ウォーミングアップ、パス練習、対人レシーブ・集団的レシーブ、スパイク、ブロック、サーブ、サーブレシーブ、フォーメーション練習、ゲーム練習などから構成されている。

イ パフォーマンスの向上を目指したトレーニング

ウォーミングアップの際に、静的ストレッチ、体幹トレーニング、動的ストレッチなどパフォーマンスの向上を目指したトレーニングを取り入れるなど工夫することができる。

ウ 安全性を高めるための指導

指導者がバレーボールの特性を正しく理解し、部員の運動能力や体力の把握、体調管理等にも配慮し、練習中だけでなく、練習前後にも配慮した指導を行うことが不可欠である。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 運動特性からみた起こりやすいけがや事故

準備や片付けでネットを巻く際に指を挟む、ワイヤーが外れたり切れたりしてけがをする、ボールを踏む、飛んでくるボールが当たる、スパイクやブロックの練習で着地時にけがをする（特に捻挫）、ブロック時に指をけがする、レシーブ練習で選手同士が衝突する、支柱や壁に衝突するなどの危険性がある。腰椎や肩の障害、顎、膝、指のけがなどが起こりやすい。

イ 指導・監督上の留意点

部員数や経験者の有無などを考慮して指導計画を立て、部員の実態に合った練習メニューを考えることが重要である。勝利だけを目指した無理な活動はしない。

また、けがを防止するため、体幹を意識した身体動作や股関節・肩甲骨の可動範囲を広げる動きなどスポーツ医・科学に基づいた練習法を取り入れる。専用のシューズ、サポーター、テーピング及びトレーナーズキット等を使用する指導や工夫も必要である。

ウ 施設・設備及び備品管理上の留意点

事故を未然に防ぐために、ロープタイプのネットやアルミ製の軽量ウインチを内蔵した支柱を使用することが有効である。ポストカバーの装着も徹底する。アンテナ、床、壁、窓、カーテン、照明、天候などに注意し、日頃から危険性を予見する習慣形成が必要である。

(4) 過去の事故事例

- バレーボールの練習試合中、コート後方へ飛んでいったボールを取りに行こうとして、壁際に置いてあった鉄製のボールケースにぶつかって前額部を挫創し、醜状^{しゅうじょう}瘢痕が残存した。
- 部活動の準備のために、ネット巻きのクランクを使ってネットを強く張って調節していたら、そのネット巻きが生徒の顔面及び右眼に強く当たり、露出部分の醜状^{しゅうじょう}障害を招いた。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 用具や設備の取扱い中の事故防止

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

ネットを張ったり片付けたりする際には、ハンドルがきちんと支柱とかみ合っていることを確認し、ネットのロープ（ワイヤー）が外れたり切れたりすることがないように設備用具の取扱いに関しては、注意深く複数で取り扱う習慣を身に付けさせる。

イ ボールの処理や衝突

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

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

安全対策のポイント

- 支柱の運搬やネットの設置の際は、複数の生徒で対応する。
- 練習中は、人の流れとボールの流れを約束どおりに行う。
- 転がっているボールを放置しないよう、全員で注意する。
- 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。

4 ソフトボール

(1) 競技の魅力と特性

ソフトボールは、攻撃側と守備側に分かれ、攻守を交代しながら得点を競うスポーツである。投げる、打つ、捕る、走るなどの基本的な技術から構成され、バランスのとれた運動能力を養うことができ、プレーヤーとベンチの連係が、ゲームの勝敗に影響を与える面白さがある。また、体力や体格に左右されず、各自の個性や特長を発揮しやすいという魅力があり、年齢や性別にあまり影響を受けず、大勢の人が競技を楽しむことができる。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ウォーミングアップ

十分に身体をほぐし、関節部のストレッチを入念に行う。

イ キャッチボール

いきなり強く投げるのではなく、徐々に距離を広げていくことで肩の障害等を防止する。並列で同一方向へ投球すること、他のペアとの距離を十分にとることで暴投による事故を防ぐ。

ウ ノックによる守備練習

事前に校庭を整備し、イレギュラーバウンドを防ぐ。ノッカーとボールを渡す補助役との間で連係し、ノッカーのバットに接触しないよう注意する。

エ バッティング練習

バットスイングする選手の背後に近付かないという原則を守る。投球者に打球が当たらないよう防球ネットを適切に配置する。

オ 実戦練習

他者との接触をできるだけ防ぐため、声掛けの徹底や、他者にけがをさせない心掛けの精神と態度を養う。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

守備練習でゴロの打球がイレギュラーし、野手の顔面に当たる、守備練習でフライの打球を複数の選手が追い掛けて衝突する、内外野同時にノックを行う際、外野を狙ったノックの打球がフライにならず内野手を直撃する、ティーバッティングで、打者が打ち損じ、至近距離の投球者に打球が当たるなどの危険性がある。

また、数箇所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、実戦練習で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、打者がバットを投げ、投げたバットが待機していた次打者を直撃する、内野手がベース付近で、ボールを捕ろうとして走者と激突する、打球を処理しようとした内野手と走者が激突するといった危険性も予想される。ベース付近で走者がスライディングした際、金属スパイクが守備者を傷付けたり、走者がヘッドスライディングした際、指がベースや守備者と接触し、けがをしたりする危険性がある。

(4) 過去の事故事例

- 他校との練習試合でスコアラーをしていたところ、バッターの打った球が本生徒の右眼を直撃した。
- 素振りをしていた生徒の背後から近付いたとき、バットが顔面に当たった。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

これまでは、選手同士の接触とバットによる事故を重視していたが、技術の向上やバットの改良に伴って、強い打球による事故にも十分な対策が必要となってきた。

それぞれの具体策としては、接触事故防止であれば声掛けの徹底や普段から他者を配慮するという雰囲気づくりが必要である。バット事故対策としては、スイングしている者のそばに近付かせないような対策やシステム、スイング禁止の状況・場所の設定などチーム全体での原則をつくるのが最良である。

強い打球への対策は、ソフトボール競技全体の今後の課題と言える。野球においては守備者用のヘルメットやフェイスガード付のヘルメットが使用され始めているため参考となる。

また、校庭を複数の部活動が共用して活動を行う場合は、ボールの飛来などの際の声掛けや笛での警告が必要である。指導者同士が互いに練習メニューを確認し合い、広いスペースを使用したい日を事前に決めるなどの対応が必要である。

安全対策のポイント

- 校庭の整備、ネット類の点検等、環境面の対策を整備する。
- 接触事故防止のための心得と声掛け訓練を実施する。
- バット事故防止のためのシステムづくりを行う。
- 顔面への打球直撃を防ぐよう、練習方法を工夫する。

5 硬式野球

(1) 競技の魅力と特性

野球は、明治初期の文明開化の時代に日本に伝えられた近代スポーツの中でも古い伝統がある。

競技の特性としては、精神的要素が試合の流れを大きく左右し、個々の選手が攻守においてそれぞれの役割を果たさないと組織化されたゲーム展開ができない。試合は投手と打者を中心にチーム内で協力して攻防し合い、攻撃と防御を交代しながら得点を競う。また、大きな飛球や強烈な打球が常にヒットにならず、反対に打ち損ねた打球がヒットになったり、負けていても攻撃時に長打が出たりすると、一気に逆転することのできる醍醐味がある。ここに野球のもつ意外性や面白さがあり、「筋書きのないドラマ、野球は2アウトから」と言われるゆえんである。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 準備・ミーティング

校庭の安全性をチェックし、練習内容を確認する。

イ ウォーミングアップ

選手が体を温めている最中に選手の様子を確認する。

ウ キャッチボール

隣の生徒との距離をとり、方向が交錯しないよう確認する。

エ フリーバッティング

防球ネットを適切に配置し投手にヘルメットの着用を義務付ける。

オ シートノック

校庭の状態を確認し、球出しするマネージャーにヘルメットの着用を義務付ける。

カ 投球練習

キャッチボールと併用する場合、投手及び捕手にボールが当たらないよう確認する。

キ ベースランニング

ベースの破損状態を確認する。

ク 片付け・ミーティング

防球ネット等の用具を点検する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 打球等を避けきれずに起こる事故

野球の練習中に起こった事故としては、ボールやバットが顔面に当たり眼球や歯を直撃し負傷する事故が顕著である。

イ 接触による事故

守備で打球を捕ろうとして他の選手と激突し負傷する危険性、走者がヘッドスライディングした際にベースや守備者と接触し負傷する危険性、スライディングした際に金属スパイクが守備者を傷付ける危険性などがある。

ウ 施設の不備や機械の誤操作による事故

防球ネットの破損による事故やピッチングマシンへの指の巻き込み事故が予想される。

エ 練習方法及び練習環境に起因する危険性「熱中症」

野球は野外で、高温多湿の環境下で防具を着けて活動することから、熱中症を引き起こす危険性がある。活動環境の整備や効果的な水分補給、休憩時間の確保が重要である。

(4) 過去の事故事例

- 打撃練習中、打球を防ぐＬ字ネットを使用し、バッティングピッチャーをしていた。ヘルメットを着用していたが、通常より右寄りに立って投球したため、打球を避けきれず右ほおに直撃した。顔面を多発骨折し、手術による醜状瘢痕が残存した。
- バックネット方向の防球ネットに向かって、ティーバッティングを行っていたところ、打った打球が防球ネットを突き破り、補給水の準備のためにネットの外側を歩いていたマネージャーの右顔面を直撃した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 活動前後

練習や試合を行う前には、けがの原因となる小石や異物が校庭内に落ちていないか、ベースやネット等の備品用具に不具合はないかなど、校庭の状態をチェックする。

当日の天候状態による影響を含めて問題があった場合には練習計画を変更し、適切に対応する必要がある。普段使用しない場所で練習や試合を行う場合には、形状や状態等を確認し、状況に応じた適切な対策と指示を与える。

また、ヘルメットの破損状態、捕手防具の点検、バットの亀裂などは、練習や試合を行う前に安全確認させる。バットやヘルメットは投げ付けないことや個人の用具は責任をもって手入れさせることが事故防止対策に有効である。

イ 活動中

複数の場所で打撃練習を行う場合は防球ネットの適切な配置が重要である。指導者は、打撃練習前に自ら打席に立ち、防球ネットの位置を確認するとともに、生徒はバットを振る範囲に人がいないなどの安全確認をしたり、バットを放り投げたりしないこと（バット放投禁止区域の設定等）を確認した上で打撃練習を行う。

投手は必ず頭部を保護するための投手用ヘルメットを着用するとともに、防球ネットを活用するなどの安全対策を施し練習を行う。

ウ その他

サッカー部や陸上部などと練習場を共用する場合は、時間を分ける、活動日を分けるなど共同で安全対策を行うとともに、打球が練習する場から外に出ないように、打ち方や打つ方向を制限するなどの指導上の安全対策を徹底しなければならない。

試合中は、両方のベンチ前や投手の練習場の前に防球ネットや生徒を配置し、ファールボールの行方に注意するように指導する。

安全対策のポイント

- 指導者は、生徒、ボール・バット、他の部活動の生徒の動きを常時確認する。
- 生徒自身が声を出し、周囲の者に合図や危険を知らせる。
- 防球ネット等を活用するなどして、投球や打球の方向を制限する。
- 道具の点検、設備の配置やボールが人に当たらない対策を徹底する。

6 ラグビーフットボール

(1) 競技の魅力と特性

ラグビーフットボールは、ゴールラインを越えてボールを持ち込むことによって得点となる競技である。手も足も両方使うことができ、プレーヤーはボールを持って自由に走ることができ、防御方法にも安全を損なわない限り制約がない。

後方に位置する味方のプレーヤーにのみパスをすることができ、攻撃している側のプレーヤーは、味方チームのボール保持者より後方の位置からのみプレーに参加できるという特性がある。攻撃できるスペースは、ボール獲得・保持・再獲得といったチームのスキルによって左右される。この特性が「身体接触を伴うボールの争奪とプレーの継続」というラグビーフットボール独自の魅力と、「規律・自制・相互の信頼」というラグビー精神を生み出している。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ランニング・ハンドリング・キッキング

ランニング・ハンドリングに関しては、ボールに走り込みながらのパス・キャッチから、相手（DF）をかわしながら、又は、相手を引き付けてのパス・キャッチへと進み、少人数で行うノーコンタクトルール（タックルのかわりにタッチで攻撃側の前進を止める。）での簡易ゲームへと発展させる。

キッキングに関しては、二人でのキック&キャッチに、チェイス（ボールを追い掛けていく。）するプレーヤーとキャッチ側のサポートプレーヤーを加え、ノーコンタクトルール（タックルの代わりにタッチで攻撃側の前進を止める。）での簡易ゲームへと発展させる。

初期の段階では、互いのグループが衝突する危険がないように、グリッド（格子状区画方式）を利用する。相手を付けた攻防や簡易ゲームでは、それに加え、ルールの徹底とマウスガード・ヘッドギアの装着（正式のゲームでは装着が義務付けられている。）を励行する。

イ コンタクト

一般的には、頸部・体幹の筋力アップを図りつつ、以下のように段階的に指導する。

ハンドダミー・タックルバッグに対する基本姿勢・基本動作を習得し、対人での約束練習（タックルする・される、ラック、モール等）へと進み、実戦（ボールの争奪）に即した少人数での練習へと発展させる。

ウ スクラム

体型を考慮してポジションを選ぶ。フロントローは相手フロントローから腕一本分の長さの位置に来るように、素早く集まる。相手と組み合う前に、ユニットとしてしっかりと、しかし適当な強さでバインドする。「クラウチ」、「バインド」、「セット」と順を追って、組み合う。低い姿勢を取ることで、フロントローは下から上にドライブして組み込むことができる。組み込む時は頭を上げ、背筋を伸ばし、脊柱を真っすぐにしたままで、スクエアに組む。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

レベル（経験・体力・技術）に差のあるプレーヤーが混在しての実戦練習、及びコンタクトスキルと危険回避能力の差から生じるけがや事故の危険性、経験の少ない下級生にハンドダミーを持たせ、力の不均衡が生じることの危険性がある。また、ラグビーボールの不規則なバウンドが及ぼす他競技練習区域に対する危険性やルールと負傷の発生要因の理解不足による危険性などが予想される。

(4) 過去の事故事例

- ラグビー部の合宿中、前日にタックル練習中に転倒したが、「大丈夫です」と立ち上がり、休憩を入れながら練習を続けたものの、体調不良を訴えたので練習を中断させた。練習終了後、自分で歩いて宿に帰った。その夜と翌日の朝も体調不良を訴えることもなかった。試合前練習にコンタクト練習を行っている際に、突然意識を失い倒れた。救急車を要請し搬送されたが、約2週間後に死亡した。
- ボールを持った相手の選手にタックルに入るときに、相手選手が体をターンさせて味方にボールを見せてポイント（ミニモール）を形成しようとした。相手選手の右腰骨（骨盤）に本生徒の右側頭部が当たり強打して頸骨を骨折し、頸椎を損傷した。

（日本スポーツ振興センター等から引用）

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 活動前後

ルールの理解と日常における生徒の健康状態を把握する。

イ 活動中

体格・体力やレベル（経験・技術）の差を考慮した練習グループ・内容を設定する。初心者に対しては、必ず段階的指導を行う。タックル練習では、「静止したターゲットへ」、「決められた方向へ動くターゲットへ」、「ランダムに動くターゲットへ」というように、各段階において、安全な姿勢と動作でタックルを“する”“される”ことができるようにする。

ウ その他

コンタクト練習の場面に限らず、ヘッドギア・マウスガード・ショルダーパッド等を装着し、不意の衝突・転倒での負傷を防ぐようにする。また、校庭の状態がコンタクト練習に不向きな場合、柔道場等の利用と投げ込みマットの利用が効果的である。近隣の医療機関（救急病院・専門医）を把握し、連携を図る。

安全対策のポイント

- 生徒のプレー及び身体についての評価を正確に行う。
- ルールを遵守させ、基本技術を確実に習得させる。
- 安全用防具を使用する。
- 気候や校庭の環境等を適切に把握し、練習に反映させる。

7 サッカー

(1) 競技の魅力と特性

サッカーは 11 人の競技者からなる二つのチームが、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た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おり、必然的に身体接触が多くなる。ボールを手で扱えない上に身体接触が多く、攻防が激しく入れ替わる試合展開となる。

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（オープンスキル）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で意外性のあるスポーツである。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基礎練習

個人技能（ドリル練習）、パス（2人で、4人でパス&ゴー、4人でパス&ターン）、ドリブル&ターン（ドリブルでコーンを回って戻る）、シュート（ゴールを意識することはサッカーで最も大切なこと。単純なシュートから仲間や相手が複数いる複雑な状況でのシュートへとバリエーションに富んだ課題に取り組む。）

イ 応用練習

グループ技能（ボールを運ぶ、ボールを奪う）、3対1、4対2、5対3、ゴール前での3対2+GK、4ゴールゲームなど。目的やテーマ等に応じて、ピッチサイズとプレーヤーの数の組み合わせを変えてゲームを練習に取り入れる。

ウ 安全確認

生徒の個人差を踏まえて、練習内容、負荷の調整をするとともに、スポーツ傷害防止の観点から、痛みを我慢させず、早めに休養を取らせるようにする。また、すね当てやキーパーグローブを装着させ、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。

事故発生時の対応マニュアルを作成し顧問教諭同士で共通理解を図る。

ウォーミングアップを行い心身の準備をさせ、クーリングダウンを行い、疲労の早期回復を図る。けがをしたらR I C E処置を行い、救急箱や冷却用の氷等を常備し、けがが起こった場合にすぐに応急手当ができるようにする。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

サッカーは、ボールをめぐる奪い合いの際に身体接触が多くなるため、接触、衝突、転倒による捻挫、骨折、打撲、肉離れ、靱帯・半月板損傷、挫創等のけがが多い。また、スピーディーで意外性がある特性は、事前の予測が難しいということでもあり、思いもかけない事故につながる可能性もある。また、部員の気の緩み、複数のボールを使う練習、技能・体力

レベルの違い、校庭の整備不良、自然環境の変化による強風や落雷等、気温や湿度による熱中症への対策も必要である。

特に、空中でのボールの競り合いの場面をはじめ、ボールを奪い合うときの衝突等による頭部・顔面及び内臓部分への受傷は重症化する例が多い。

(4) 過去の事事故事例

- 部活動顧問指導の下、ウォーミングアップ・基礎練習後、ランニング（約 9.5 km、40 分から 60 分コース）を行った。学校まで残り 200m の付近で意識を失い倒れた。10 時 30 分頃の気温 27.5℃、湿度 45%であった。事故直後、近所の方が、介抱・救急車を要請、病院に搬送された。高度医療の必要性などもあり転院し、治療が続けたが、数か月後に死亡した。
- 部活動終了後、翌日の準備のため、サッカー部員とともにサッカーゴールを運搬していたところ、サッカーゴールを乗せる台座の上で、本生徒の左手中指と薬指がサッカーゴールと台座の間に挟まれ、中指が切断された。

（日本スポーツ振興センター等から引用）

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習場所

学校の校庭で他の部活動と練習場所を共用する場合には、防球ネット等で練習区域を分離することや、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。

イ スペースの確保・練習隊形

複数のボールを使う練習では、スペースの確保や練習隊形を工夫する。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。

ウ 事前の情報収集

強風や雨で地面が滑る場合は格段の注意が必要であり、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。

エ その他

重大なけが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。ゴールは適切な場所に設置し、固定する。移動させる場合は、十分に注意する。プレーヤーと指導者は、J F A（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。

安全対策のポイント

- 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、校庭レーキ、ゴール等を適切に管理する。
- 防球ネットなどにより活動場所を明確に区分する。
- 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。

8 ハンドボール

(1) 競技の魅力と特性

サイド側のラインが 40m、ゴール側のラインが 20m の長さを有する比較的広いコートの中で、スピード感あふれる動きと、攻防における相手とのコンタクトの中で、ジャンプしたりして相手ゴールにシュートし得点を競い合うスポーツである。

ハンドボールは、比較的ルールが簡単なため誰でもゲームに熱中できる。そして、走・跳・投の運動能力と敏しょう性が要求され、運動能力全般を高めるのに適している。ゲームはスピーディーでスリリングに展開され、時には激しくぶつかり合うこともあるため、エキサイティングなゲーム展開となる特性を有している。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ウォーミングアップ

運動に適した服装をさせ、装飾品等を身に着けさせない。

イ フットワーク

校庭や体育館が、濡れて滑る、凹凸・障害物がないかなどを確認する。

ウ パス

周辺の状況確認し、障害物はないか、パスミスやキャッチミスをしたときに危険な状況にならないよう配慮する。

エ シュート

シュート後のボールの処理やシュートコース等に注意（ゴールキーパーの正面にシュートしない。）を払わせる。一方通行又は前の人が終わってから始めさせる。

オ 2対1や2対2などの攻防・速攻・ゲーム形式

接触事故を防ぐため、後方・側方からつかまない、押さないなど、コンタクトプレー時の約束事を決める。

カ クーリングダウン

練習を振り返り評価するとともに、けがなどがなかったかどうか体調の確認をする。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア パスやシュート練習・攻防時

ボールによる突き指、指の脱臼、爪の剥離、転がっているボールに乗ることや転倒による捻挫・骨折、ボールがゴールキーパーに当たることによる眼球損傷・頭部損傷、相手とのコンタクトによる打撲や骨折、内臓破裂などの危険性が予想される。

イ フットワーク時

過度の練習による足首・膝の関節炎、腰痛、熱中症などの危険性が予想される。

ウ 器具の不備

ゴールが倒れることによる負傷などの危険性がある。

エ コート上での配慮事項

体育館で行う際、床上が汗や水分により滑りやすくなり、膝の脱臼や靱帯損傷、脚部骨

折などの危険性が予測される。

(4) 過去の事事故事例

- ハンドボール部の練習試合中、シュートブロックをしようとしたところ、ジャンプしてシュートを打った相手選手の右膝が左ほおに当たり倒れた。コート外で安静にした後、試合に復帰した。試合終了後に腫れてきたため、氷で冷やし、ストーブで体を温めた。保護者と帰宅後、左半身の動きが悪くなったため、病院を受診した。頸部損傷、眼窩及び鼻骨を骨折していることが判明し、高次脳機能障害、左上下肢に麻痺が残存した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア ゴールの固定と確認

ゴールの転倒を防止するため、おもり等でゴールが固定されているかを確認する。

イ 防球ネットの使用

他の部活動と校庭や体育館を共用する場合には、防球ネットを使用し、練習場所を明確に区分するとともに、ボールが他の部活動の練習場所に入り込まないように、あるいは他の部活動の生徒やボールが練習場所に入り込ませないようにする。

ウ ボールの処理

転がっているボールに注意し、シュート後のボールはすぐに拾う、ボールを拾う生徒を配置する、「危ない。」と声を掛ける、ボールケースを使う、などにより安全確保する。

エ シュートコース

相手に対して危害を及ぼすような行為は、「スポーツマンシップに反する行為」となり、絶対にゴールキーパーの正面、特に頭部に向けてシュートを打たない。

オ 約束事

コンタクト時のルールを決め、後方・側方から掴む、押す等の危険な行為は行わせない。

カ 自然災害に対する対応

急激な気象状況の変化に対し、参加者の安全を確保するために活動前に避難経路や急激な気象変化を予見するための情報の入手方法及び中止や順延等を判断する責任者と判断手順の準備をする。

キ 疾病等に対する対応

危機管理フローチャート等を作成し、事故発生時～医療機関搬送までを迅速かつ適切に行う。また、熱中症予防に対しては WBGT 等による現地計測だけでなく関係機関等の情報の入手方法及び中止や順延等を判断する責任者と判断手順の準備をする。

安全対策のポイント

- ゴールはおもり等で必ず固定する。
- 指導者と生徒は、常に転がっているボールに注意する。
- シュートコースに気を付ける。
- 後方・側方からのアタックは、危険であるため禁止する。

9 アメリカンフットボール

(1) 競技の魅力と特性

アメリカンフットボールは本場アメリカでは人類が考えた最高のスポーツとして、“The final sports（人類最後のスポーツ）”と言われている。

アメリカンフットボールは、球技であるが、格闘技としての要素が極めて強いという特性がある。また、誰でも適しているポジションがあるということが最大の魅力である。

例えば、アメリカンフットボールをプレーするに当たっては、「投げる・捕る・走る」という能力が全てそろっている必要はない。個々の選手の体格、個性などにより、投げる、捕る、走る、蹴ることを専門とするポジションで活躍することができる。また、ベンチ入りできる選手の上限はなく、試合中の選手交代も自由である。ベンチ入りできる選手数や選手交代の制限があるスポーツのように、レギュラー以外の選手がほとんど試合に出られないという人数制限がないため、全員で楽しむことができるスポーツである。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

アメリカンフットボールは、ほとんどのポジションがブロック又はタックルなどのコンタクトがあるスポーツである。時には激しい衝撃を受けることがある。そのため、練習内容は次の3点に分けられる。

ア ウェイトトレーニング

激しい衝撃にも耐えられるだけの体をつくる。

イ ムーブメントトレーニング

自分の体を正確にコントロールできる動きのスキルを身につけることで、正確に強く・早く動くための基礎力を高めたり、ケガ防止につなげる。

ウ スキルを向上させるための練習

最初からフルコンタクトをせずに 50%程度の力でヒットするところから始め、徐々にフルコンタクトするよう段階的に指導する。コンタクトする際、一番危険なことは顔を下げ、頭頂部から衝突することである。そのために、顧問教諭やコーチはコンタクトをする際に、「ハンドファースト（手が先）」、「ヘッドアップ（顔を上げる。）」、「ブルネック（首を肩の中に埋めるようにする。）」を励行する指導を行う。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 衝突による身体の損傷

多くのチームが練習メニューの後半に試合形式の練習を組み込んでいる。試合形式になると、体格差が大きい選手がコンタクトすることもあり、また、ルール上背後からのブロックや、足元へのブロックを認められているエリアもある。練習の後半ということもあり、疲労や注意力の欠如も影響し、けがをする確率が高くなる。

イ 夏季練習における熱中症

防具を着用し、フルスタイルになると、防具非着用時と比べ熱を放出しにくくなり、体内の温度が上昇する。特に、ヘルメットを着用しているために頭部の温度と湿度が高くな

り、熱中症が起こりやすい状況になっている。

(4) 過去の事事故事例

- 試合中、相手選手と正面衝突し、臀部から地面に転倒した。すぐに立ち上がったが、ふらつき横向きに倒れた。すぐに担架で運び、チームドクターが確認し、救急車を要請、病院で手術を受けＩＣＵで治療を受けたが数日後に死亡した。
- 練習終了後に生徒の表情がいつもと違うことに気付いた顧問が声を掛けたところ、「頭が痛い」と言った。生徒は着替えの後、トレーニングセンター前で２回、外トイレで１回吐いた。異変に気付いた他の生徒が顧問に連絡、救急要請、病院に搬送、検査を受けたが「まだ頭痛がする」とのことで同日は入院することになった。ベッドへ移った途端、容体が急変し、心肺停止となった。医師が蘇生をし、心臓の動きは戻ったが、意識が戻らず約１４か月後に死亡した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

社会人・大学・高校を問わず、重大事故は、身体の損傷（特に頭部や頸部の損傷）と熱中症であると言われている。

ア 頭部・頸部損傷の防止

「正しい当たり方」をマスターし、それから対人のコンタクトをするべきである。練習中の正しくない当たりに対しては、練習を中断してでも注意し合う雰囲気と指導体制が必要である。フルコンタクトの練習は短時間に集中して行うべきである。「できるまでやる」のではなく、技能や体力に応じて本数又は時間を決めて行う。

また、ヘルメットの整備不良は事故に直結する。専門業者を招きチーム全体で定期的にメンテナンスする必要がある。また、練習前には各自が習慣的に点検を行うよう指導する。頭部への衝撃を最小限に抑えるためには、「ハンドファースト」、「ヘッドアップ」、「ブルネック」を励行させ、練習やフィジカルトレーニングにより、首や僧帽筋を強化することが不可欠である。また、練習時にヘルメットを覆うことで頭への衝撃を吸収することができるフットボールキャップの使用も推奨している。

イ 熱中症の防止

高温多湿の時間帯の練習を避け、練習中は各自の好きなタイミングで水分補給をすることが出来るシステムにし、練習前からこまめに水分補給を行うことが必要である。夏季練習の初期段階は、上半身のための装備スタイルで練習を行い、その後、フルスタイルを装着した練習へと移行させていくというように、暑熱順化が必要である。

安全対策のポイント

- 正しい体の使い方、当たり方を身に付け、フルコンタクトは短時間に集中的に行う。
- 適切な防具管理を徹底し、常に適正な状態に保つ。
- 頭部を保護するために、練習等によって首や僧帽筋を鍛える。
- チームとして熱中症予防のための練習計画やシステムを構築する。

10 柔道

(1) 競技の魅力と特性

自らの力（技術・体力・精神力等）と相手の力を有効に利用し、相手を制する（投げる・抑える等）点に柔道の特性と難しさがあり、自らの身体を用いてそれを成し遂げたときに得られる充実感、更に合理的な技や技術が決まった達成感が柔道の魅力である。さらに、ただ相手を制することだけにとどまらず、その相手に敬意を払い、思いやる気持ちが重要である。それを「礼法」として形に表すことを求めている点も、「武道」としての柔道の大きな魅力であり特性である。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア かかり練習（打込み）

投げ技・固め技ともに技術習得には反復練習が必要である。投げ技であれば、技の理合いである「崩し」と「体さばき」、「技のかけ」の部分を実習させ、円滑かつ正確に行えることを目標とする。また、動きの中で技を施す練習（移動して行う打込み等）も取り入れて行う。この練習の際には、安定した姿勢で行うことが前提であり、「取」（技をかける側）がバランスを崩して双方が倒れることのないように、さらに「取」は「受」（技を受ける側）の体勢をしっかりと支えるように注意させる。

イ 約束練習

技の習熟度をさらに高めるため、様々な動きの中で技をかけたり実際に投げたりするとともに、実戦を想定して相手の動きに応じて技をかける機会を捉えて投げる練習である。まずは、安全に実践できる場所の確保が必要である。活動人数が多く、更に道場が狭ければ数回に分ける等、スペースを確保することが重要である。また、「受」の受け身の習熟度にも配慮し、緩やかに投げる、受け身を取りやすいように投げるなど「取」に対しては投げ方に最大限の注意を払わせるようにする。

初心者同士で行う場合は、指導者はその動作に細心の注意を払い、無理に投げない、崩れない（倒れこまない・巻き込まない）、引き手を離さないことを徹底させる。

ウ 自由練習（乱取り）

技の攻防を積極的に行わせ、自らの技の習熟度や問題点を確認するとともに、相手を制するための発想を引き出させるための練習である。また、決められた時間・本数を行えるだけの体力を高めることも目的の一つである。実施にあたっては、初心者同士では行わせず、必ず習熟度の高い経験者で行わせる。投げられそうになったときに手や頭をついてこらえようとするのが大きな事故を引き起こすため、無理な動作をとらせずに必ず受け身を行わせることが重要である。また、無理に巻き込むこと、同体で倒れること、相手の頸部を抱えて施す大外刈や払腰、そして返し技については注意が必要となる。生徒の技能や体力の把握を怠らず、適切な時間・本数を設定し、無理がある場合はただちに中止することが必要である。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 競技の特性（相手を投げる行為）に起因する事故の危険性

競技の特性上、相手を投げる行為自体に「取」と「受」とともに身体にダメージを与える可能性を含むため、受け身はもとより投げ技動作そのものの安全に関する指導に万全を期すことが重要である。特に、頭部・頸部を損傷した場合には重大事故につながる危険性がある。また、生徒の習熟度が上がってくると、自由練習で無理な動作をすることもあり、

予想しきれない事故が起きる可能性が高まる。特に、投げられないように過度にこらえる場合に大きな事故に結び付きやすい。

イ 練習環境等に起因する危険性「熱中症」

気温が上がる季節の活動では、柔道衣が体温調節を阻害し、熱中症を引き起こすことがある。

(4) 過去の事故事例

- 柔道部の試合中、相手に払い腰から巻き込まれて相手の体重が乗り、右鎖骨を骨折し、変形障害が残存した。
- 代表選手の選考を行う試合稽古中、袖釣り込み腰を仕掛けられた生徒が投げられないように踏ん張った際、本生徒が体勢を崩し肩口から畳に倒れ、仰向けの状態で体を動かすことが出来なくなった。救急搬送された後、手術を受けたが意識不明の状態となり、数日後に死亡した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 施設・設備の充実

柔道場について、現在においてもわら床畳など硬い素材の畳を利用している場合、頭部や頸部を強打した際の危険度は非常に高い。周囲の壁への衝突防止設備も含め、衝撃吸収性の高い柔道畳を使用すべきである。また、衝撃吸収設備の整っていない床に畳を敷いている場合などは、衝撃が十分に吸収されないこともあり、床面の構造も確認すべきである。

むき出しの柱、鉄骨、壁の角には防護マットを巻くなどの防止策を徹底し、道場が狭い場合には、壁際に赤い畳を敷き危険地帯を示すなどの対策を講じる。

イ 約束練習・自由練習の実施制限

指導者がいても事故は起こる場合がある。しかし、指導者の適切な指導の下で防がれたたであろう事故も少なくない。指導者不在の場合は練習を行わせない、あるいは練習内容を適切に指示するなどの配慮が必要である。絞め技や関節技については、技の効果が分かりにくく、無理に力を入れることも考えられるため、特に配慮が必要である。

ウ 指導者及び生徒の危険を予見・回避する能力の向上

重大事故を引き起こす可能性がある投げ技としては、低い体勢からの背負投、頭から畳に突っ込むような内股等、相手が真後ろに勢いよく倒れ受け身を取りにくくなる大外刈や大内刈、相手の頸部を抱えて施す大外刈や払腰、無理に巻き込むことや同体で倒れることなどがある。生徒の練習で危険だと思われる動作が見られた場合、直ちにその動作を繰り返さないように指導し、約束事を徹底することで事故を未然に防ぐとともに、危険回避能力の育成を図る。

エ 熱中症等の防止

指導中には必ず休憩時間と水分補給の時間を設定する。練習の 30 分に 1 回は休憩や水分補給の時間を設定すべきである。特に夏の練習時には、こまめに水分補給の時間を作り、気温だけではなく、気温、湿度、輻射熱、気流を反映した WBGT を認識し熱中症に十分配慮する。

安全対策のポイント

- 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無理な活動はさせない。
- 基本練習を大切にし、無理のない正しい技・受け身を身に付けさせる。
- 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。

11 剣道

(1) 競技の魅力と特性

剣道は剣道具を着用し竹刀を用いて、一対一で打突し合い、稽古を続けることによって、心身を鍛錬し人間形成を目指す「武道」である。

相手との関係性によって成立するという特性があり、剣道は、勝負の場においても「礼節を尊ぶ」ことを重視する。また、相手と直接打突し合うことから、打った人は、打たれた人を思いやる「惻隱^{そくいん}の情」が身に付く。気剣体の一致した有効打突（一本）が決まる瞬間は、当事者だけではなく観ている人にも感動を与える。この一本の体験をできることが剣道の魅力の一つである。また、剣道は、体格差、体力差、年齢差、性別などに関係なく楽しむことができる生涯スポーツである。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

一般的な練習内容としては、準備運動、素振り、切り返し、基本的な打突練習（自分から仕掛けていく技）、応用的な打突練習（相手の技に応じる技）、打ち込み稽古・かかり稽古、互角稽古（地稽古）、試合稽古、整理運動などが挙げられる。

安全確認としては、生徒の体調把握、剣道具の点検、竹刀の点検、水分補給、こまめな休息時間の確保、床を中心とした練習場所の点検などが挙げられる。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 用具に起因する危険性「竹刀による事故」

剣道の競技中に起こった事故としては、特に竹刀に関わる事故が顕著である。竹刀が竹製の場合には「ささくれ」や「割れ」などの破損が原因と考えられる。また、最近では竹刀を構成する4本の竹のうち1本が、打突によって瞬間的に先革から抜け出して、相手の顔部に障害を与えたことが報告されている。

竹の破損だけではなく先革の破れ、中結いの締め具合や位置、弦の張り具合などが安全を脅かす原因となる。

イ 技術（練習方法）に起因する危険性「突き技」

「突き」は正しい機会に正しい打突をしないと大変危険な技である。突きが外れると首周りに皮下出血を起こしたり、擦り傷（切り傷）で出血をしたり、頸椎損傷を起こす場合もあるため、指導方法、練習方法には十分な注意が必要である。

ウ 練習方法及び練習環境に起因する危険性「熱中症」

剣道は夏場、高温多湿の環境下で防具を着けて活動することから、熱中症で医療機関に搬送されるケースが報告されている。活動環境の整備や効果的な水分補給、休息時間の確保が重要である。

(4) 過去の事故事例

- 合宿中に剣道場でかかり稽古をしていた。練習後、防具を外した後、正座のまま横に倒れた。反応が鈍く、すぐに稽古着を緩めて、氷で脇下と首の後ろを冷やし頬を叩きながら呼び掛け続けた。冷房のある部屋に運び、同様の処置を続けたが、意識がはっきりしないので、救急車を要請し、病院に運ばれたが同日死亡した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 竹刀による事故防止

竹刀の「ささくれ」や「割れ」など竹部の破損、付属品（先革・中結い）の破損などが重大事故を引き起こす要因となる。

このため、練習の開始前、練習中や休息中、練習後に点検することを生徒に習慣付けるとともに、指導者が実際に竹刀に触れて確認するなど竹刀の破損をいち早く発見することにより、竹刀事故を未然に防がなければならない。また、重量不足など規格外の竹刀を使わない指導を徹底することも大切である。

イ 突き技による事故防止

「突き」は、正しい機会に正しく打突することが重要である。そのためには十分に練習を重ねると同時に、安易に突いたり、危険な向かい突きをしたりしない指導が必要である。また、安全のためにも正しい防具の装着を心掛け、突きを受けた後の転倒による後頭部打撲にも注意を払うなど、様々な角度から突き技による重大事故を未然に防ぐことが必要である。

ウ 熱中症防止

剣道は気候や季節に関係なく、剣道着や防具を着用する。暑い季節には、剣道着や防具の中に熱がこもることとなる。

道場の温度と風通しには十分に注意し、稽古の前に、コップ1～2杯の水分を摂取させる。急に暑くなったときは、稽古量を少なめから徐々に増やすようにする。

また、稽古は長時間続けず、面をはずして定期的な休憩を取らせる。稽古の合間には十分量の水分（1回に200ml前後を2～3回）を補給させる。

エ 練習場所（武道場）の安全確認

床板が割れたり反り上がったりしていないか確認する。金具の蓋などがある場合は、足の指などが入り込まないようにテープなどを貼る。窓ガラスや鏡などの保護をする。

安全対策のポイント

- 「礼に始まり礼に終わる。」という精神の徹底を図る。
- どのような状況や場合であっても、相手を尊重する態度を育成する。
- 生徒自身が竹刀の保守点検を自ら行うよう指導を徹底する。
- 「突き」は、正しい機会に正しく打突することができるよう十分に練習を重ねると同時に、安易に突いたり、危険な向かい突きをしたりしないよう指導を徹底する。
- 生徒の技術や体力などに配慮した指導目標・年間指導計画や短期の指導計画を作成する。

12 水泳

(1) 競技の魅力と特性

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

代表的な事故としては、水泳中の溺死事故や直後の急死事故、飛び込みによる頸椎等損傷事故、排（環）水口に吸い込まれる事故などがあった。指導者は、こうした過去の重大な事故を真摯に受け止め、生徒が安全に楽しく水泳に取り組めるよう具体的な事故防止対策を講じて、競技力向上に努めなければならない。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ミーティング

練習前には、練習内容を確認させるとともに、安全面への諸注意、健康観察を行う。

体調不良の生徒には練習を中止させるなどの指導を行う。練習後には、全員の退水確認後に、人員把握、健康状態の確認、反省、諸注意・伝達事項の周知等を行う。

イ ストレッチなどの準備運動やウォーミング・アップ

けがの予防及び練習への精神的な準備を行う。いきなり入水させないで、プールの状態、他の泳者の有無等を確認する。

ウ 主練習（スピードトレーニング、持久カトレーニング、耐乳酸トレーニング）

特に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、ノーパニック症候群等による溺水が予想されるため、頑張り過ぎや呼吸の状況に注意する。

エ その他の練習（スタート・ターン）

スタート練習は、必ず指導者の下で段階的に実施する。スタート練習は空中姿勢の練習からではなく、水中姿勢の練習から段階的に行う。

オ クーリングダウン

安心感等から緊張感のない飛び込みをしないように注意する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア スタート練習で飛び込んだ者が水底に衝突する事故

パイクスタートの形だけをまねるような、高く飛び腰が曲がったままの飛び込みや、手首が下に曲がったままの飛び込みは、入水の角度や入水後の角度が大きくなり水底に衝突する危険性が非常に大きい。また、初心者の場合、空中姿勢の練習から行くと、しっかりと蹴ることができない、あごを引き過ぎ腰が曲がることなどにより、水底に衝突する危険性が高い。

イ 溺水の危険性

無理な息こらえや深呼吸によるノーパニック症候群（水中での意識喪失）による溺水を

防止するためには、生徒の体調だけではなく、性格等の把握も重要である。

ウ ウォーミングアップ時やクーリングダウン時の飛び込み

強化練習や合宿終了時等において、練習が終了することへの安心感から緊張感なく飛び込んでしまい水底に衝突する、他の泳者に衝突する等、不測の事故が起きる危険性がある。

エ 熱中症

昨今の夏季の暑さにより、屋外プールの練習中における熱中症の危険性が高まっている。また、屋内プールにおいても室温、水温が高いことによる熱中症の危険が認められる。

(4) 過去の事故事例

- 飛び込みの練習をしていた際、プールの底面で頭を打ち付け、第7頸椎を圧迫骨折した。
- スタート練習をしていた際、入水角度 40 度以上の状態で飛び込み、プールの底に頭を打ち付けた。救急搬送され、頸髄損傷により手術を受けたが、四肢まひが残った。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習前

指導者は毎年、シーズン前に生徒の保護者から必ず健康状況（持病の有無等）に関する書面による調査を行い、事故防止に備える。また、ミーティングを実施し、情報の共有や個々の生徒の状況の把握に努める。指導者は、生徒の健康や泳力について実態を把握し、健康観察を行う。事故防止の心得や練習場のルールを守ることなど、生徒自身に安全配慮を心掛けさせる。メッセージボードを設置するなどして、安全等に関わるルールや標語を掲示する。

練習中、生徒同士が互いに安全チェックを行うなど、生徒自身が危険回避のための行動がとれるよう指導の徹底を図り、救急法の講習会を実施する。

排（環）水口の蓋の取付状況を常に確認する。

毎練習前には練習環境（天気、気温、水温、WBGT など）の確認を行い、必要な暑熱対策を実施する。

イ 練習中

指導者及び生徒同士による注意深い監視を徹底する。スタート練習を行う場合は、必ず顧問等の指導の下、生徒の実態に応じた段階的な指導を行い、安全に十分配慮して実施する。潜水泳法を行わせない。適切な休憩、水分補給を促す。練習環境によっては、練習内容の変更、練習の中止を判断する。

ウ 練習後

練習終了後の人員把握、健康観察を必ず実施する。

安全対策のポイント

- 生徒の健康状態を把握し練習時の安全に関わるルールを周知・徹底する。
- 日常的及び定期的な排（環）水口の安全確認と練習時監視体制を徹底する。
- 生徒自身により、水深やプールの状態を確認する。
- 指導者の下で、水中姿勢の練習から段階的にスタート練習を行う。
- 練習環境（天気、水温、気温、WBGT、水温）の確認を行う。

13 弓道

(1) 競技の魅力と特性

弓矢はかつて狩猟の道具であり、戦いの武器であった。やがて祭祀に用いられ、その後、武家社会では武術の発展とともに、心身を鍛練するため礼法が加わり、現在の武道となった。

弓道は、他の競技と異なり、相手は「的」であり、上達すれば一人でも楽しむことができる。道場と道具があれば、性別や年齢を問わずに、自分の体力に応じた強さの弓を使って、天候に左右されず練習時間も自由に調整できる親しみやすい武道である。

静止している「的」に当たるか外れるかだけでなく、射行（しゃぎょう：弓を射ること）として成功か失敗か、一本一本を味わいながら楽しむことができる。しかし、弓道の弓には照準器が付いていないので、自分の体感だけが頼りとなる。的中を得るためには、正しい姿勢と正しい射法を身に付けることが必要になる。理にかなった正しく美しい射技は、観る者に深い感銘を与えるものだが、それにはたゆまない修練と高い精神性がともに求められる。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 道具の準備と準備運動

道具に関しては、弓には籐が完全に巻かれていること、弦を張る高さは 15cm を標準に低く張らないこと、矢は自分の矢束を知り短いものを使用しないことを確認させる。襷は自分の手の大きさに合ったものを使用し、紐は結び留めで、金具等器具を使用しない。

射手はストレッチを行い、特に、肩・肘・首などの筋肉をよくほぐしておく。

イ 素引きと巻き藁(わら)

射技は「弓道八節」と呼ばれる射法の基本に沿って行う。始めは徒手で、次に矢をつがえずに「素引き」を行う。こうした後に初めて矢をつがえて、巻き藁の前に立つ。巻き藁は、安全な場所に設置し、適切な距離で射る。

ウ 的前練習

人が立ち入らないようになっているか、自分以外に道場全体を見渡せる者がいるか、弓の強さが適正で矢の長さが短くないかを確認する。また、矢取りは射手と矢取りが声を出して確認し、さらに、赤旗を出したり、警告灯やブザーを鳴らしたりして、安全を十分確認する。

※初心者、指導者の許可無しに行射をしない。的前では、必ず本座から正しい射位に進み、自分の的を目掛けて矢を放つ。立ち位置以外の場所から射ることはならない。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 施設や用具

道場の安全管理が不十分で、矢が道場外に飛び出して人に当たる、弓に傷があって、引き分けた際に裂けて射手がけがをする、矢が短く引き分けた際に弓の中に入り込み飛び出したり、折れて射手に当たったりする危険性が予想される。

イ 矢取り

矢取りの際に射手との連絡が不十分で、矢取りに入った者に矢が当たる危険性がある。

ウ その他

巻き藁に放った矢が、跳ね返り射手に当たる危険や外れて周囲の者に当たる危険性が予想される。

(4) 過去の事故事例

- 校舎の中庭で生徒と共に練習していた顧問の放った矢が、射手と的の間ほどにあった防矢ネットの上を越え、的を外れて後ろまで飛び、たまたま的の後ろを歩いていた他の部活動の生徒の左側頭部に刺さった。的の後ろは通路となっており、弓道部の練習中は通行禁止としていた。
- 教員が付き、軽く支える等の指導をしながら、弓を引く練習をしていたところ、弓のつるが右ほおに当たった。外傷性外リンパ腫となり、聴力障害が残存した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 施設

道場又は弓道を行うにふさわしい施設でのみ行う。道場には外部の人が立ち入らない、矢が外へ飛び出さないように防矢ネットを使用するなど施設管理を徹底する。観覧席、看的表示板、的前審判がいる付近では、アクリル板など適切な材料で防矢板を設置し、隙間をなくす。また、巻き藁は安全な場所に設置し、適当な距離で射る。巻き藁から外れた矢が跳ね返らないように後ろに畳やネットを設置する。

イ ルールの徹底

指導者の許可なしに行射をさせない。道場では私語を慎み、挨拶や矢取りの声はしっかり出させる。射位とその間隔を守り、極端に狭いところで行射をさせない。巻き藁練習を行う際には、前後左右の近い所に人がいないことを確認させる。傷のある弓や矢を使わせない。射手と矢取りは安全確認のために確実に連絡を取り合わせる。矢取りは声と目で安全確認をした上に、赤旗や警告灯をつけてから入らせる。弓はいかなる場合でも人に向けて引かない。

ウ その他

練習着を正しく身に付け、弓道の練習をすることを周囲に知らせる。

熱中症に関しては、事前に気温等の状況を周知し、水分補給等の処置を促す。突然の豪雨や雷鳴等を確認した場合は、屋外に入る人に、屋内へ退避するように促す。また、大きな地震や火災が発生した際は、行射を速やかに中断し、場合によっては避難の指示を行う。

安全対策のポイント

- 常に、練習は指導者の許可を得てから行うこと。
- 道場の安全確認をして、外部の人間を遮断すること。
- 道場では私語を慎み、挨拶や矢取りの声はしっかり出すこと。
- 弓はいかなる場合でも人に向けて引かないこと。
- 気温等の状況を周知して、適時水分補給等を行い、熱中症への対策をとること。
- 地震や火災が発生した場合は、行射を速やかに中断すること。

14 登山

(1) 競技の魅力と特性

山という、素晴らしくも大きな存在を対象としたスポーツである点が最大の魅力である。それゆえに、登山時の天候・時間帯・季節等の要因によって、あるいは個人の体力・技量・装備等の要因によって、危険性が急激に高まる可能性を含むという競技特性がある。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

パーティ（自分）に合った山とコースを選ぶ、余裕のある行動時間を設定するなど、十分な時間をかけて安全な登山計画を立てる。

また、必要な食糧と水分の準備、提出用の登山計画書の作成、必要最低限の装備(防寒着、ヘッドランプ、地図、コンパス、レインウェア等)を確認し、出発前の情報収集と体調管理を徹底する。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

悪天候、道迷い、低体温症、高山病、熱中症・脱水症状などの危険性が予想される。また、危険な野生生物、火山への登山、雪崩などに注意しなければならない。

(4) 過去の事故事例

- 県高体連登山専門部による登山講習会において、雪崩に巻き込まれて引率教員 1 名と生徒 7 名の合計 8 名が死亡した。
- 山岳部の月例登山で、7 時 30 分に登山開始。途中休憩を取りながら頂上付近に到着。20 分間の昼食休憩を取った後下山を開始。40 分後に 10 分間の休憩を取った。各自が給水等を行い、再び出発し 35 分経過した頃、本生徒の様子がおかしいので、顧問がリュックを取り外そうとしたところ、倒れかかってきてそのまま意識不明となった。倒れる 1 分位前まで普通に下山しており、顧問も同行の生徒も全く異常に気付かなかった。ヘリコプターで病院に搬送され集中治療室で治療を受けるが、数日後に死亡した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 悪天候

悪天候時は転滑落や低体温症などの危険性が高いことを認識する。降雨の場合は、早めにレインウェアを着用させ、体の濡れを防ぐ。天候によっては、登山を続行するか停滞・撤退するかを判断する。雷鳴、雷雲が確認された場合は、できるだけ低い窪地に避難して身を低くさせる。集中豪雨の時は、鉄砲水や増水が起きやすいので、安全な場所まで引き返し、下山路も含めて沢筋を外したコースへ退避させる。

イ 道迷い

余裕のある行動時間を設定し、暗くなる前に目的地に到着する。山行中は常に現在地及び目的地との位置関係を確認する。おかしいと思ったら、確認できる地点まで引き返す。

ウ 低体温症

悪天候が予測される場合は、山小屋やテントに停滞するなどして風雨を避ける。稜線上などで強風や降雨が予想される場合は、防寒着やレインウェアを着用させ、体の濡れを防ぐ。こまめに行動食(エネルギーに変わりやすい糖類が良い)や水分を摂取させる。

エ 高山病

登山中は、ゆっくりと高度を上げていく。また、水分を多めに摂取させる。

オ 熱中症・脱水症状

塩分を含む飲料などをこまめに飲ませ、脱水を避ける。風通しのよいウェアや帽子などを着用させ、熱と直射日光を避ける。

カ 危険な野生生物

スズメバチに刺されたら水で患部を洗い冷やし、抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗る。アナフィラキシーショック症状が起きたら、すぐ病院へ搬送する。かぶれる可能性のある植物には近寄らせない。

キ 火山への登山

登山する山が火山かどうか把握し、火山に対する正しい知識をもつ。登山前や登山中に気象庁や各都道府県が発表している最新の火山情報を確認し、入山規制等がある場合は厳守する。

ク 雪崩

雪崩注意報時や警報時は特に、急斜面には極力近付かない。雪崩地形は避けて通過し、極端な気温変化に注意する。原則、高校生の冬山登山は禁止である。

安全対策のポイント

- 身体のコディション
 - ・ 普段から体調管理をして、体力の向上に努める。
- 計画立案
 - ・ 地形図を眺めて、どこから登ってどこに下るかコースを決める。
 - ・ どんな仲間と登るかといったメンバー構成は重要な要素である。
 - ・ 登山 3 日前から天気予報に注意を払い、登山期間中の天気を把握する。
- 装備のチェック
 - ・ レインウェア 天気予報で晴れといわれていても必ず持っていく。
 - ・ ヘッドランプ 万一の場合日暮れになっても行動ができる。
 - ・ 地図とコンパス（磁石） 現在位置の把握と目的地を把握するために必要。
- 登山計画の共有（登山届等）
 - ・ 計画書 1 枚がシミュレーションとして完成しており、非常事態の予防・回避に役立つ。
 - ・ 安全・安心の観点から友人、家族など大切な人と登山計画を共有する。

15 空手道

(1) 競技の魅力と特性

空手道は、基本動作および対人的技能において左右対称の動きが多く、身体全体をバランスよく使用する競技である。そのため、筋力、敏捷性、平衡性、調整力、持久力、柔軟性など、調和のとれた身体的発達が期待できる。また、他の武道と同様に、精神面の成長に寄与する点も大きな特長である。

試合では、一瞬の勝機を巡って攻防が展開される中で、状況を的確に判断する力や勇気、決断力が求められるとともに、礼儀や規則を遵守する態度を自然に身に付けることができる。

さらに、相手と直接向き合う競技特性上、闘争的・感情的になりやすい局面も生じるが、そのような状況においてこそ、動揺を抑え冷静さを保つ力が養われる。これにより、自己を制御する意志や克己心、忍耐力といった、心身両面にわたる人間的成長が促される。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 基本動作〔立ち方、構えと体さばき、突き・打ち・受け・蹴りの練習、攻撃部位〕

基本動作は、動作位置が固定された場合を「その場基本」、移動を伴う場合を「移動基本」として行う。いずれの場合も、周囲との接触を防ぐため、十分な間隔を確保して実施する。

イ 対人的技能〔突き・蹴り・受けを組合せ、相手を付けて行う（対人練習）〕

対人的技能は、約束組手から自由一本組手、さらに自由組手へと段階的に発展させていく。約束組手や一本組手では、攻撃部位を事前に定め、「上段いきます」などの声掛けを行いながら、安全に配慮して実施する。

自由組手では技の展開が予測不能となるため、練習時においても安全具の着用を徹底する。また、有効とされる定められた部位（危険部位を除く）を的確にねらうよう指導する。

ウ 形技能〔基本形、指定形、第二指定形、自由形の練習〕

形技能は、個人種目および団体種目に分けて練習を行う。動作が複雑で身体への負担が大きくなるため、特に捻挫等のけがに注意するよう指示する。

団体形は3人で同時に行うため、周囲との間隔を十分に保ち、接触事故が起こらないよう留意させる。

エ 試合〔時間内（2分間）で、ポイント（8ポイント）を競う。〕

試合は、時間内（2分間）において、先に8ポイントを獲得することを目標に勝敗を競う。多種多様な技が繰り出されるため、実施にあたっては十分な広さのスペースを確保する。

また、試合は白熱し興奮する場面も想定されることから、足払いなどによる危険な状況や技のコントロールミスを防止するため、必ず審判を配置し、必要に応じて速やかに試合を止められる体制を整える。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

空手道はオープンスキルの競技であり、刻々と変化する状況の中で適切な判断と動作が求められるため、不測の事態が生じやすい特性をもつ。特に、人格形成の途上にある中・高校

生に対しては、相手を尊重する姿勢を養うとともに、けがの防止を最優先とした指導を周知・徹底することが重要である。生徒一人一人の性格や技能の習熟度を把握し、危険を伴う練習は避け、段階に応じた複数の練習計画を準備する必要がある。

また、空手道は攻守の切り替えが明確でなく、継続的に練習を行いやすい競技であるため、意識的に休憩を取り、疲労の蓄積を防ぐ配慮が求められる。室内競技であっても熱がこもりやすいことを理解させ、熱中症予防に努めることが重要である。さらに、素足で練習を行う特性を踏まえ、清掃や事前点検を徹底し、常に安全な練習環境を維持することが必要である。

(4) 過去の事故事例

- 空手道部の自由組手の練習中、相手の生徒の蹴りが腹部に当たって脾臓が破裂し、摘出した。
- 試合形式の練習中、組手選手の突きが当たり倒れた。すぐに立ち上がったが、その後嘔吐し、意識障害を起こした。
- 空手部の練習中に相手の突きを頭部に数発受け、一時脳震盪状態になっていた。翌日の放課後、職員室を出るときに戸口で倒れた。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 安全具の装着

組手試合時は、拳サポーター（手の保護、相手へのダメージ緩和）、ボディープロテクター（腹部・脇部・みぞおちの保護）、メンホー等（顔面部・後頭部保護）、シンガード（すねの保護、相手へのダメージ緩和）、インステップガード（足甲の保護、相手へのダメージ緩和）、男子はセーフティーカップ、女子は胸当て（急所保護）の装着が義務付けられている。

しかし、窮屈に感じることもあり練習時に全てを着用しない例がある。必要数分も準備していない学校があるが、安全確保のためには着用義務を履行する必要がある。

イ 歯の損傷防止

メンホー等を着用しても、歯が破折するなどの事故が後を絶たないため、マウスピースを装着させるなど、十分な配慮が必要である。

ウ 転倒等への対策

試合用のマット（転倒の際、頭部や身体各部の打撲保護）を用意できない場合は、器械運動用のマットや、畳などで代用し、足払いなどからの受け身を十分に練習することが大切である。

安全対策のポイント

- 常にけがと隣り合わせという認識をもち、安全に対する意識をもたせる。
- 練習場所の環境を整えるとともに、常に周囲に気を配る。
- 専門家の指導が難しい場合、基本練習にとどめる（外部道場を利用）。
- 指導者は技術向上に努め、危険を予見する能力を高める。

16 アーチェリー

(1) 競技の魅力と特性

アーチェリーは、的を狙い、矢の当たったところで点数が決まるシンプルなスポーツであり、体格・体力に合った用具（弓・矢）を使用することから、性別や年齢を問わず、誰でも親しめるスポーツである。

弓を引き、矢を放ち、的の真ん中に当たったときの爽快感や喜びは格別なものである。しかし、競技の特性上、1本射るだけではなく、何本も真ん中に当てる必要があるため、射を追求すればするほど高い集中力が必要なスポーツである。

アーチェリーは、時速 200km～230km の速度で矢が飛び、厚さ 5mm の鉄板を打ち抜く強度があるため、安全に対しては十分な対策を講じなければならない。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

アーチェリーを練習する場合は、人の「通らない場所」か「通れない場所」にスタンドを設置し、畳を乗せ、的紙を貼り行射をする。距離は 50m・30m か、近射（5m 以内）が望ましい。ただし、矢が飛ぶ方向と矢が的から外れた場合に、危険が全くないことが条件となっていなければならない、それさえ完備していれば学校の運動場はもちろん、屋上でも可能である。

その場合、行射位置から約 10m～20m くらいに 3m 位の長さの矢よけ（防矢ネット）をつり下げることが望ましい。アーチェリーの専用練習場がない場合、様々な危険を防止することのできる施設において、矢が飛ぶ方向を立入禁止とすることによって、的を立てて練習場とすることはできるが、練習場所の妥当性については専門家の指導が必要である。

学校外での公共施設では、必ず矢止めや矢受け（バックストップ）をつり、矢がそれないようにされている。

矢受け（バックストップ）は射場の幅に応じて幅広くしたり、屋根を出したりし、軒先には矢受けネット又は板類を 50cm つり下げる。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

アーチェリーは、矢が飛ぶ方向が外れると重大な事故につながる。人や動物に向けて射てば、極めて危険であるため、いかなる場合も他人に向かって弓を引かない、矢を空に向かって射たない、行射している人の前方又は前側方に立たない・立たせない・立ち入らせないことを徹底し、安全に対し万全の注意をするよう、指導者が生徒に対して安全に関する指導をしなければならない。

練習では、的の設置場所の安全不備や誤射が原因で事故となる危険性がある。また、全員が完全に行射を終了するまで待ち、最後に行射した者が一声掛けるなどの矢取りの合図があるまで、的には近付かせない、的を外した矢を回収している際は、他の人に分かるよう、的前に弓を置くななどのルールを徹底しなければ、放った矢が人に当たってしまうなどの危険性がある。

(4) 過去の事故事例

- 公共の射場において、仲の良い高校生二人のみで練習している際に、一人が誤って矢を発射し、もう一方の生徒の額に刺さり死亡した。
- 生徒が昼休みに弓具の調整を行うため、部室使用の許可を取った。早く調整を済ませた生徒は、部室入口付近で待機していた。一人の生徒が用具の位置調整のために矢をつがえたが、周りの生徒はその動作に気付かなかった。その調整中に弓を引いたところ、誤って発射し、その矢が他の生徒の頭部に突き刺さり重体となった。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 的の設置場所

的の後方に矢を外す場合を考えて、的設置場所の後方に人家・道路等がない場所や人が立ち入ることがない場所を選ぶ。的設置場所の周辺には、誤って人が立ち入ることがないように看板等を設置して立入禁止にする。

イ 練習体制

常に、矢が飛ぶ方向に人がいないことや人が立ち入ることがないように、指導者と生徒による監視体制を整備・強化する。生徒と指導者は、常に誤射する可能性があることを自覚して練習を行うとともに、自らの責任で確認できる範囲内にて弓矢を管理する。

ウ 弓矢の管理

部外者に対して好奇心・出来心をもたせないよう、人の目に付く状態に、弓矢をさらしてはならない。部室では弓を引いてはいけないことを確認するとともに、弓矢に関しては、適正な方法により管理し、置き忘れ、盗難、紛失等の不測の事故を防止する。

安全対策のポイント

- 指導者と競技者は、共にルール・マナーを徹底する。
- 安全な射場を整備するとともに、用具の管理を徹底する。
- いかなる場合でも、矢の飛ぶ方向に人を立ち入らせない。
- 射手はもちろんのこと、待機している人も常に周囲の安全に配慮する。

17 バドミントン

(1) 競技の魅力と特性

バドミントンの特性は、シャトルが空気抵抗を受けて減速し、速い球と遅い球の差が大きい点にある。そのため、強打のみならず、角度・コース・タイミングを変化させる技術が勝負を左右する競技である。前後左右への素早いフットワークと瞬時の判断が求められ、上達に伴い戦術の幅が広がる点が特長である。

また、鋭いスマッシュの迫力に加え、ドロップやクリアで相手を揺さぶる駆け引きが魅力である。シングルスを読み合い、ダブルスの関係も奥深く、展開が目まぐるしく変化する点が面白さである。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア 練習内容

基礎打ち、フットワーク、パターン練習、ノック、ゲーム練習を段階的に実施する。基礎技術の定着を図り、目的と課題を明確にした反復練習を行う。

イ パフォーマンスの向上を目指したトレーニング

競技力向上のため、体幹及び下肢の筋力強化（スクワット等）、俊敏性向上（縄跳び、ラダー等）、持久力向上（持久走、インターバルトレーニング等）を計画的に実施する。あわせて柔軟性の確保及びコンディショニング（ケア）を継続し、障害予防と競技力向上の両立を図る。

ウ 安全性を高めるための指導

練習前後の健康観察、準備運動及びクールダウンを徹底し、痛みや違和感は早期に申告させる。床面の滑り、用具の劣化、コート周辺の動線を毎回点検し、練習負荷は段階的に調整する。眼部へのシャトル直撃事故を重大リスクとして扱い、至近距離での強打・不意の球出しを行わない。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 運動特性からみた起こりやすいけがや事故

至近距離での高速打球及びラケットの振り抜きにより、シャトルの眼部直撃や顔面への接触事故が起こり得る。急停止・方向転換・ジャンプ着地の反復により、足関節捻挫、膝の内側崩れに伴う前十字靱帯損傷・半月板損傷が起こり得る。

イ 指導・監督上の留意点

眼部直撃事故は重篤化の恐れがあるため、最重要リスクとして予防を最優先事項とする。至近距離での強打、ノック練習時の不意の球出しを避け、打球方向・立ち位置・練習間隔を明確化する。ダブルスは優先権と声かけをルール化し、同一球への同時進入を抑止する。必要に応じてアイガードの着用を推奨し、対象（初心者、事故歴者等）を定めて運用する。

ウ 施設・設備及び備品管理上の留意点

床面の清掃及び結露確認を徹底し、滑りによる転倒・捻挫を防止する。支柱の固定、ネット・ワイヤーの破損、照明不良等は定期点検し、視認性低下の要因は速やかに改善する。

破損したシャトル・ラケットは直ちに廃棄し、コート周辺に私物を置かず安全空間を確保する。

(4) 過去の事故事例

- 体育館でダブルスの前衛で試合形式の練習をしていた。対戦相手が打ったシャトルが本生徒の後方に飛んできたため、振り向いた際、後衛の選手が振ったラケットが左眼に当たった。救急搬送され、入院して手術を受けたが、左外傷性白内障により左眼の視力及び調節力が減退し、視野狭窄及び外傷性散瞳が残った。
- 体育館で練習をしていた際、相手のスマッシュが右眼に当たった。受診し治療を受けたが、右外傷性虹彩炎、右前房出血により、右眼に外傷性散瞳が残った。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 日常の安全管理

練習の実施に当たっては、健康観察及び危険要因点検（床面、支柱周辺、用具、動線）を毎回行い、結果に基づき練習内容を調整する。踏み込み・切り返し・ジャンプ着地を伴う練習は、本数・休息を含めて計画的に管理する。眼部事故防止については、球出し距離・打球方向・練習間隔の基準を設け、基準外の球出しを行わないことを原則とする。

イ 事故対応・再発防止

捻挫、膝痛、肩痛、眼部への直撃等の異常が認められた場合は直ちに活動を中止し、冷却・固定・安静を基本として必要に応じて受診させる。眼部に当たった場合は自覚症状の有無を問わず当日の練習復帰を認めず、速やかに眼科受診を基本とする。AED 設置場所、緊急連絡先、搬送経路及び役割分担は事前に共有する。事故は記録し、球出し方法、立ち位置、練習間隔、負荷量等を検証して再発防止に反映する。

安全対策のポイント

- 活動前の健康観察（体調・痛み等）を徹底し、異常時は参加中止・保護者連絡・受診を優先する。
- 準備運動とクールダウンを必須とし、強打・ジャンプ着地・連続フットワークは段階的に負荷を設定し、本数と休息を管理する。
- 眼部への直撃事故を最重要リスクとして扱い、至近距離での強打・不意の球出しを避け、立ち位置・間隔・打球方向を明確化し、必要に応じてアイガードを活用する。
- 床の滑り・汗・荷物・支柱等の危険要因を毎回点検し、コート周辺の安全な動線を確保する。
- 衝突や負傷の兆候があれば直ちに中止し、応急処置・眼科受診（眼部）・救急要請・AED 等の手順を共有して対応する。

18 チアリーディング

(1) 競技の魅力と特性

チアリーディングは、スピード感・高さ・美しさを競うために、優れた身体能力と体力が必要な競技である。加えて、チアリーディングは人に勇気を与え、元気づけるといった活動目的や存在意義を持ち、チームワークが要求される団体競技である。

(2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

ア ウォーミングアップ・クールダウン

指導者は、練習開始前に活動環境・設備・用具・個人装備等を確認し、選手の準備として、ウォーミングアップと終了後のクールダウンの実施を原則とする。

イ ジャンプ

正しいトレーニング方法で練習を積み重ねることによって、高い技術を習得することができる。新しいスキルを試みる場合は、必ずスポッターを伴い練習を開始する。また、適切な着地テクニックを確実に身につけることで、タンブリングやスタンツ等の練習時の安全性を高めることにもつながる。

ウ タンブリング

選手的能力レベルや技の難易度に応じた適切なスポッティングが不可欠であり、新しいスキルを効果的に遂行するための助力となる重要な要素である。特に宙返りや連続技のスポッティングには高度な技術が要求されるため、スポッターの選出には細心の注意が必要である。

エ スタンツ

スタンツの特性から、技術の習得状況に関わらず、スキルそのものを行うためにスポッティングが不可欠となる。また、段階的な習得方法を用いることは、安全な活動を進める上で欠かせない重要なポイントである。スタンツのすべての動きは、それを構成するいくつかの単純な要素に分解することができる。その単純な要素を、地面レベル（または可能な限り低いレベル）で実行できる練習方法から開始し、徐々に高さを上げて繰り返すことにより、目標の技術を習得することができる。

オ 身体意識・アームモーション・ダンス

基本の形を確認し、チアリーディングの正しい基本姿勢である「体を締めた状態」を意識して、カウントや音楽に合わせて練習する。

カ 体カトレーニング

体力特性は個人により異なるため、体力測定等を実施し、個人に備わっている体力に合わせてトレーニングメニューを設定する必要がある。

キ 演技練習

演技を成功させることが最終目標であり、いかなる演技内容もそれが結果的に失敗要因になってはならない。本番で100%実行できる演技構成と指導プログラムが必要である。

(3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア スタンツ練習中に起こる事故

スタント練習中の事故は、段階的な習得順序を無視した練習や、適切でないスポッティングが影響することがほとんどである。頭部・首・背中を保護する、危険予測を行う、選手をできる限り早く高い位置でスポッティングするという、基本的なスポッティング技術を全選手が持ち合わせ、各段階の技術習得に十分に時間をかけながら練習することが必要である。

イ タンブリング練習中に起こる事故

タンブリング練習中の事故は、段階的な習得順序を無視した練習や、適切でないスポッティングが影響する。タンブリングは、空中で頭が下になる回転動作を伴う。その着地が頭部・首・背中で行われた場合、致命的なケガとなる可能性が大きい。実施する際には、細心の注意を払い、前段階の技術習得と適切なスポッターを伴った練習が必要である。

(4) 過去の事故事例

- 廊下でスタントの練習をしていた。本生徒が下で支えていた際、一回転して下りようとした他の生徒の頭部が本生徒の右眉上に当たり、負傷した。止血後、救急搬送され治療を受けたが、右前額部挫創により、瘢痕が残った。
- 体育館でトスの練習をしていた際、上に乗るポジションだった生徒のトスがうまくいかず、下のポジションの生徒の頭に顔が当たって前歯を破折した。救急搬送され治療を受けたが、上下の前歯を欠損した。

(日本スポーツ振興センター等から引用)

(5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 選手の準備

チアリーディングは高い身体能力を必要とするため、体力トレーニングや身体づくりを欠かすことはできない。また、自己能力の過信等から、実力が伴わない難度の高い技術に挑戦するのではなく、各チームの技術レベルに応じた練習内容を設定すること。

イ 正しい指導過程

技術の失敗の原因は、基本技術を習得しないまま、応用技術の習得へ移行した場合が多い。易しいものから難しいものへと徐々に段階を踏んで練習を進めていくこと。

ウ 適切なスポッティング

全選手はスポッティング技術を習得することから始めること。どんなに安全に留意し計算された活動であっても、必ず適切なスポッティングを用意しなければならない。また、スポッターは危険性を常に予測し、安全なスポッティングを絶えず供給できなければならない。

エ 適切な環境整備

安全な活動を補うものとして、環境整備は重要である。特に適切なマットは、選手の着地の衝撃を緩和し、落下による重大な怪我を防ぎ、技術習得を十分に補助するものである。

安全対策のポイント

- 身体意識を高め、自身や他選手の体の状態を常に意識することができるようにする。
- 選手全員が、各場面に応じた適切なスポッティング方法を習得する。
- 全ての技術は段階的に習得する。
- スタントやタンブリング等の練習を実施する際は、適切なマットを準備し、環境を整える。

