

# 部活動中の重大事故防止のためのガイドライン

～ 日常の活動に潜む危険を予見し回避するための安全対策 ～

平成 2 0 年 6 月

平成 2 4 年 5 月（一部改訂）

東京都教育委員会

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

はじめに	1
第1 部活動における事故防止に関する基本的な考え方	2
1 運動やスポーツに内在する危険性	2
2 生徒の健康管理と指導計画	3
3 日常の練習内容・方法に潜む危険性	3
4 施設・設備・用具等の安全点検	4
5 活発な活動を行うための安全配慮	5
6 生徒の危険予見・回避能力の育成	5
7 事故発生時の救護体制の確認	6
8 自然環境に対する留意点（熱中症の予防について）	7
第2 重大事故防止のためのガイドライン	8
1 陸上競技（投てき種目）	8
2 弓道	10
3 アーチェリー	12
4 硬式野球	14
5 ソフトボール	16
6 水泳（競泳）	18
7 柔道	20
8 剣道	22
9 空手道	24
10 サッカー	26
11 ラグビーフットボール	28
12 アメリカンフットボール	30
13 バスケットボール	32
14 ハンドボール	34
15 バレーボール	36
第3 陸上競技投てき種目の練習を行う場合の安全対策（例）	38
日本陸上競技連盟競技規則「第192条 ハンマー投用囲い」	40
部活動における事故防止の徹底について（通知）	41
熱中症に対する事故防止について（通知）	42
おわりに	43
部活動中の重大事故防止のためのガイドライン作成協力者	44

## はじめに

人々が健康的な生活を送る上で、運動やスポーツを行うことには大きな意義と役割がある。ある人は競技の頂点を目指して、ある人は自己の心身の健康を意識して、ある人は多くの人との交流を楽しみ、また、ある人は競技者の闘いや生き方を見て自らの活力にするなど、運動やスポーツには多様な関わり方が提供されている。

学校における運動部活動は、重要な教育活動の一つとして定着・発展してきている。同時に、我が国の運動やスポーツの普及・発展の基盤ともなってきた。部活動は教育活動の一環として行われるものである以上、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なければならない。

しかし学校は、教育課程を編成・実施するための教育機関であり、教育課程以外の運動部活動において、あらゆる運動やスポーツに対応し、専門的な指導者や施設・設備などの条件や環境を整備することは難しい。とりわけ、東京都では、多くの生徒が一斉に活動するに足る校地や体育施設を有している学校は少なく、学校で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、指導上様々な工夫を凝らして部活動を行い、教育効果を上げるための努力がなされている。

一方、運動やスポーツは、その快適さや高度な技術を追い求めて活発に身体活動を行うほど、けがや事故の発生と無縁ではなくなる。運動やスポーツには、それぞれ特有の技術・道具や練習内容・方法があり、固有の危険性が内在しているが、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備わっているとは言えない。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ていくことが期待される。

平成20年4月、都立高校の陸上部活動において、ハンマー投の練習中に、他の陸上部員の頭部にハンマーが当たるといふ重大事故が発生した。平成19年6月には、弓道部の活動中に教諭の放った矢が偶然通りかかった生徒の頭部に刺さるといふ事故も発生した。これまでも過去に発生した多くの事故を教訓に、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るが、日常的に行われる部活動にあっては、指導者も生徒も、時として安全に対する意識が希薄になる可能性がある。

このため東京都教育委員会は、今回の事故を受け、重大事故の再発防止に向けた安全対策のガイドラインを作成することとした。全体構成としては、まず、学校において行われる運動部活動の種類が多様であることから、いずれの競技種目においても共通する基本的な考え方や安全対策を示すこととし、次に、過去に重大事故が発生したり、どの学校においても行われたりしている運動部活動を15競技種目選定し、各競技種目別に安全対策の具体的なガイドラインを示すこととした。特に、各競技種目においては、競技の魅力と特性、一般的な練習内容・方法と安全確認の仕方を示した上で、そうした練習内容・方法に内在する危険性と過去に起きた事故事例に基づき、重大な事故発生を防止するための対策を具体的に示し、都内の高等学校部活動を安全に行うための指標とした。

従来からの一般的な安全対策を再確認したことに加え、一步踏み込んだ安全対策を示すこととなった趣旨を御理解の上、運動部活動を行う全ての学校において御活用いただければ幸甚である。

# 第1 部活動における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る。

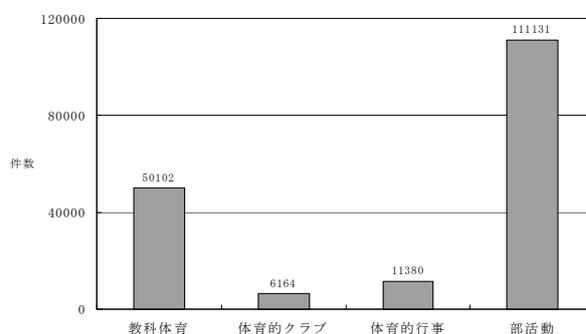
一方、体育的活動には多少のけがや故障が伴うものであるが、生徒の年齢・体格・体力・技能・体調・疾患、練習内容・方法、指導者の管理・監督・指導、練習場等の施設・設備、使用する用具及び天候・自然環境など、様々な要因によって大きな事故や偶発的な事故につながる可能性を常に有している。

事故の要因は個別に判断されなければならないが、一般的なものとしては、

- 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らない。

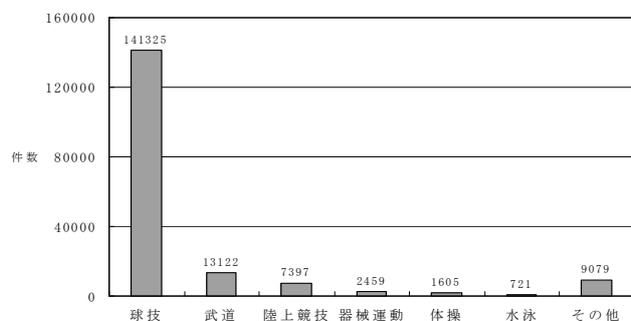
体育的活動中の場合別発生割合



「学校の管理下の災害-21-」から  
(独立行政法人日本スポーツ振興センター)

## 1 運動やスポーツに内在する危険性

平成20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「学校の管理下の災害-21-」によれば、高等学校の「体育的活動中の運動種目別の負傷発生割合」においては、球技の負傷発生割合が高いという傾向が示されている。このことは、球技系の部活動加入者数が多いということが反映されたものである。



「学校の管理下の災害-21-」から  
(独立行政法人日本スポーツ振興センター)

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、ボール及び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る。

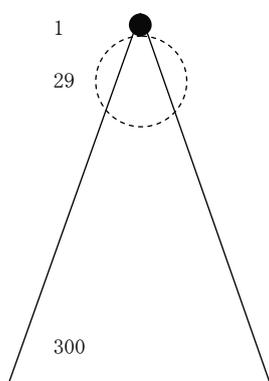
これらの様態や特性は、競技種目の魅力そのものであるとともに、一方では特有の危険性を表わし、表裏一体のものである。

指導者も生徒も、当該の運動やスポーツ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る。

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、危険性そのものを十分に理解することが難しい。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ある。

#### ◆ 「ハインリッヒの法則」(ヒヤリ・ハットの法則)

米国保険会社の安全技師のハーバード・ウィリアム・ハインリッヒは、1930年代に発表した論文の中で、重傷以上の災害が1件起きる背景には、軽傷を伴う災害が29件起きており、さらには危うく惨事になるような「ヒヤリ」としたり「ハット」したりするような出来事が300件あるという「1:29:300の法則」を見いだしました。



大きな事故が発生したときに、後から各地で似たような事故が発生していたことが報告されることがあります。発生割合が問題なのではなく、こうした統計的な考え方から学ぶべきことは、大事故の陰には、大事故に至らない軽症の事故が各地で発生しており、その背景には、ニアミスのような軽微な事例が日常的に埋もれているということです。

逆に言えば、日常の中での、「ヒヤリとする体験」や「ハットとする出来事」はいずれ大きな事故につながる前兆であることを知っておく必要があります。大事故は、偶発的に起こるものではありません。

リスク・マネジメントの観点からは、部活動中、指導者や生徒が「ヒヤリ・ハット」するような経験をした場合には、放置せずに対策を講じておくことが大切であるという教訓と捉えるべきでしょう。

## 2 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る。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る。

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る。

このため、部活動においては、生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、学年別やグループ別に指導計画や活動計画を定めるとともに、指導者による健康観察や生徒相互による観察を行い、生徒の身体や疲労の状況、そして気候の変化に応じて指導計画や活動計画を修正し、常に健康管理に努めながら部活動の練習を行うことが重要である。

## 3 日常の練習内容・方法に潜む危険性

平日の部活動では、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る。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なる。

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る。練習場所を防護ネットやラバーコーンなどにより明確に区分して混在しないようにすることや、ボールなどが飛んでいった場合の合図の確認を双方で行う必要がある。

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ある。

#### ◆ インシデント・レポート

医療や介護の現場においては、リスク・マネジメントの一環として、患者等に関わる日々の小さな事故や出来事のレポート報告を義務付け、常に職員間で情報の共有化を図るとともに、大きな事故につながる恐れのある内容については、原因を分析し事前に対策を講じることにより、大事故を未然に防ぐ努力がなされています。

## 4 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できるように整備されているが、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る。

一方、校舎、体育館、外堀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る必要がある。

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、多くの部活動が共用するものであることから、活動に当たっては、指導者と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切である。また、活動内容・方法には一定の禁止事項や制限事項が必要となる。野球やサッカーのボールが学校外に飛び出て近隣の建物や自動車等に損害を与えた事例や、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るが、無制限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る。

一方、運動やスポーツでは、固有の設備や道具を用いたり、身体を守るための防具を身に付けたりする。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る。

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する。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認識することが極めて重要である。

#### ◆ 国家賠償法

第1条 国又は公共団体の公権力の行使に当たる公務員が、その職務を行うについて、故意又は過失によつて違法に他人に損害を加えたときは、国又は公共団体が、これを賠償する責に任ずる。

2 前項の場合において、公務員に故意又は重大な過失があつたときは、国又は公共団体は、その公務員に対して求償権を有する。

第2条 道路、河川その他の公の営造物の設置又は管理に瑕疵があつたために他人に損害を生じたときは、国又は公共団体は、これを賠償する責に任ずる。

2 前項の場合において、他に損害の原因について責に任ずべき者があつたときは、国又は公共団体は、これに対して求償権を有する。

## 5 活発な活動を行うための安全配慮

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ある。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、避けられるべき事故を防ぎ、又は被害を最小限に抑えることが重要である。

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回避していく義務を履行していく必要がある。

#### ◆ 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訴訟や不法行為に基づく損害賠償請求訴訟において、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どうかを判断する際の基準として用いられているものです。

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。

## 6 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るが、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。

学校は、毎年生徒が入れ代わり指導者が交代することもある。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る。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る。

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ある。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

え判断するよう指導過程を工夫することが大切である。

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。

#### ◆ 事理弁識能力

民法では、「未成年者は、他人に損害を加えた場合において、自己の行為の責任を弁識するに足りる知能を備えていなかったときは、その行為について賠償の責任を負わない。」（第712条）と定めています。

判例によれば、この事理弁識能力が備わるのは一般的に12歳程度とされていますが、意思行為については個別に判断され、同じ年齢の者であっても個人差があり、同一人においてもあらゆる加害行為についてこの能力の有無が一律に決められるものではないとされています。

逆に言えば、家庭や学校においては、小学校卒業程度の年齢までには、物事の善悪や判断を行うことができるよう、子供を教育していくことが必要であり、高校生年齢ともなれば成人と同様程度の事理弁識能力が備わっているものとみなされるのが一般的です。

## 7 事故発生時の救護体制の確認

不幸にも事故が発生した場合には、応急手当を施し、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小限にとどめる努力をすることが大切である。高等学校の公式競技大会においても、医師や看護師を依頼し、競技中の事故発生に備えている例が多い。

このため、学校において重大事故が発生した場合には、事故発生直後から負傷部位の応急処置やAEDの使用と連動させた心肺蘇生法などによる救急救命を開始し、同時に119番通報により救急隊を要請する必要がある。また、負傷者以外の生徒の安全確保や家庭への連絡を行うために、速やかに現有の教職員を総動員して校内体制を整え事態に対応しなければならない。

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るが、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、日ごろ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らない。

#### ◆ 養護教諭

養護教諭の職務は、学校教育法に「養護教諭は、児童の養護をつかさどる。」と規定されています。過去に都立学校で発生した事故裁判においては、次のように職務内容と事故発生時の対応について示した例があります。

「養護教諭は、医学的素養をもって学校に勤務する教育職員であって、学校内において要救急事故が生じた場合のその役割は、一般医療の対象とするまでもない軽微傷病の処置と学校等の専門医の側へ要救護児童生徒を引き渡すまでの処置をすることにある。その傷病事故の発生状況、傷病の内容、程度をできるだけ速やかに認識し、自ら傷病の手当てをするか、緊急なものであって直ちに医師のもとに移送するものであるか、あるいはその必要がないものであっても家庭へ送り帰り、保護者の保護管理下におくべきものであるか、あるいは学校の保健室で継続的に観察する必要があるものであるか、生徒を授業のため教室に戻してよいものかを判断することが第一の目的であり、すなわち、その傷病事故の重症度、緊急度を判断するものであることが認められる。それゆえ、養護教諭の傷病についての判断手続きについては、一般の医師・看護師が専門的傷病名や傷病個所の確認、医学的に十分なものである必要はないが少なくとも前記裁判基準にふさわしい程度の間診、視診、触診を適切に行うべき義務があるというべきである。」

## 8 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ある。熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱(直射日光など)が関係しているため、同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなり、また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まる。

これまで日中の最高気温が30℃を超える日を真夏日と称していたが、最近では35℃以上の日を猛暑日と呼ぶようになり、夏季は熱帯夜が続くことも多くなった。熱中症は予防できるものであるため、指導者は生徒の心身の体調や疲労の度合いに十分な注意が必要である。

【熱中症の病型と症状】 スポーツで問題となるのは、主に熱疲労と熱射病である。

熱失神	皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少して起こるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となって、脈は速く、弱くなる。
熱疲労	脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
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、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。
熱射病	体温の上昇によって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。

暑い場所で無理に運動しても効果は上がることはなく、環境条件に応じた運動・休憩・水分補給の計画が必要である。熱中症予防に関しては、いずれの運動やスポーツにおいても、気候、休憩と水分補給、運動量と時間及び衣服による体温調節や熱中症が疑われたときの処置方法など、既に多くの安全対策が講じられている。夏季の運動部活動においては、運動の特性・強度や生徒の健康管理を踏まえた熱中症対策を重点的に行うことが大切である。

### 熱中症予防のための指標・WBGT(湿球黒球温度)

WBGT(湿球黒球温度)とは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。

WBGT(℃)	湿球温(℃)	乾球温(℃)	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
31	27	35	厳重警戒	熱中症の危険が高いので、熱い運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
28	24	31	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。熱い運動では30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。

※ WBGT(湿球黒球温度)の算出方法

屋外:  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

屋内:  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

※ 環境条件の評価はWBGTが望ましい。

※ 湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。

※ 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件への注意が必要。

出典: 財団法人日本体育協会「熱中症を防ごう」 <http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>

## 第2 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)

#### (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える。

教育的には、正しい動作の習得と練習の積み重ねにより競技力が向上していくことから、努力することの大切さを学ぶことができる競技と言える。



#### (2) 一般的な練習内容・方法と安全確認

投てき練習には、投てき物を持たない「基本練習」と、投てき物を実際に投げる「投てき練習」とがある。実際に投てき練習を行う場合には、次のように行うのが一般的である。

円盤投や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。

投てき者は、投げる前に、投てき方向に「人」がいないこと、あるいは投てき物が飛んで行かない場所にいることを確認し、「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。

砲丸投・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。

#### (3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 用具や施設 安全な用具であるか。金属疲労などで使用中に破損しないか。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。

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、さらに1~2m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 練習方法 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運動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にもかかわらず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) 過去の事故事例

- ア 平成4年5月、埼玉県立高校において、短距離走のスタートダッシュを行うために順番待ちしていた陸上部員の後頭部を、同じ陸上部の生徒の投げたハンマーが目標より大きく60度以上それて直撃し、死亡した。
- イ 平成9年4月、兵庫県立高校において、やり投の練習をしていたところ、他の生徒が投げたやりがもう1人の生徒の側頭部に当たり、受傷した。

#### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

校庭の狭い学校で投てき練習を安全に行うことは難しい。広い練習場所で実際に行う場合においても、次の安全対策が必要である。

- ア 練習場の安全を確認し、他の部活動や種目等と時間帯を分けるなどの対策を講じる。  
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・用具の安全性を確認する。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 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 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、真剣に取り組む態度、安全確保のための具体的な手段や方法、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。
- オ 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。これに対し、周囲の者は安全な場所に退避し、自他の安全を確認後に手を上げて返事するとともに、危険を感じたときには、投てきを中止させる。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。そして、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。
- カ 上記の決まりや約束事は、練習ごとに必ず確認し、練習終了時に評価する。

#### 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 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。やがて祭祀さいしに用いられ、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。

その一方で、照準器もない弓で常に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共に求められる。

### (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

練習に当たっては、道場と道具の点検、準備体操から始める。道具に関しては、弓には藤とう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。矢は自分の矢束やづかを知り短いものを使用しないこと。そして、弓の強さと矢の長さが自分に合っているかどうか、弦の張り具合は適正かどうか、などを点検する。

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 素引きと巻き藁練習

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、巻き藁わらの前に立つ。鏡を前にすると射形を矯正できる。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

初心者は、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。

ここでは、以下のことに注意する。

- ・ 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。
- ・ 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。

### (3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 道場の安全管理が不十分で、矢が道場外に飛び出して、人に当たる危険性

イ 弓に傷があつて、引き分けた際に裂けて射手がけがをする危険性

ウ 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

- エ 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
- オ 巻き藁<sup>わら</sup>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

#### (4) 過去の事故事例

- ア 平成 18 年 7 月、三重県立高校で、雨天時に校内の階段の踊り場で巻き藁<sup>わら</sup>練習をしていたところ、野球部の生徒が巻き藁<sup>わら</sup>の前を走り抜けようとし、放たれた矢が生徒の頬を貫通した。練習場所の問題で、進入禁止などの措置をとっておらず、練習中の弓道部生徒と巻き藁<sup>わら</sup>の間を野球部生徒が通過した際に起こった。
- イ 平成 19 年 6 月、都立高校において、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。

#### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

- ア 道場又は弓道を行うにふさわしい施設でのみ行う。
- イ 指導者の許可無しに行射をしない。
- ウ 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。
- エ 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施設管理を徹底する。
- オ 道場では私語を慎み、挨拶や矢取りの声はしっかり出す。
- カ 射位とその間隔を守り、極端に狭いところで行射をしない。
- キ 巻き藁<sup>わら</sup>練習を行う際には、的前に立たないことと、前後左右の近い所に人がいないことを確認する。
- ク 傷のある弓や矢を使わない。
- ケ 射手と矢取りは安全確認のために確実に連絡を取り合う。
- コ 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る。
- サ 巻き藁<sup>わら</sup>は安全な場所に設置し、適当な距離で射る。
- シ 巻き藁<sup>わら</sup>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。
- ス 弓はいかなる場合でも人に向けて引かない。

※ 参考

財団法人全日本弓道連盟、平成 18 年 7 月 6 日付全弓連発第 18 - 33 号「事故防止の徹底について（通達）」

#### 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。

### 3 アーチェリー

#### (1) 競技の魅力と特性

アーチェリーは、スポーツの中でも運動量が少なく、体格・体力に合った用具（弓・矢）を使用することから、だれに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ことが必要とされるため、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。

アーチェリーの発祥は、狩猟時代からであり、その後戦争での武器として使われており、現在においても時速 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。距離としては 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）を吊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）を吊り、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 吊り下げる。

##### 【練習中の内容等】

練習内容・方法	安全確認
準備（射場設置・弓具準備・準備体操）	射場の安全確認 弓具のセッティング確認 弓具の破損等の確認
実射（各距離 近射含む。）	行射・矢取りの合図 引き分け時の矢の角度 矢取りの際の後方確認
片付け（弓具の片付け・射場の清掃等）	弓具の破損確認等
※ トレーニング等での「素引き」 ※ ミーティング	前方の安全確認（人がいないこと。） 気持ちの切り替え

### (3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

アーチェリーは危険性があるということで問題になることが多い。当然、故意に人や動物に向けて射てば、極めて危険である。このため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指導をしなければならない。

- ア 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。
- イ 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。
- ウ 全員が完全に行射が終了するまで待ち、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、的には近付かない。
- エ 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。
- オ 行射する前には必ず弓具の点検をしておく。
- カ 的から矢を抜くときには、他の人が矢抜き後方にいないことを確認してから抜く。
- キ その他、多少でも危険と思われるときは、いかなる場合でも行射してはならない。

### (4) 過去の事故事例

平成20年4月、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。

### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

- ア 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 練習中は、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。
- ウ 練習中、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。
- エ 弓矢の管理に関しては、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。
- オ 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。

## 4 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。学生野球からスタートした競技であることから、人間形成の面を重視している競技である。



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、攻撃と防御を交替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

準備・ミーティング	校庭をくまなくチェックし、練習内容を確認する。
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。
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。
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。
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。
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。
ベースランニング	ベースの破損状態を確認する。
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

野球の練習において重大事故が発生する危険性があるのは、バットによるもの、ボールによるもの、金属スパイクによるもの、生徒同士の接触によるものが多い。

都内の高等学校においては、専用の練習場所を確保するのは非常に困難であることから、校庭を複数の部で活動する状況の中で、十分な活動をするには綿密な計画を立てることが重要である。特に打撃練習を行う際、他の部活動に危険を及ぼさないよう防球ネットを適切に配置する、バックネットに向かって行う、時間を分ける、活動日を分けるなどの安全対策が必要である。打球がプレーヤー以外のところへ飛んだときには、活動している生徒全員で「危ない！」と声を発するなど部全体で事故を防ぐ対策が重要である。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。

#### (4) 過去の事件事例

- ア 3か所でフリーバッティングの練習中、打球が防球ネットを通過し、投球マシンにボールを入れていた生徒の頭部を直撃し、脳挫傷を負った。
- イ 雨天時に体育館でティーバッティングの練習中、手が滑ったため隣の選手の振ったバットが抜けて、トスを上げていた選手の顔面を直撃し、前歯を破折した。

#### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

##### ア 活動前後

硬式野球においては、ボールの性質上、特に頭部に当たると重大事故を発生する恐れがある。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。

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投手用ヘルメットを着用し、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、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を人に当てない対策を徹底する。

## 5 ソフトボール

### (1) 競技の魅力と特性

ソフトボールの特性としては、以下の5点が挙げられる。

ア 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る。

イ 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。

ウ 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。

エ 攻撃側と守備側に分かれ、攻守を交替しながら得点を競うスポーツである。

オ プレーヤーとベンチの係りが、ゲームの勝敗に影響を与える面白さがある。



### (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

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係りし、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る精神と態度を養う。

### (3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

ア 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。

イ 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。

ウ 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。

エ 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。

オ 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。

カ 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。

- キ 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。
- ク 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。
- ケ 打球を処理しようとした内野手と走者が激突する。
- コ 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る。
- サ 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、けがをする。

#### (4) 過去の事件事例

- ア 平成 14 年 5 月、都内中学校において、試合中にバッターボックスの外で素振りをして  
いた打者のバットが、転がったボールを拾おうとした捕手の顔面を叩き、著しい視力低  
下に陥った。
- イ 平成 16 年 10 月、都内高等学校において、試合中にスライディングした走者の金属ス  
パイクが、タッチしようとした守備者の左足膝下部分を傷付けた。全治 2 か月、計 50  
針を超える手術を行う負傷となった。

#### (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ている。

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。顧問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。

## 6 水泳(競泳)

### (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・飛込競技・水球・シンクロナイズドスイミング・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。



しかし、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つた。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実施し、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。いきなり飛び込ませないで、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、持久力トレーニング、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 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  
無理をさせないためには、生徒の体調把握はもちろん、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

特に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など、不測の事故が起きる危険性がある。

#### (4) 過去の事故事例

ア 平成8年9月、体育の水泳授業中、潜水距離を測定しているときに、高校2年生女子が溺水し、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。

イ 平成11年6月、体育の水泳授業中、高校2年生男子が、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。

#### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 練習前

- ・ ミーティングの実施
- ・ 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。
- ・ メッセージボードの設置（安全等に関わるルールや標語の掲示）。
- ・ 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る。
- ・ 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。

イ 練習中

- ・ 指導者は、練習中における注意深い監視を徹底する。
- ・ 指導者が不在のときは、練習中の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、必ず顧問教諭や外部指導員の指導の下、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。

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。

## 7 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）点に柔道の特性と難しさがあり、それを成し遂げたときに得られる充実感、さらにそれを少ない力で行えたとき、又は身体の小さい者が大きい者を制することができたときの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」の部分習熟させ、素早く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）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るので、「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注意する。

#### イ 約束練習

技の習熟度を確認するために、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、さらに道場が狭ければ数回に分け、スペースを確保することも重要である。また、「受」（投げられる側）の受け身の習熟度にも配慮し、ゆっくり投げる、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、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。

実施に当たっては、初心者同士では行わず、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ので、無理な動作をせずに必ず受け身を取ら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、無理がある場合はすぐ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

競技の特性上、相手を投げる行為自体、身体にダメージを与えることになるので、受け身はもとより安全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を秘めている。また、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。一方、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。

### (4) 過去の事件事例

- ア 自由練習中に、大外刈で後頭部を打ち、その後倒れ、病院へ搬送された。急性硬膜化血腫と診断され、入院治療1か月後、容態急変により死亡した。
- イ 投げ込み練習中、投げ込みマット上で側頭部を強打し、意識もうろうの状態 で病院に搬送された。脳挫傷と診断され、頭部切開手術で血腫除去を行った。

### (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、現在においても硬いわら床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、畳は良くても、衝撃吸収設備の整っていない床に敷いては、十分な対応とは言えない。床面自体の構造も確認すべきである。

#### 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、指導者がいることで防げる事故も少なくない。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ので、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。

### 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、無理のない正しい技を身に付けさせる。
- 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。

## 8 剣道

### (1) 競技の魅力と特性

ア 剣道は日本の歴史と伝統の中で生まれ育った武道の一つであり、礼儀作法・技術・態度の根底には、「自己実現」を目指した求道精神がある。

イ 相対する二人の競技者が一定の規則に従い、剣道着や防具を着用し、竹刀を持って互いに相手の面・小手・胴・突きの有効打突を競い、勝敗を決する競技である。

ウ 竹刀で実際に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。また、激しい動きのある競技のため、施設や用具の安全面にも十分な配慮が必要である。

エ 防具を着用することで直接的な身体接触が比較的少なくなるため、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

剣道の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。

また、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、特に竹刀にかか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ので、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

- ア 練習中に突き部を打突され、その時点では異変はなかったものの、帰宅し就寝後、家人が異変に気づき病院に搬送したが約2週間後に死亡した。打突と直接の因果関係は不明ながら、突き技により頸部を圧迫されたことが原因である可能性がある。
- イ 平成14年の夏季休業中、午前9時から始まった練習の終盤（午前11時50分頃）、試合形式の練習中に高校2年生男子が意識を失って倒れ、病院に搬送されたが、熱中症による腎不全のため同日夜死亡した。当日の気温は35.2℃であった。

## (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

- ア 竹刀による事故を防止するために  
練習前後には必ず竹刀の点検をさせることが重要である。「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、練習中の点検を怠らないようにしなければならない。練習の開始前、練習中や休息中、練習後に点検させることを生徒に習慣付けさせるとともに、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せない指導を徹底することも大切である。
- イ 突き技による事故を防止するために  
「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させ、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 熱中症を防止するために  
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。  
身体が暑さに順応していくとともに熱中症は起こりにくくなると言われており、急に暑くなったときや、まだ練習に慣れていない初心者などは練習量を控え、暑さに慣れるよう徐々に運動量を増やしていくことが大切である。  
夏季の練習では、目安として30～60分に1回は10～15分程度の休息時間をとるよう指導計画を立て、十分な水分補給を行う。

### 安全対策のポイント

- 「礼に始まり礼に終わる。」という武道精神の徹底を図る。
- 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。
- 生徒の技術や体力などに配慮した指導目標・年間指導計画の作成、緻密な短期指導計画を作成する。

## 9 空手道

### (1) 競技の魅力と特性

空手道では、基本動作や対人的技能に、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的発達に及ぼす効果が期待できる。試合における一瞬の勝機を競い合うそれぞれの局面においては、状況判断の的確さ、勇気、決断力、礼儀、遵法などの精神や態度を養うことができる。また、相手との直接的な攻防のなかで、闘争的になり、ともすると感情的になりやすいが、このような状況の下で、動揺を防ぎ冷静さを保つこと、すなわち自己を制御する意志、克己心・忍耐力が培われる。

### (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（中段・上段）動作位置が固定した場合や移動した場合により、「その場基本」や「移動基本」となるが、周囲との接触がないように間隔を取り行う。〕

#### 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や自由組手へと発展していく。ここでは、攻撃部位を定め、「上段いきます。」と声を掛け合いながら行う（約束・一本）。自由組手は技が予測不能であるため、練習においても安全具の装着を徹底する。また、ポイントが有効な定められた場所（危険部位以外）を的確にねらうように指示する。広いスペースをとる。

#### ウ 形技能

〔基本形、指定形、第二指定形、自由形の練習〕

個人種目や団体種目別に練習するが、動作が複雑になるため、捻挫などに注意をするよう指示する。

団体形は3人で行うため、周囲との間隔を保たせ、接触しないようにさせる。

#### エ 試合

〔時間内（2分間）で、ポイント（8ポイント）を競う。〕

勝敗を競わせるため、多種多彩な技が飛び交う。このため、広いスペースを確保する。白熱し興奮することがあるため、足払いなどによる危険な場面や技のコントロールミスを防ぐためにも、すぐに止めることができるよう必ず審判を付ける。

### (3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

空手道の技術は、オープンスキルであるため、常に変化する状況の下での判断力や動作が要求され、不測の事態が多い競技と言える。また、修練により人格を形成する過程にあ

る高校生段階の生徒は、精神的に未熟である。したがって、いかに相手を尊重し、けがのないように練習を行うかを周知徹底する必要がある。生徒一人一人の性格を把握し、危険を伴う練習方法は避けるなど、習熟の度合いによって練習計画を複数用意することが必要である。

練習の特性として攻守の切替えがなく、常に、継続的・連続的に練習を行うことができるため、休憩を取らず延々と練習をしてしまうことがある。基本的にインドアスポーツである空手道は、熱中症を意識しにくい、熱がこもりやすく危険であることも理解しなくてはならない。

また、競技の特性上、素足での練習となるため、練習場所（特に体育館で複数の部が同時に練習）の安全に配慮しなくてはならない。ガラスの破片やごみ（木片類）、様々な用具の置き忘れなど、清掃や点検を通して足下の危険性に常に注意しなければならない。

#### (4) 過去の事故事例

ア 自由組手の練習中、偶然に相手の突きが顔に当たり、口唇部の裂傷（5針縫合）、上顎前歯を破折した。

イ 自由組手の練習中、頭部に蹴りを受け、練習後気分が悪くなり嘔吐し、直後に脱力状態となったため救急車を要請し、病院へ搬送した。検査の結果は、脳挫傷であった。

#### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 空手道の安全具（組手試合時）は、次のものが義務付けられている。

- ・ 拳サポーター（手の保護、相手へのダメージ緩和）
- ・ ボディプロテクター（腹部・脇部・みぞおちの保護）
- ・ メンホー等（顔面部・後頭部保護）
- ・ すね当て（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）

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 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 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。

## 10 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 基本練習

- ・ 準備体操やストレッチなどの準備運動及び整理運動
- ・ 3対1、4対2などのグループによるボール回し
- ・ キックやヘディングなどの基礎練習
- ・ 体力強化を目的とした補助練習

#### イ 応用練習

- ・ シュート練習等の攻撃中心の練習
- ・ 1対1、2対2、3対3などの戦術を中心とした練習
- ・ ミニゲームなどのゲーム形式の練習

#### ウ 安全確認

- ・ すね当てやキーパーグローブの装着を怠らない。
- ・ 防球ネットを設置し、活動スペースを明確にして他の部の練習と混在しない。  
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、「ボールケア！」と部員が大きな声を掛けるなどの約束事を決める。
- ・ 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。
- ・ けが予防のため、ウォーミングアップ・クーリングダウンについての知識を高めるよう指導する。
- ・ テーピング講習会を実施するとともに、救急箱を常備し、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、靭帯・半月板損傷、挫創等のけがが多い。また、スピーディ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) 過去の事故事例

ア サッカーの試合中、ヘディングしようとして相手選手と衝突した。顔面を強打し、鼻骨を骨折した。

イ サッカーの試合中、ジャンプした際に相手選手と接触し、空中でバランスを崩して落下し、腰から背中、首を強打した。

ウ 人工芝の競技場で8月半ばに行われたサッカーの公式戦の際、二人の選手が気分の不良を訴えたため、救急車で病院に搬送した。WBGTは30℃で厳重警戒レベルであり、飲水回数を増やすなどの対策を講じていたが、ピッチの表面温度は50℃を超えていた。

### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

ア 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 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 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 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。

オ 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。

カ 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。

#### 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。

## 11 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の特性は、以下のとおりである。

ア 手も足も両方使うことができる。

イ プレーヤーはボールを持って自由に走ることができる。

ウ 防御方法にも、安全を損なわない限り制約がない。

エ ゴールラインを越えてボールを持ちこむことによって得点となる。

オ ボールは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る。

カ 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。

キ 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。

上記の特性が、「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、小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、<sup>けい</sup>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）に即した小人数での練習へと発展させる。

ウ スクラムに関しては、日本ラグビーフットボール協会公式サイト内の「スクラムコーチング」を参考とする。

[http://www.machimado.com/sports/scrum\\_coachig.html](http://www.machimado.com/sports/scrum_coachig.html)

### (3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

- ア 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危険性
- イ 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
- ウ 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
- エ ルールと負傷の発生要因の理解不足による危険性

### (4) 過去の事故事例

- ア 練習中モールが崩れて頭頂部より地面に激突し、頸椎脱臼<sup>けい</sup>・損傷となった。
- イ ラグビー経験3か月の高校生が、タックル練習中にハンドダミーを保持していて、飛ばされて受傷し、急性硬膜下血腫となった。

### (5) 重大事故を防止するための具体的な対策

#### 【IRB（国際ラグビーフットボール評議会）競技規則】序文

ラグビーフットボール競技は、身体接触を伴うスポーツである。身体接触を伴うスポーツには本来危険が伴う。プレーヤーは、競技規則を遵守し、自分自身と他のプレーヤーの安全に留意することが特に重要である。ラグビーフットボールの指導者は、プレーヤーが競技規則を遵守し安全にプレーできるよう責任を持って育成しなければならない。

この基本的な考え方を踏まえ、以下の対策を取る必要がある。

- ア 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 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。
- ウ 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。
- エ 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の装着が、不意の衝突・転倒での負傷を防ぐ。
- オ 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。
- カ 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。

## 12 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。

たとえば、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は最大 99 人であり、試合中の選手交替も自由である。ベンチ入りできる選手数や選手交替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 2 点に分けられる。

第 1 点は激しい衝撃にも耐えられるだけの体をつくるウェイトトレーニングであり、第 2 点はアメリカンフットボールのスキルを向上させるための練習である。各学校によって、どちらに比重を置くかは異なるが、近年は以前と比較するとウェイトトレーニングの比重を高くする学校が増えている傾向がある。スキル向上の練習も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

アメリカンフットボールの日常練習に内在する危険性は大別すると以下の 2 点である。

第 1 点は、衝突による身体の損傷である。ほとんど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。

第 2 点は、夏季練習における熱中症である。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、熱中症が起りやすい状況になっている。

#### (4) 過去の事件事例

- ア 練習試合のハーフタイムのときに意識の混濁が見られ、日陰に移動して安静にさせ、保水させた。試合後、病院に搬送したが、1週間の入院加療が必要と診断され、治療を受けた。
- イ 春合宿中、試合形式の練習で、タックルを受け頭部を強打した。異変に気づき、話し掛けたところ、「朝からの記憶がない。」「簡単な数字を覚えられない。」ということだったので、救急車で脳神経外科に搬送したところ入院となった。

#### (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・頸部の損傷を防止するために

- ・ 「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。
- ・ 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。

イ 熱中症を防止するために

- ・ 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できるシステムにし、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、上半身のみ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。

## 13 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

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。

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（1対1、2対2、3対3、4対4、5対5等）・速攻練習（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ense、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。

### (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が、眼鏡の使用に伴う危険性がある。

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<sup>じんたい</sup>靭帯損傷は、

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。
- ・ 屋外コートで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。

### (4) 過去の事故事例

ア 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、後ろから追ってきたディフェンスの選手が接触した。シューターの選手は空中でバランスを崩し、ゴールの支柱に激突し膝の靭帯を損傷した。

イ 5対5の練習中、ディフェンスの選手が、ドリブル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。

ウ 平成19年8月、体育館で約3時間の練習後、片付けを終えた昼過ぎに体育館内で倒れた。両わきを冷やすなど応急処置をし、救急車で病院に搬送したが、熱中症と診断され意識不明のまま腎不全を発症するなどして、2日後の朝死亡した。

### (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。

#### 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。

## 14 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の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

練習内容	安全確認
ウォーミングアップ	<運動に適した服装> 装飾品等を身に付けさせない。
フットワーク	<校庭や体育館のコンディション> 濡れて滑る、凹凸・障害物がないかなどを確認する。
パス	<周辺の状況確認> 障害物はないか、パスミス・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。
シュート	<ボール関係の様々な事柄> シュート後のボールの処理。シュートコースの注意（ゴールキーパーの正面にシュートしない）。
2対1や2対2などの攻防	<接触事故の防止> コンタクトプレー時の約束事を決める（後方・側方からつかまない、押さない）。
速攻	<シュートに関する注意と接触事故の防止> シュートコースの注意。 一方通行または前の人が終わってから始める。
ゲーム形式	<接触事故の防止> コンタクトプレー時の約束事を決める（後方・側方からつかまない、押さない）。
クーリングダウン	<体調の確認> 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を確認する。

### (3) 日常の練習内容・方法に内在する危険性

- ア パス練習時 : ボールによる突き指、指の脱臼、爪の剥離<sup>はくり</sup>
- イ シュート練習時 : 転がっているボールに乗ることや転倒による捻挫<sup>ねんざ</sup>・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
- ウ フットワーク時 : 過度の練習による足首・膝関節炎、腰痛、熱中症
- エ 攻防時 : 相手とのコンタクトによる打撲・骨折・内臓破裂
- オ 器具の不備 : ゴールが倒れることによる負傷

### (4) 過去の事件事例

- ア 平成16年1月、午後1時頃、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。
- イ 平成16年7月、午前8時半から練習を開始した。当時中学2年生の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か月後に死亡した。

### (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、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る。後方・側方からつかむ、押すなどの危険な行為は行わせない。

#### 安全対策のポイント

- ゴールは必ず固定する。
- 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。

## 15 バレーボール

### (1) 競技の魅力と特性

6人制と9人制があり、ネットで区切られたコート上で、1チーム6人又は9人で、一つのボールを使用して競技する。

6人制の場合、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回以内で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

部活動で日常的に行われている練習は、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。

最近では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ているチームが多い。

安全性を高めるためには、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：ネットを巻く際に指を挟む、ワイヤーや外れたハンドルが当たる。
- ・ サーブ練習：ボールを踏む、飛んでくるボールが当たる。
- ・ スパイク練習：着地時のけが、腰椎・肩の障害
- ・ ブロック練習：着地時のけが、スパイク衝突時の指のけが
- ・ レシーブ練習：選手同士の衝突、支柱や壁への衝突、顎・膝・指の障害
- ・ ゲーム練習：汗で滑る、選手同士の衝突、支柱・審判台・壁への衝突、熱中症等

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、日ごろ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

ア 部活動の終了後、片付けをしていたとき、誤って支柱を右足の上に落とし、右足第一趾<sup>し</sup>を負傷した。足指を切断し機能障害が残る事故となった。

イ 二人一組でレシーブ練習をしていた際、後逸したボールを追い掛け、近くにあった鉄棒に気付かず激突した。鼻の付け根周辺部を負傷し、露出部分の醜状障害を招いた。

### (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、二人以上でワイヤーを押さえてハンドルが外れたりワイヤーが跳ねたりしないよう注意する。設備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形成していく。

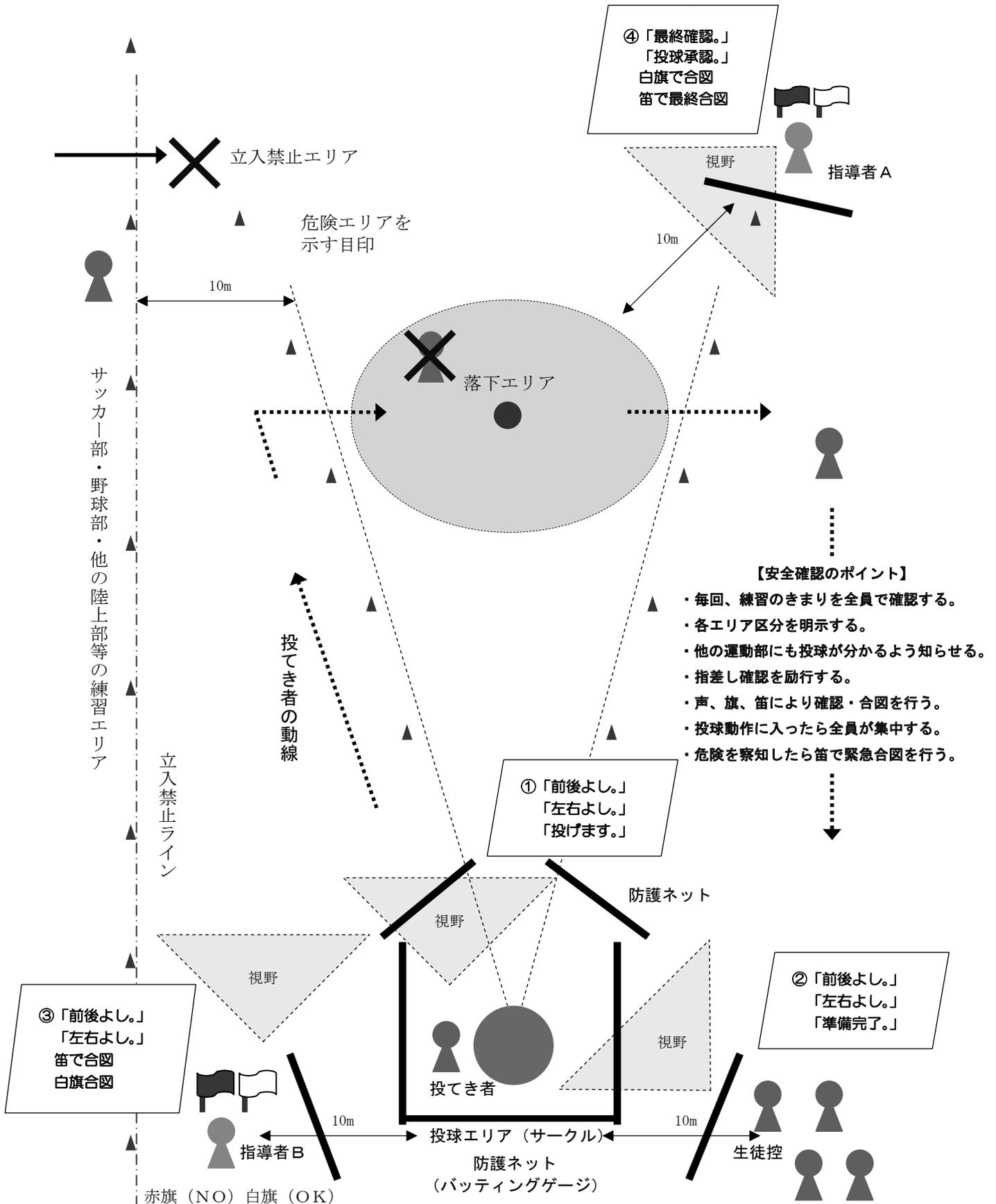
特に、スパイク練習の際には、ネット付近に注意させる。必ず声を掛け合ってボールを受け渡しすることを徹底する。練習中はネット方向にボールを投げない、転がっているボールを放置しないなどの約束事を決め、必要に応じてネット前に人を配置することにより、転がっているボールの処理をさせる。

### 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。

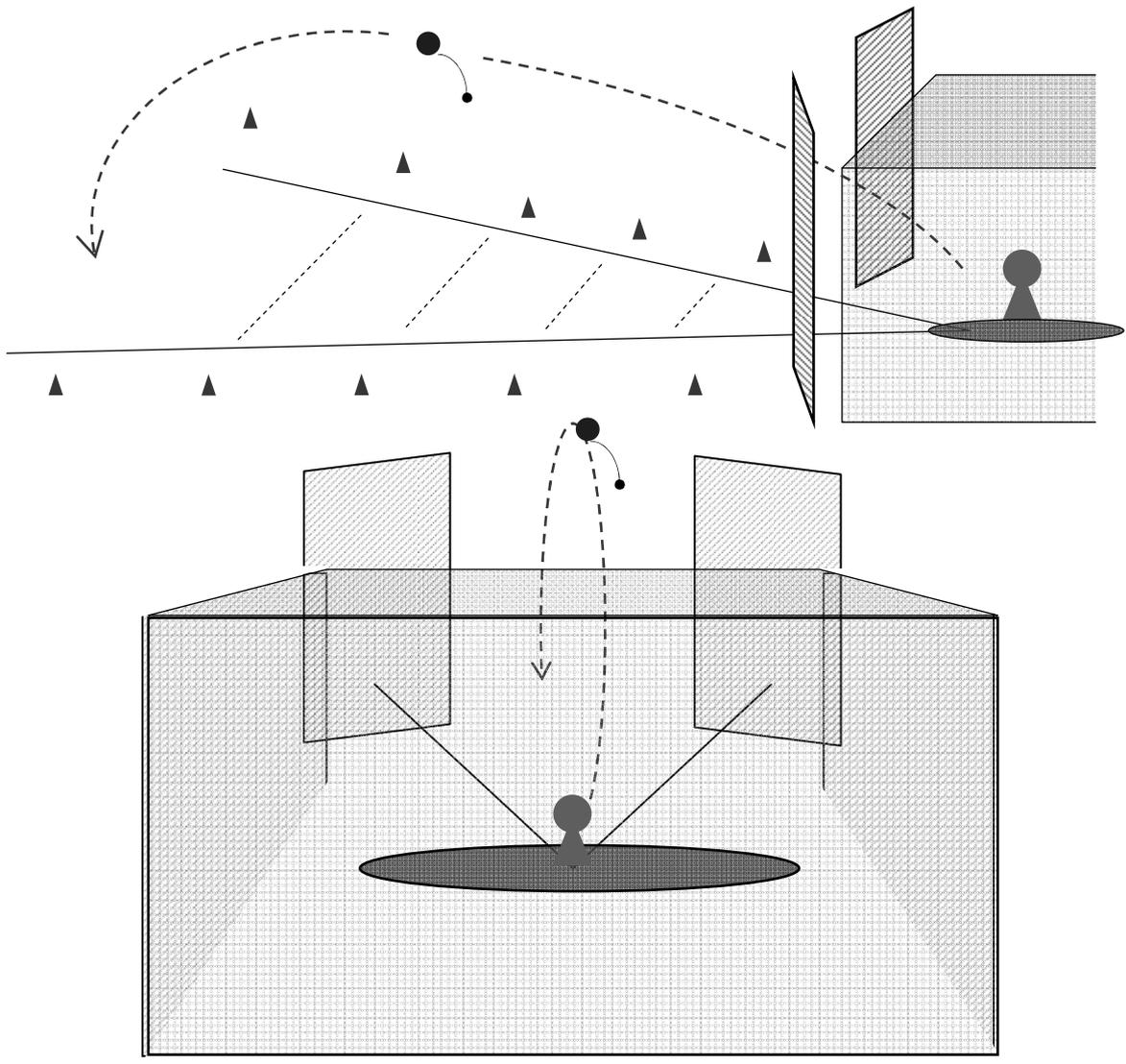
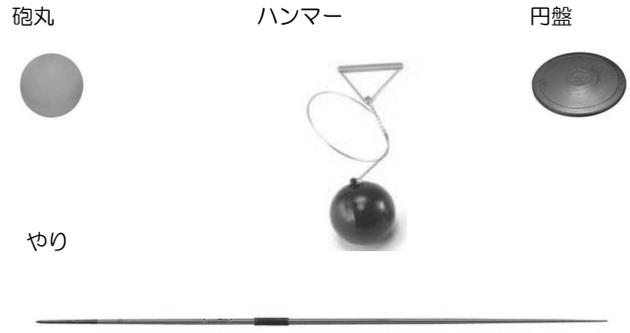
### 第3 陸上競技投てき種目の練習を行う場合の安全対策（例）

※ 特別支援学校においては、障害の種別や程度に応じた対策が更に必要である。



	ハンマー（鉄製）	やり（アルミ製合金）	円盤（合金）	砲丸（鉄製）
男子用	重さ 6.000kg ワイヤー 1.175~1.215m	重さ 800g 長さ 2.6~2.7m	重さ 1.750kg 直径 210 mm~212 mm	重さ 6.000kg 直径 105 mm~125 mm
女子用	重さ 4.000kg ワイヤー 1.116~1.195m	重さ 600g 長さ 2.2~2.3m	重さ 1.000kg 直径 180 mm~182 mm	重さ 4.000kg 直径 95 mm~110 mm

【東京都男子高校生記録】	
◆やり投	70.11m
◆ハンマー投	57.59m
◆円盤投	52.64m
◆砲丸投	16.05m
【東京都女子高校生記録】	
◆やり投	47.97m
◆円盤投	44.12m
◆砲丸投	14.92m



## 日本陸上競技連盟競技規則

### 第 192 条 ハンマー投用囲い

1. ハンマー投は観衆、役員、競技者の安全を確保するために囲いの中から投げる。この規則で明記された囲いは、この種目が競技場の外で観客と一体となって実施されるときに、あるいはこの種目が競技場の中で他の種目と同時に実施されるときに使用することを目的とする。本条に示す仕様が適用できない場合、特に練習場では、もっと簡単な構造でもよい。本連盟もしくは I A A F から指導があった場合にそれに従う。
2. 囲いは、重量 7kg260、直径 110mm のハンマーが秒速 32m の速度で動く力を防止できるように設計し、製作されなければならない。この仕様は、ハンマーを制止するために囲いの鋼材に当たり競技者の方へはね返ったり、囲いの上部から外側に飛び出したりしないようにする。この規則の必要事項を満たせば、囲いの形状や構造はどのようにしてもよい。
3. 囲いの形状は図示したように、U字型とする。門口は 6m とし、投てき用のサークルの中心から 4m200 前方の位置とする。開口部の幅 6m は囲いのネットの内側で計らなければならない。パネルあるいは掛け網のもっとも低い部分の高さは、囲いの後部にパネルか掛け網を施した場合は 7m 以上、ピボット点につながる最前部の 2m の部分は少なくとも 9m とする。

ハンマーが囲いの継手箇所や、パネルあるいは掛け網の下部を突き抜けるのを防止するような囲いの形状や構造を工夫しなければならない。後部のパネルあるいは網目の配置は、サークルの中心から最低 3.5m 離れていればよい。
4. 2 枚の幅 2m の可動パネルを囲いの前方に取り付け、試技の際にどちらか 1 枚を動かす。パネルの高さは、安全を確保するために最低 9m とする。
5. 囲いの網目は、適切な天然繊維または合成繊維でつくられた紐、または柔軟で伸張力のある鋼製ワイヤーとする。網目の大きさは鋼製ワイヤーの場合は 50mm、紐でつくられた場合は 44mm とする。
6. 同じ囲いを円盤投に利用する場合は、設置装置を 2 つに使い分けてよい。もっとも単純な方法としては、2m135 と 2m500 の同心円のサークルを使うことにすればよい。囲いの間口が完全に開くようにパネルを固定して円盤投に使用できる。

同じ囲いの中でハンマー投と円盤投を別々のサークルを使う場合、2 つのサークルは投てき方向に向かってそれぞれ中心を 2m370 離して前後に設置し、円盤投のサークルを前方に設置する。この場合は、可動パネルを円盤投に使用してもよい。
7. この囲いからのハンマーの投てきで、同一競技会に右投げ、左投げの競技者が参加している場合、危険な範囲は最大 53 度である。競技場内の囲いの設置位置及び振り付け調整は、安全確保のため、十分な配慮が必要である。

出典：財団法人日本陸上競技連盟 <http://www.rikuren.or.jp/athlete/rule/>

20教指企第110号

平成20年4月21日

都立学校長 殿

教育庁指導部長

高野 敬三

(公印省略)

部活動における事故防止の徹底について（通知）

日ごろより、部活動指導をはじめ、生徒の健全育成に御尽力いただき感謝申し上げます。

体育活動にかかわる事故防止については、これまでも繰り返し徹底をお願いするとともに、平成19年4月には、都内公立中学校及び都立学校全教職員に対し「部活動顧問ハンドブック」を配布し、その活用をお願いしてきたところです。

しかし、平成19年6月の弓道部練習中に弓矢が生徒の側頭部に刺さるという事故に続き、平成20年4月19日（土）、都立高校において、陸上部の練習中に生徒の投げたハンマーが他の生徒の頭部に当たり重傷を負うという事故が発生しました。

つきましては、下記事項に留意し、改めて安全配慮と事故防止の徹底について、教職員に周知するようお願いいたします。

記

- 1 運動種目の特性や練習内容・方法から予測される危険性を再確認し、事故を未然に防止するよう活動を計画し運営すること。
- 2 生徒の心身の発育・発達や体力・技能等を把握して練習計画を立てるとともに、生徒自身が危険を予知したり、回避したりできるよう指導育成すること。
- 3 安全面から指導内容・方法の工夫に努めるとともに、これまでの活動ルールやきまり等についても改めて見直し、生徒が確実に励行するように指導を徹底すること。

19 教指企第 506 号  
平成 19 年 8 月 16 日

都立学校長 殿

教育庁指導部長  
岩 佐 哲 男  
(公 印 省 略)

熱中症に対する事故防止について (通知)

平成 19 年 8 月 14 日 (火)、都内公立中学校において、中学 2 年生の男子生徒がバスケットボール部の練習終了後に熱中症により倒れ、8 月 16 日 (木) 早朝に死亡しました。

つきましては、各学校において、下記事項に留意して熱中症に対する事故防止の徹底を図るようお願いします。

記

- 1 各学校においては、部活動を始めとする教育活動全般において、天候・気温、活動内容・場所等の状況により、計画している場合であっても無理に活動せず、自粛するなどの適切な判断をすること。
- 2 活動する場合においては、活動量・内容・時間・場所等を変更するなど柔軟に対応するとともに、水分補給や休憩を励行し、適切に対策を講じること。
- 3 熱中症は、未然に防止することができるものであることや、児童・生徒の健康や生命に甚大な影響を与えることを、学校全体及び指導者が十分に認識した上で指導に当たること。
- 4 児童・生徒の健康管理を適宜適切に行い、一人一人の状況に応じて必要な対策を個別に講じるとともに、校内放送等を活用して、児童・生徒に対しても繰り返し注意を喚起すること。

- ※ 気温の目安・・・「熱中症を予防しよう」(文部科学省) から
- ・ 気温 31℃以上：激しい運動は中止するレベル
  - ・ 気温 35℃以上：運動は原則中止するレベル
  - ・ 湿度が高い場合はそれ以下の気温でも危険である。

※ 参考資料

- ① 「夏季における体育活動に起因する事故防止について (通知)」(平成 16 年 7 月 9 日付 16 教指企第 371 号)
- ② 「熱中症に注意」(文部科学省スポーツ・青少年局)
- ③ 「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」(文部科学省、独立行政法人日本スポーツ振興センター)
- ④ 「安全教育の手引」(平成 18 年 3 月教育庁指導部発刊)

## おわりに

平成 11 年と平成 12 年に、都立高校において水泳スタート時の飛び込みによる重大事故が連続して発生した。当時、競泳競技においてはパイクスタートと呼ばれる水の抵抗が小さく推進力のある飛び込み方が行われていたが、水深の浅いプールで行われる水泳の授業や部活動においては、その技術をまねることが大きな事故の要因となった。このため、東京都においては日本水泳連盟の定める規格に満たない水深等のプールにおける逆飛び込みを禁じるとともに、水の抵抗を大きくしたフラットスタートと呼ばれる技術によって生徒の安全を確保するよう実技講習会を実施してきた。

重大事故を防止するという趣旨の徹底が図られたこともあり、その後、東京都においては飛び込みによる重大事故は発生していない。しかし、全国においては、スタート時の事故がたびたび発生することから、この度改訂された中学校学習指導要領においては、水泳の授業においては飛び込みによる事故を発生させないという考え方にに基づき、水中からスタートを行うことを学習内容として示すこととなった。

運動やスポーツを行う者は、大なり小なり負傷や故障を経験している。スポーツでは、「小さな危険、大きな安全」と言われるように、小さな負傷や故障を経ながら技術や体力を向上させているといっても過言ではない。また、スポーツの危険性は、予期し得る場合と、予期し得ない場合とがある。しかし、スポーツの普及や生徒の健全育成の観点から、たとえ予期し得ない場合があるからといっても、スポーツはそもそも危険なものであると決め付けることは適切ではない。危険や事故を防止するために、長い期間をかけてルールやマナーが形成され、練習内容や方法の改善が積み重ねられてきている。

東京都教育委員会では、この度の事故を契機に、重大事故防止のためのガイドラインを急ぎよ作成した。今回、15 の競技種目についての安全対策を示したが、それ以外の競技種目についても事故防止に関する考え方は同様であり、固有の対策を講じていく必要がある。各学校においては、この度のハンマー投による事故を偶発的なものとせず、いずれの競技種目においても安全対策を怠れば、時として重大事故につながる可能性があることを再認識し、活発に活動するための安全対策を講じなければならない。重大事故を未然に防止することなくして部活動の振興はなく、スポーツの振興や競技力の向上もない。その上で、生徒たちが、健康や安全について理解し積極的に活動することを通して、多くの友人や仲間と生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、健康で明るい生活を築いていってほしいと願っている。

本ガイドラインの作成に当たっては、校務御多忙の中、東京都高等学校体育連盟や東京都高等学校野球連盟の会長をはじめ専門的指導者の協力を得て、従来の対策を再確認するとともに、一歩踏み込んだ安全対策や練習内容・方法のガイドラインを示すことができた。作成に御協力いただいた協力者の方々に深く感謝の意を表するとともに、本旨を理解の上、多くの学校で事故防止に向けた周知徹底が図られることを期待している。

平成 20 年 6 月

教育庁指導部

## 部活動中の事故防止のためのガイドライン作成協力者

東京都高等学校体育連盟会長	都立桐ヶ丘高等学校	校長	中川 恵
東京都高等学校野球連盟会長	都立清瀬高等学校	校長	藤井 文雄
東京都高等学校体育連盟理事長	都立墨田川高等学校	校長	佐藤 光一
東京都高等学校体育連盟事務局長	都立鷺宮高等学校	校長	大井 俊博
陸上競技（投てき種目）	都立高島高等学校	教諭	鈴木 一弘
	都立松が谷高等学校	教諭	草木 繁生
弓道	科学技術学園高等学校	教諭	杉山 浩司
	吉祥女子高等学校	教諭	大島 義雄
アーチェリー	日本工業大学駒場高等学校	教諭	渡辺 忠雄
	都立第四商業高等学校	教諭	小野寺 長久
硬式野球 東京都高等学校野球連盟理事長	都立清瀬高等学校	教諭	武井 克時
	都立総合工科高等学校	教諭	千葉 智久
ソフトボール	桐朋女子高等学校	教諭	真野 彰
	東京立正高等学校	教諭	家中 太志
水泳（競泳）	都立瑞穂農芸高等学校	校長	宇田川 敏昭
	都立千早高等学校	教諭	坂之井 不二雄
柔道	都立秋留台高等学校	校長	磯村 元信
	東京学芸大学附属高等学校	教諭	瀧澤 政彦
剣道	都立深沢高等学校	校長	奈良 隆
	都立日比谷高等学校	教諭	植木 伸広
空手道	都立大森高等学校	教諭	米田 眞吾
	成立学園高等学校	教諭	垣屋 浩
サッカー	都立石神井高等学校	教諭	横田 智雄
	都立葛飾野高等学校	教諭	滝本 寛
ラグビーフットボール	日本大学第二高等学校	教諭	風岡 利一
	都立六郷工科高等学校	教諭	太田 勲
アメリカンフットボール	日本大学第二高等学校	教頭	井上 登
	足立学園高等学校	教諭	高濱 陽一
バスケットボール	都立石神井高等学校	主幹教諭	扇原 誠
	都立小石川中等教育学校	主幹教諭	奥谷 雅之
ハンドボール	中央大学附属高等学校	教諭	大東 秀明
	城北高等学校	教諭	三浦 登志雄
バレーボール	都立芦花高等学校	校長	柳 久美子
	都立青山高等学校	教諭	松井 賢一

なお、教育庁指導部においては、下記の者が作成・編集を担当した。

指導企画課長	金子一彦
主任指導主事	鯨岡廣隆
指導企画課統括指導主事	小椋 孝 俵田浩一
指導企画課指導主事	黒後 茂 小宮徳健 勝嶋憲子

部活動中の重大事故防止のためのガイドライン

～ 日常の活動に潜む危険を予見し回避するための安全対策 ～

東京都教育委員会印刷物登録

平成 24 年度 第 13 号

平成 20 年 7 月発行

平成 24 年 5 月改訂

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

所在地 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号

電話番号 03 - 5320 - 6887

印刷 株式会社 アライ印刷



古紙パルプ配合率 70%再生紙を使用しています  
石油系溶剤を含まないインキを使用しています