

運動部顧問のための
事故防止マニュアル
【種目別留意点 2018改訂版】



新潟県高等学校体育連盟



「運動部顧問のための事故防止マニュアル」
【種目別留意点 2018 改訂版】の発刊にあたり

新潟県高等学校体育連盟

研究部長 山田 学

新潟県高等学校体育連盟研究部の「運動部顧問のための事故防止マニュアル」【種目別留意点 2018 改訂版】の発刊にあたり、一言ごあいさつ申し上げます。

日頃から本研究部の調査研究活動に対し、加盟校並びに各専門部の先生方をはじめ関係各位には、ご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、本研究部はこの度、平成25年3月に発刊した「運動部顧問のための事故防止マニュアル【改訂版】」を5年ぶりに改訂することとなりました。この改訂にあたり、各競技専門部から、1. 代表的な事故事例、2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例、3. 事故防止のためのチェックリストを、最新のものにしていただきました。学校事故の中では、運動部活動中の事故の占める割合が高く、中には重大な事故につながるケースもあります。各学校の運動部顧問が必ずしも専門性を有していると限らないことから、指導者が安全にかつ安心して指導できる方策がもとめられています。このような中で、このマニュアルが運動部顧問の参考になればと願っております。また、平成26年度高体連研究紀要第12号「運動部活動指導ハンドブック」も合わせてご活用いただければ幸いです。

終わりに本マニュアル発刊にあたりご多用の中、執筆された各専門部の先生方に厚く感謝申し上げます。今後とも本研究部へのご支援とご協力を重ねてお願い申し上げます、発刊のあいさつといたします。

目 次

◇ P. 1	陸上競技 [トラック種目]
◇ P. 2	陸上競技 [跳躍種目]
◇ P. 3	陸上競技 [投てき種目]
◇ P. 4	体 操
◇ P. 5	水 泳
◇ P. 6	スキー [アルペン]
◇ P. 7	スキー [クロスカントリー]
◇ P. 8	スキー [ジャンプ]
◇ P. 9	バレーボール
◇ P. 10	バスケットボール
◇ P. 11	ソフトテニス
◇ P. 12	卓 球
◇ P. 13	バドミントン
◇ P. 14	サッカー
◇ P. 15	ラグビー
◇ P. 16	ソフトボール
◇ P. 17	柔 道
◇ P. 18	剣 道
◇ P. 19	相 撲
◇ P. 20	レスリング
◇ P. 21	登 山
◇ P. 22	ダンス
◇ P. 23	ハンドボール
◇ P. 24	テニス
◇ P. 25	ホッケー
◇ P. 26	フェンシング
◇ P. 27	弓 道
◇ P. 28	ウェイトリフティング
◇ P. 29	ボート
◇ P. 30	自転車競技
◇ P. 31	空手道
◇ P. 32	ボクシング
◇ P. 33	少林寺拳法
◇ P. 34	なぎなた
◇ P. 35	アーチェリー
◇ P. 36	カヌー
◇ P. 37	ヨット
◇ P. 38	ゴルフ

【 種目別留意点 】

(1)陸上競技[トラック種目]

1. 代表的な事故事例

- ・短距離種目においてスタート時やフィニッシュ手前でハムストリングスなどに肉離れを起こす。
- ・障害種目においてハードルや大障害との接触によりバランスを崩し転倒して、打撲等の怪我をする。
- ・リレー種目ではバトンパスの失敗により次走者と接触しスパイクによる裂傷等の怪我をする。
- ・練習中の生徒と練習場を横切った生徒が衝突・転倒し頭部を強打。1か月後に死亡。
- ・ハードルを越えた後に転倒。アスファルト舗装面に頭部を強打して死亡。

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・大会時のフィニッシュでスパイクのピンが当たり裂傷を負う選手が増えた。
- ・長距離・競歩種目の競技中、また、夏場の合宿等での走り込み練習で熱中症症状を起こす選手が増えた。
- ・競技場での練習で走行中の選手とトラックを横切る選手との接触事故が増えた。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 走路は平坦で、見通しがよく、障害物(石やガラス片)がないように事前の点検整備をしているか <input type="checkbox"/> スタート信号器の暴発を防ぐため、用具の安全確認を行っているか <input type="checkbox"/> ハードルなどの腐食や割れなどがなく事前に確認を行っているか <input type="checkbox"/> ハードルを逆(倒れない)向きに設置していないか <input type="checkbox"/> スタートブロックの事前の点検は行っているか <input type="checkbox"/> スタート練習、ハードル練習用のレーンを決め、接触等防ぐ配慮がされているか <input type="checkbox"/> 日陰や風通しのよい練習場所・休憩場所を確保しているか <input type="checkbox"/> 活動場所がわかるようになっているか <input type="checkbox"/> 活動に十分な広さがあるか
活動	<input type="checkbox"/> 自分の競技の危険性を理解しているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンはしっかりとやっているか <input type="checkbox"/> ストレッチングを十分におこなっているか <input type="checkbox"/> 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか <input type="checkbox"/> 逆走などで練習しないように指示の徹底が出来ているか <input type="checkbox"/> 走る前に周囲に人がいない、または走る方向に人が向かってこないか確認しているか <input type="checkbox"/> トラックを横切るとき、安全確認をしているか <input type="checkbox"/> 競技場などで、走る前にどこのレーンを走るかを周囲に大きな声で知らせているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 真夏などの練習では帽子などで直射日光を防ぐ手段がされているか <input type="checkbox"/> 飲み水等用意し、適切なタイミングで水分や塩分の補給、休息が行われているか (特に長距離種目の練習、大会では適切な給水を配慮しているか) <input type="checkbox"/> 日頃より選手の体調管理、把握ができていないか <input type="checkbox"/> 選手の技術・体力以上の練習をしていないか <input type="checkbox"/> 練習量が過度になっていないか確認をしているか <input type="checkbox"/> 夏場の練習時間を比較的涼しい時間帯に設定できているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時における救急病院の連絡先の確認がされているか <input type="checkbox"/> 緊急時における選手の家族や学校への連絡方法が確認されているか <input type="checkbox"/> AEDの設置場所や使用方法を指導者や選手が理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品は十分に準備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなど応急処置を、選手・指導者は十分に理解しているか

(1-2)陸上競技[跳躍種目]

1. 代表的な事故事例

- ・跳躍種目においては踏切時の足首の捻挫が多い。
- ・棒高跳において跳躍に失敗し、ボックス・支柱・走路に落下し、脚や腰椎を骨折した。
- ・走高跳において踏切に失敗し、バーの上やマット外に落下し腰椎や背中を打撲した。
- ・走幅跳・三段跳の踏切に失敗し、足首を捻挫した。
- ・棒高跳びのポールが折れ、体に突き刺さり重傷を負った。

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・走高跳において踏切時に踵のピンが引っかかり足首を骨折した。
- ・走幅跳・三段跳の着地の際に手がスパイクピンに触れ裂傷を負った。
- ・跳躍種目は練習時間、競技時間が長いので熱中症にかかる選手が増えた。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 助走路は平坦で、障害物(石やガラス片)がないように事前に確認、整備をしているか <input type="checkbox"/> 砂場はスコップで深く掘り起こし、平らに整地されているか <input type="checkbox"/> 走高跳や棒高跳の支柱・バーの破損等がないか、事前に点検をしているか <input type="checkbox"/> 走高跳や棒高跳の着地が安全に行われるようにマットの位置を確認しているか <input type="checkbox"/> 競技時間が長い場合、近くに日陰をで休めるようテントなどが設置されているか <input type="checkbox"/> 日陰や風通しのよい場所を確保しているか <input type="checkbox"/> 助走路や踏切位置に凹凸がなく、滑りにくいように整備されているか <input type="checkbox"/> 活動場所がわかるようになっているか <input type="checkbox"/> 活動に十分な広さがあるか
活動	<input type="checkbox"/> 自分の競技の危険性を理解しているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンはしっかりとやっているか <input type="checkbox"/> ストレッチングを十分におこなっているか <input type="checkbox"/> 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか <input type="checkbox"/> 競技時間が長い場合、日陰や水分補給などの対策はできているか <input type="checkbox"/> マット上や砂場に人がいないか確認しているか <input type="checkbox"/> 跳ぶ前に周囲に大きな声で知らせているか <input type="checkbox"/> 踏切時に滑らないようスパイクを履いて活動しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 真夏などの練習では帽子などで直射日光を防ぐ手段がされているか <input type="checkbox"/> 飲み水等用意し、適切なタイミングで水分や塩分の補給、休息が行われているか <input type="checkbox"/> 日頃より選手の体調管理、把握ができていないか <input type="checkbox"/> 選手の技術・体力以上の練習をしていないか <input type="checkbox"/> 練習量が過度になっていないか確認をしているか <input type="checkbox"/> 夏場の練習時間を比較的涼しい時間帯に設定できているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時における救急病院の連絡先の確認がされているか <input type="checkbox"/> 緊急時における選手の家族や学校への連絡方法が確認されているか <input type="checkbox"/> AEDの設置場所や使用方法を指導者や選手が理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品は十分に準備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなど応急処置を、選手・指導者は十分に理解しているか

(1-3)陸上競技[投てき種目]

1. 代表的な事故事例

- ・練習中に投げたハンマーが別の生徒の頭にあたり重傷を負った。
- ・短距離走の順番待ちをしていた生徒に、ハンマーが目標から60度以上それて直撃し死亡した。
- ・やり投の練習中に生徒の投げたやりがもう一人の生徒の側頭部にあたり陥没骨折した。
- ・やり投げ選手が助走路で踵のピンが引っかかり足首を捻挫した。

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・ハンマー投の練習中にピアノ線が切れ、転倒して全身を打撲した。
- ・投てき物が角度線を越え、審判・補助役員に当たった。
- ・投てき練習中に多方向から投げ、他の選手に投てき物が当たった。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか <input type="checkbox"/> 周囲との距離は確実に安全が確保できるスペースを取れているか <input type="checkbox"/> 投てき用具の点検を事前に行っているか <input type="checkbox"/> 円盤投・ハンマー投において防護柵などの設備が整っており360度の安全が確保できているか <input type="checkbox"/> マーカーコーンやラインカーで投てき方向の角度線を引き、投てき区域を明確に示しているか <input type="checkbox"/> 日陰や風通しのよい場所を確保しているか <input type="checkbox"/> ネットは緩んでなく張りすぎでもなく正しく設置されているか <input type="checkbox"/> やり投の助走路やサークルが滑りやすい状態にないか
活動	<input type="checkbox"/> 自分の競技の危険性を理解しているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンはしっかりとやっているか <input type="checkbox"/> ストレッチングを十分におこなっているか <input type="checkbox"/> 他競技と同時に練習する際に、事前に安全確保の打ち合わせを行っているか <input type="checkbox"/> 競技時間が長い場合、日陰や水分補給などの対策はできているか <input type="checkbox"/> 投げる前に周囲に大きな声で知らせているか、また、周囲も聞こえているか声に出して返事しているか <input type="checkbox"/> 投てき方向に前の人が残っていないか、周囲に人がいないかを確認しているか <input type="checkbox"/> 砲丸を拾うときは足裏で完全に止めてから拾っているか、また、刺さったやりを抜くときは周囲に人がいないか確認しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 真夏などの練習では帽子などで直射日光を防ぐ手段がされているか <input type="checkbox"/> 飲み水等用意し、適切なタイミングで水分や塩分の補給、休息が行われているか <input type="checkbox"/> 日頃より選手の体調管理、把握ができているか <input type="checkbox"/> 選手の技術・体力以上の練習をしていないか <input type="checkbox"/> 練習量が過度になっていないか確認をしているか <input type="checkbox"/> 夏場の練習時間を比較的涼しい時間帯に設定できているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時における救急病院の連絡先の確認がされているか <input type="checkbox"/> 緊急時における選手の家族や学校への連絡方法が確認されているか <input type="checkbox"/> AEDの設置場所や使用方法を指導者や選手が理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品は十分に準備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなど応急処置を、選手・指導者は十分に理解しているか

(2)体操

1. 代表的な事故事例

- 体操競技全体として、着地の際の怪我が多い。回転不足やひねり不足による靭帯の怪我、膝入れなど。
- ・床(ミニランポリン使用時も含む)…後方宙返りを途中でやめることによる頭部からの落下や前方宙返りをし損なった場合の頭部からの落下。頸椎を損傷する場合がある。宙返りの連続などの際に膝を入れることがある。
 - ・あん馬…落下の際に手をつくことによる骨折。
 - ・つり輪…車輪をする際、体のゆるみのために輪から手が外れ、落下したり、腰などに負担がかかり腰痛を引き起こしたりする。
 - ・跳馬…着地の際、回転不足による足の怪我が起こりやすい。また、空中での宙返りを伴う技に関しては、途中でやめることによる頭部からの落下。ロンダート入りの際に途中でやめることによる、跳馬への激突で起こる怪我。
 - ・平行棒…一度手を放し、バーに着手する際、指を骨折したり、バランスを崩してバーに足などが接触し、怪我をすることがある。
 - ・鉄棒、段違い平行棒…初心者ではプロテクターの巻き付きによる手首付近の骨折。順手で後ろに振り戻ったときに手が外れ、飛んでしまうことによる怪我。下り技で宙返りの回転を制御できずに回転しすぎることによる怪我が起こりやすい。中級者以上に関しては、離れ技で落下した際に肘の脱臼などが起こりやすい。
 - ・平均台…ロンダート下りの際に踏み外して怪我をすることがある。

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・それほど無理な体勢での着地ではないにもかかわらず、足の靭帯を切ったりする事故が多くなってきた

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 器具の点検を毎日きちんと行う <input type="checkbox"/> 着地マットやセーフティーマットのほころびや穴があればすぐに修理する <input type="checkbox"/> プロテクターなどに亀裂や傷みがないか、皮が薄くなっていないか <input type="checkbox"/> ピットがある場合は、ピット内に危険物の混入がないか確認する
活動	<input type="checkbox"/> 担当者をきちんと決めて確実に器具の点検を行う <input type="checkbox"/> シャツの巻き込みを防ぐため、シャツはズボンの中に入れさせる <input type="checkbox"/> 私語はなるべく慎ませ、集中させる <input type="checkbox"/> 十分なウォーミングアップと柔軟を行う <input type="checkbox"/> 無理な体勢での技の崩しが原因で慢性的な腰痛などを引き起こさないようにするため、正しい動きや倒立姿勢を身につけさせる <input type="checkbox"/> 着地の際の怪我を防止するため、ウサギ跳びを毎日少しずつ行うと良い <input type="checkbox"/> 練習における生徒の動線を考え、衝突しないような器具の配置、移動時の注意を与える <input type="checkbox"/> 適切にセーフティーマットを配置する
熱中症	<input type="checkbox"/> 部全体で水分・塩分の補給の用意をしているか <input type="checkbox"/> 練習前・練習中の水分補給を計画的に行っているか <input type="checkbox"/> 製氷機が置いてある場所を教えているか <input type="checkbox"/> 熱中症対策について、部員全員に周知しているか <input type="checkbox"/> 万一のときの対応を普段から決めているか <input type="checkbox"/> のどが渇く前に水分補給をするよう指示をしているか <input type="checkbox"/> 体調が悪いとき、気兼ねなく練習を休める雰囲気であるか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の校内体制・連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 緊急連絡網は徹底されているか <input type="checkbox"/> 応急処置の準備はできているか <input type="checkbox"/> 部員自ら危険予測、回避する力を身につけるよう指導しているか

(3)水泳

1. 代表的な事故事例

- ・飛び込みの際、プールの底や他の泳者とぶつかり頸椎・頸髄損傷、打撲を負う
- ・飛び込みの際スタート台に足の指をかけずすねを打撲する
- ・水泳中、潜水をして溺れる
- ・水泳中、過呼吸になる
- ・水泳中、脱水症状になる
- ・水泳中、心臓発作を起こす
- ・水泳中、筋肉痙攣を起こし溺れかける
- ・水泳中、コースロープが肩などに接触し擦過傷を負う
- ・プールサイドで、滑り転倒し、捻挫、打撲、擦過傷を負う
- ・プールサイドで、危険物に気づかずそれを踏み足の裏等を切る
- ・プールの排水溝に吸い込まれる
- ・炎天下のプールサイドに裸足で出て足の裏などやけどする

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・床が可動式のプールの場合で、深い状態だと勘違いのまま飛び込み、頭を強く打ちそうになった
- ・規格の変更でスタート台の傾斜が急になったため、深く飛び込んでしまい頭などを強打した

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎プールは整備されているか <input type="checkbox"/> プールサイドの地面などは破損していないか、また、危険物は落ちていないか <input type="checkbox"/> プールサイドは滑りやすくなっていないか、また、滑り止めが整備されているか <input type="checkbox"/> コースロープを張っているか <input type="checkbox"/> 排水溝の蓋のネジは破損していないか、しっかり固定されているか <input type="checkbox"/> 換気は充分に行われているか <input type="checkbox"/> プールサイドの表面温度は高くないか ◎水質の管理は充分か <input type="checkbox"/> 常に殺菌を忘れずに適切な水質基準を保っているか ◎用具類の点検はされているか <input type="checkbox"/> コースロープは破損していないか <input type="checkbox"/> 水切り用具はあるか ◎用具類の管理 <input type="checkbox"/> 5mフラッグは張ってあるか <input type="checkbox"/> AEDの設置場所を認識しているか
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎安全な練習方法で活動しているか <input type="checkbox"/> 気温や水温は水泳に適しているか <input type="checkbox"/> 泳ぐ際、前後の選手との距離を十分とって泳いでいるか <input type="checkbox"/> 指導者が正しい泳法を身につけているか <input type="checkbox"/> 特に背泳ぎの時は、壁や人にぶつからないように周囲が声をかけたりしているか <input type="checkbox"/> 自分の技能とかけ離れた練習をしていないか <input type="checkbox"/> 飛び込みを行う際、十分な注意を促し実施しているか <input type="checkbox"/> 水分補給や休憩は適切にとっているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは充分か <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか <input type="checkbox"/> 殺菌そのものがアレルギーや、臭いで具合が悪くなる選手がいることを理解しているか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 気温や水温は水泳に適しているか <input type="checkbox"/> 日陰を確保しているか(テントなど) <input type="checkbox"/> プールサイドの表面温度を適切に保っているか <input type="checkbox"/> 水分補給や休憩は適切にとっているか <input type="checkbox"/> もしもの場合に備えて氷は準備してあるか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 救急法やテーピングなどについて、指導者・選手ともに十分理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか <input type="checkbox"/> AED使用方法の態勢はできているか

(4)スキー[アルペン]

1. 代表的な事故事例

- ・ゲレンデ内における一般客(スキーヤー・スノーボーダー)との接触・衝突事故
- ・スキー場(パトロール)の指示のもと、トレーニング場所はネットなどによって一般ゲレンデと区別をして練習を行うのが重要である。また、周辺への不注意によりリフトとトレーニングバーンの間などの一般ゲレンデ内で衝突が起こることがある。特にスノーボードは方向変換の予測がしにくく、衝突が起こりやすい。

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・膝の前十字靭帯の損傷・断裂
- ・競技のハイスピード化、用具の進化(ずれにくくなってきている)などにより、回転種目での滑走中に後傾姿勢や後方への宙返り転倒、スーパー大回転・滑降種目でのジャンプの着地などの際に、膝にかかる負担が大きく、特に前十字靭帯を痛める事故が増加している。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎使用コースは整備されているか □軟雪がコース上につもっていないか □一般客が入り込まないように、掲示物などでセパレートされているか □危険箇所はないか □防護ネットはしっかり張ってあるか □ゴール周辺の整備とネットなどで分離をしているか □圧雪状況は十分か、溝・穴はないか □コース状況により、コース整備を行っているか ◎スタート周辺・ポール・フラッグは安全か □ポールの破損はないか(ひび割れ・先端の割れなど) □ポールがしっかりとねじ込まれているか(ねじ込みの頭が雪上に出ているか) □フラッグがきちんとセティングされているか □フラッグに破損がないか □無線機などの電源は十分にあるか ◎マテリアルは選手にあっているか、練習設定種目にあっているか □技能・練習種目に合ったマテリアルを使用しているか □体力や技能に応じたマテリアルを使用しているか □金具調節を確認しているか
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎安全な練習方法で活動しているか □選手の技量にあった旗門のセットを行っているか □コースコンディションを考慮した旗門のセットを行っているか □前走・後走の選手との滑走間隔を十分に取って滑走しているか □ポール・フラッグの修正を行う時は、周りの状況を十分確認しているか □コース上に転倒した選手がいた場合、大きな声で知らせているか □転倒した選手の用具がコース上にないか □ポール・フラッグがコース上にないか □無理な滑走方法や、自分の技術とかけ離れた練習をしていないか □天候・気温に合った服装をしているか □水分補給や休息は適切にとっているか □体調の悪い選手、ケガをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか □ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> □会場が常に換気できる状態に保たれているか □塩分を常備したり、スポーツドリンクをこまめに摂取できるよう配備しているか □その日の気温・湿度を把握し運動強度を決めているか □選手の疲労感・発熱・風邪・下痢などの体調を把握しているか □アイスパックなど身体を冷却できる準備は整っているか □熱中症の症状によって処置の違いを十分に理解しているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> □緊急時の選手搬送用にスノーモービル等が配備しているか □緊急時の連絡体制は整っているか □応急処置・AEDの使用方法について、指導者・選手ともに理解しているか □医薬品などの準備はできているか

(4-2)スキー[クロスカントリー]

1. 代表的な事故事例

- ・コース内での分離不十分による選手同士の接触事故
- ・下りコースで転倒し、関節部の捻挫・骨折・擦過症
- ・水分補給不足による脱水や熱中症
- ・低気温中のトレーニングでの凍傷

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

特になし

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 軟雪がコース上につもっていないか <input type="checkbox"/> 圧雪は十分であるか <input type="checkbox"/> 観客と選手の通るコースがセパレートされているか <input type="checkbox"/> 危険箇所はないか <input type="checkbox"/> 防護ネットはしっかり張ってあるか <input type="checkbox"/> 技能や体力に合ったマテリアルを使用しているか <input type="checkbox"/> コースや状況に合ったマテリアルを使用しているか <input type="checkbox"/> 金具調節を確認しているか
活動	<input checked="" type="checkbox"/> 安全な練習方法で活動しているか <input type="checkbox"/> 選手の技能や体力に合ったトレーニング内容になっているか <input type="checkbox"/> 天候状況を考慮したトレーニング内容になっているか <input type="checkbox"/> 天候状況を考慮した服装でトレーニングをしているか <input type="checkbox"/> 道路状況を確認し危険のない状況でトレーニングしているか <input type="checkbox"/> 技能や体力に合ったトレーニングを行っているか <input type="checkbox"/> 水分補給を適切に行っているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップを十分に行い、トレーニングにそなえているか <input type="checkbox"/> クーリングダウンを十分に行っているか <input type="checkbox"/> アイシング、テーピング等の処置が適切に行われているか <input type="checkbox"/> 指導者が選手の状況をよく把握しながら活動しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 会場が常に換気できる状態に保たれているか <input type="checkbox"/> 塩分を常備したり、スポーツドリンクをこまめに摂取できるよう配備しているか <input type="checkbox"/> その日の気温・湿度を把握し運動強度を決めているか <input type="checkbox"/> 選手の疲労感・発熱・風邪・下痢などの体調を把握しているか <input type="checkbox"/> アイスパックなど身体を冷却できる準備は整っているか <input type="checkbox"/> 熱中症の症状によって処置の違いを十分に理解しているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の選手搬送用にスノーモービル等が配備しているか <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整っているか <input type="checkbox"/> 応急処置・AED の使用方法について、指導者・選手ともに理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品などを常備しているか

(4-3)スキー[ジャンプ]

1. 代表的な事故事例

- ・降雪による整備不良での転倒
- ・空中でバランスを崩す事で転倒
- ・ビンディングの調整不良で、着地時に解放することでの転倒
- ・転倒の際、外れた用具の接触による怪我
- ・低気温中の練習で、凍傷

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・転倒により、骨折や靭帯の損傷

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・ 設備・ 用具	<input type="checkbox"/> 雪がコース上に積もっていないか <input type="checkbox"/> 一般客が入り込まないようにしているか <input type="checkbox"/> 危険箇所はないか <input type="checkbox"/> ジャンプ台の状況により整備を行っているか <input type="checkbox"/> スタート地点の階段部の排雪は十分か <input type="checkbox"/> 無線機などの電源は十分にあるか <input type="checkbox"/> 身長・体重にあったマテリアルを使用しているか <input type="checkbox"/> ビンディングを確認しているか
活動	<input type="checkbox"/> 選手の技量・力量にあったジャンプ台でトレーニングをしているか <input type="checkbox"/> 天候やコンディションを十分に配慮しているか <input type="checkbox"/> 無線機などで、選手との連絡は随時取れるか <input type="checkbox"/> 周囲の状況を十分に確認しているか <input type="checkbox"/> 転倒した選手の用具等が落ちていないか <input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切に取っているか <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップ、ダウンは十分か
熱中症	<input type="checkbox"/> 会場が常に換気できる状態に保たれているか <input type="checkbox"/> 塩分を常備したり、スポーツドリンクをこまめに摂取できるよう配備しているか <input type="checkbox"/> その日の気温・湿度を把握し運動強度を決めているか <input type="checkbox"/> 選手の疲労感・発熱・風邪・下痢などの体調を把握しているか <input type="checkbox"/> アイスパックなど身体を冷却できる準備は整っているか <input type="checkbox"/> 熱中症の症状によって処置の違いを十分に理解しているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分に理解しているか <input type="checkbox"/> 凍傷の対策を整えているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか

(5)バレーボール

1. 代表的な事故事例

- ・パスやトスを含むオーバーハンドレシーブ時に指を突く(親指の事例が特に多い)
- ・スパイクジャンプやブロックジャンプの着地時に相手プレーヤーもしくは味方プレーヤーの足を踏むことにより足首、もしくは膝の捻挫を起こす
- ・スパイクやブロック練習中にネット付近に転がって来たボールの上に着地することにより転倒し、足首の捻挫、または転倒することにより頭部や上半身の打撲などを起こす
- ・ブロック時に指の締めとボールコンタクトのタイミングがずれて、指の脱臼、骨折を起こす
- ・スライディングレシーブ時に床に顎をぶつけることにより、顎部の裂傷や打撲を起こす
- ・回転レシーブやスライディングレシーブ時にひじや膝、腰などを強打することによる打撲が起こる
- ・汗でぬれた床面で滑り、膝や肘、肩などを強打し、打撲を負う
- ・レシーブなどの複合練習時に他選手と接触、衝突し、打撲を負う
- ・ネットを外すときに、クランクに指に挟んだり、巻き込まれたりして指を損傷する

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・レシーブなどで滑り込んでボールを拾う際、剥がれた床が突き刺さる

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎練習場所の選択時の配慮 <input type="checkbox"/> 練習に必要な十分な広さがあるか <input type="checkbox"/> 床面が木製か合成ゴムの滑らかな表面であるか <input type="checkbox"/> 障害物はないか <input type="checkbox"/> 照明と採光の条件は十分か ◎ネット・支柱・審判台・用具は安全か <input type="checkbox"/> 支柱に破損や異常はないか <input type="checkbox"/> ネットのワイヤーにささくれや破損はないか <input type="checkbox"/> ハンドルを支柱に挿したままになっていないか <input type="checkbox"/> ピン固定式の支柱で高さを調節するときに慎重に行っているか <input type="checkbox"/> ネットの装着や取り外しの際に、両手でクランクをしっかりと持って慎重に行っているか <input type="checkbox"/> 支柱カバーに破損はないか <input type="checkbox"/> 審判台に破損はないか <input type="checkbox"/> アンテナの固定が確実になされているか <input type="checkbox"/> ボールの空気圧の調整はなされているか
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎安全な練習方法で活動しているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか <input type="checkbox"/> 室温や気温を考慮して着衣の調節をしているか <input type="checkbox"/> ボールがコートの中に散乱していないか <input type="checkbox"/> コートの中のボールを拾う時は、周りの状況を十分に確認しているか <input type="checkbox"/> 自分の技能以上の技術練習をしていないか <input type="checkbox"/> 自分の体力水準以上のハードトレーニングをしていないか <input type="checkbox"/> 汗などで床が濡れていないか、また、見つけたらすぐに拭いているか <input type="checkbox"/> トレーニング器具の正しい取り扱いを理解しているか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 気象条件によって、トレーニングの内容を見直しているか <input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適正にとっているか <input type="checkbox"/> 水分補給では、0.1～0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクを摂っているか <input type="checkbox"/> 気温や湿度を考慮して着衣の調節をしているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップ時に生徒の体調を把握しているか <input type="checkbox"/> 練習終了後に生徒の体調を把握しているか <input type="checkbox"/> 緊急時に備え、氷の準備をしているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 緊急時の医療機関や保護者への連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やAED、テーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか

(6)バスケットボール

1. 代表的な事故事例

- ・ボールキャッチ等で起こる突き指、手指の脱臼
- ・急激な方向転換や着地等で起こる足首や膝関節の靭帯損傷、アキレス腱断裂
- ・身体接触による捻挫、打撲、骨折、頭部や顔面の打撲、切り傷
- ・オーバーユースが原因で起こるシンスプリント、疲労骨折、腰痛、膝関節痛
- ・夏場の暑い日における脱水症状や熱中症

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・床のワックスやシューズの性能向上・筋力不足等が原因と思われる、単独での足首や膝の捻挫
- ・膝の前十字じん帯損傷(女子)
- ・練習中における熱中症

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 床に極端な凹凸がないか <input type="checkbox"/> 床が滑りやすくないか(モップ、滑り止め用の濡れ雑巾が用意されているか) <input type="checkbox"/> 支柱を立てる穴のふたがしっかり閉まっているか <input type="checkbox"/> コート周りの椅子等が整理されているか <input type="checkbox"/> コート周りに障害物がないか(あったとしても保護されているか) <input type="checkbox"/> 練習に適したスペースが確保されているか <input type="checkbox"/> ボード・リングはしっかり固定されているか <input type="checkbox"/> 照明と採光の条件は適切か <input type="checkbox"/> ボールは適切な空気圧か
活動	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か <input type="checkbox"/> 体調不良や慢性障害、精神的に不安定な選手がいないか <input type="checkbox"/> 必要な選手には障害防止のためのテーピングやサポーターを着用させているか <input type="checkbox"/> ルールを理解し、危険なプレーをしていないか <input type="checkbox"/> 自分の技量を理解し、無理なプレーをしていないか <input type="checkbox"/> 選手の技術・体力を考慮した無理のない練習計画やメニューを立てているか <input type="checkbox"/> 休息や水分補給は適切にとっているか <input type="checkbox"/> ボールが練習場所に転がっていないか <input type="checkbox"/> 爪が伸びていたり、装身具(時計・ピアス・髪止め等)を身につけていないか <input type="checkbox"/> プレーに適した服装・シューズを着用しているか <input type="checkbox"/> 季節や気温に適した服装調節をしているか <input type="checkbox"/> シューズが破けていたり、底がひどく磨り減っている等異常がないか <input type="checkbox"/> 必要な選手へアイシングを行わせているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 練習前に十分に水分補給をしておく <input type="checkbox"/> 練習中もこまめに水分補給できる体制を確保することが大切 <input type="checkbox"/> 窓を開け換気には注意する <input type="checkbox"/> 猛暑日には練習内容等を考慮する <input type="checkbox"/> 練習会場に温度計・湿度計を用意し、こまめにチェックする
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について指導者・選手が十分理解しているか <input type="checkbox"/> アイシング用の氷の準備はできているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備ができているか <input type="checkbox"/> AEDの設置位置の把握や使用方法を理解しているか <input type="checkbox"/> 選手自ら危険予測、回避する力を身につけるよう指導しているか

(7)ソフトテニス

1. 代表的な事故事例

- ・各種の練習中に、コート上のボールを踏み捻挫をしてしまう
- ・フォームバランスが悪く、ストローク練習を重ねているうちに腰痛を発症
- ・体、技術レベルに合わないラケットを使用し、また手打ちになっていたりして肩・肘・手首を痛める
- ・浮いていたラインテープに躓き、転倒して擦過傷を負う

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・インドアやオムニコート(砂入り人工芝)の練習で、下肢への負担が大きくなり、シンスプリントを引き起こす
- ・夏場、紫外線を受けていたり、コンタクトレンズの使用が増えているため、目の充血を引き起こす

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> ラインテープや釘が浮き上がっていないか <input type="checkbox"/> コート周辺に近すぎるベンチや用具、他の種目の施設が置かれていないか <input type="checkbox"/> ネットのワイヤーがささくれているか、またハンドル操作に注意をしているか <input type="checkbox"/> 審判台やコートベンチに破損はないか <input type="checkbox"/> シューズや服装は自分のプレー・コート状況に合っているか <input type="checkbox"/> ラケットは自分の技量にあったものを使っているか
活動	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンをしっかりと行っているか <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手に配慮しているか <input type="checkbox"/> 練習体系と人の配置に危険性がないか、また各練習時に安全に対する注意を行っているか <input type="checkbox"/> 隣のコートに対して、配慮をしているか <input type="checkbox"/> 練習中のボールをコート上に散乱させていないか <input type="checkbox"/> 自分の周囲に人がいないことを十分に確認してラケットスイングをしているか <input type="checkbox"/> 無理な練習や自分の技能とかけ離れた練習をしていないか <input type="checkbox"/> 練習に対して集中させているか <input type="checkbox"/> 冬季には練習中や終了前後の防寒対策をとっているか
熱中症	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をさせているか <input type="checkbox"/> 夏季は日陰の用意や帽子の着用などの暑さ対策をしているか <input type="checkbox"/> 休息は適切にとっているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか <input type="checkbox"/> AEDの設置がされているか、またその場所を確認できているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか

(8)卓球

1. 代表的な事故事例

- ・打球練習の時にラケットを持った手の指を卓球台にぶつけたり、隣の選手と接触したりする
- ・フットワーク練習で、汗や床の汚れ等で足元がすべり、足首を痛めた

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・夏場の体育館温度の上昇により、ふらつき、過呼吸の症状、発熱の兆候が見られる事があり、練習を中断した

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 練習場に危険物がないか、整備されているか <input type="checkbox"/> 施設、設備に破損がないか <input type="checkbox"/> 施設、設備、用具などの日常的な安全管理はできているか <input type="checkbox"/> 他の部活との使用区分や使用時間は明確にされているか <input type="checkbox"/> 換気が適切に行われているか(窓や喚起設備が整っているか)
活動	<input type="checkbox"/> 活動目標や年間活動計画を作成しているか <input type="checkbox"/> 自ら用具・器具や練習場所の安全確認や、危険を予測し、回避する力を育成する指導しているか <input type="checkbox"/> 顧問を明確に位置付けているか、可能な限り複数顧問制をとっているか <input type="checkbox"/> 新入部員の体力・技能に配慮し、過重負担になっていないか <input type="checkbox"/> 天候や気温、湿度に留意しているか <input type="checkbox"/> 種目特有の留意事項を指導しているか <input type="checkbox"/> 練習内容は種目の特性や、生徒の発達段階・体力・技能などの個人差を考慮しているか <input type="checkbox"/> 乱暴な行為の禁止について指導が徹底されているか <input type="checkbox"/> 部員の健康状態に常に配慮して、休憩時間や水分補給を適切に行っているか <input type="checkbox"/> 部員の諸検査の結果やかかっている病気を把握し、配慮しているか <input type="checkbox"/> 自分のプレーエリアを常に意識し、他者との接触や床のボールに注意しながら練習しているか <input type="checkbox"/> 部員の服装は活動内容に適しているか <input type="checkbox"/> 活動内容を保護者に周知しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 休憩時間は適切か <input type="checkbox"/> 換気が適切に行われているか <input type="checkbox"/> 水分、塩分の補給を適切に行えているか <input type="checkbox"/> 練習の時間帯は考慮されているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の校内体制・連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 緊急連絡網は徹底されているか <input type="checkbox"/> 応急処置の準備はできているか <input type="checkbox"/> 部員自ら危険予測、回避する力を身につけるよう指導しているか

(9)バドミントン

1. 代表的な事故事例

- ・手首などの過度のトレーニングや、足の疲労による腱鞘炎・シンスプリント
- ・夏季に締め切った暑い体育館での練習における、脱水症状や熱中症
- ・ゲーム中の急な方向転換時における足首や膝関節の靭帯損傷、アキレス腱断裂

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・新入部員のシンスプリント
- ・各関節の可動域が狭い選手が多く、柔軟性の無いため各種のケガにつながっている
- ・練習強度が比較的軽度(大会・合宿以外)の通常練習や夏季練習以外での脱水症状・熱中症

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 床が滑りやすくなっていないか <input type="checkbox"/> シャトルや羽が落ちていないか <input type="checkbox"/> ポール・ネットなどの用具・トレーニング器具の日常的な安全管理はできているか <input type="checkbox"/> 照明と遮光の条件は十分か <input type="checkbox"/> 他の部活動との使用区分や使用時間は明確か
活動	<input type="checkbox"/> 無理のない練習計画を立てているか <input type="checkbox"/> 天候や気温、湿度に留意しているか <input type="checkbox"/> 練習内容の意義を理解し、安全面に注意をして練習に臨んでいるか <input type="checkbox"/> 捻挫防止のテーピング等が必要な選手が施しているか <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、けがをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップは十分か <input type="checkbox"/> 汗などで床が濡れたり、羽が落ちていないか、また、見つけたらすぐに対応しているか <input type="checkbox"/> 練習後のアイシングの必要な選手にアイシングを施しているか <input type="checkbox"/> クーリングダウンは十分か
熱中症	<input type="checkbox"/> 部員の健康状態に常に配慮して、休憩時間や水分補給を適切にしているか <input type="checkbox"/> 一般道路でのランニングを行う際、顧問の管理下で交通安全などに留意し、実施しているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の校内体制・連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 緊急連絡網は徹底されていくか <input type="checkbox"/> 医薬品等の応急処置の準備はできているか <input type="checkbox"/> 部員自ら危険予測、回避する力を身につけるよう指導しているか

(10)サッカー

1. 代表的な事故事例

- ・転倒や身体接触による膝関節、足首、腕・手首の捻挫・骨折、頭部・頸部損傷、脳震盪
- ・高温多湿下の練習、試合による熱中症
- ・ゴールポストの転倒による頭部損傷・内臓損傷

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・人工芝グラウンドによる足の疲労骨折、指の骨折、捻挫

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input checked="" type="checkbox"/> グラウンドは整備されているか <input type="checkbox"/> 凹凸をなくしているか <input type="checkbox"/> 石などの危険物をなくしているか <input type="checkbox"/> コーナーフラッグが危険なくたてられているか <input checked="" type="checkbox"/> サッカーゴールの不備はないか <input type="checkbox"/> 溶接部など危険な箇所はないか <input type="checkbox"/> 固定されるか、ゴールが動かないようにおもりをおいてあるか <input checked="" type="checkbox"/> 服装は適切か <input type="checkbox"/> 脛当てをつけてストッキングをあげているか <input type="checkbox"/> ピアス、ネックレス、ブレスレット、ヘアバンド、ヘアピン、時計、眼鏡などをつけていないか <input type="checkbox"/> スパイクのスタッドなど危険なところはないか
活動	<input type="checkbox"/> ストレッチ、ランニングなど十分に行っているか <input type="checkbox"/> 対人プレーでの接触で競り合いなど危険が伴う練習に対して、技術指導や練習方法など安全に配慮しているか <input type="checkbox"/> キーパートレーニングに関して、安全に配慮しているか <input type="checkbox"/> ルールをしっかりと理解させ、危険なチャージがないよう指導されているか <input type="checkbox"/> 対戦相手や審判など試合に関わる人々に対して敬意を払った態度で臨むよう指導されているか <input type="checkbox"/> 練習形態、人数、時間、水分補給のタイミング、グラウンドの広さなどの面で安全に配慮しているか <input type="checkbox"/> 他のクラブとの関係で飛来物・設備などに関して、安全に配慮しているか <input type="checkbox"/> 冬季、寒冷化での練習では、保温や疲労状態を把握するなど安全面に配慮しているか
落雷	<input type="checkbox"/> 落雷注意報・警報に注意を払っているか <input type="checkbox"/> 雷鳴や稲光が確認できた際には即刻活動を中止しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> （公財）日本サッカー協会の熱中症ガイドラインに沿った対応をしているか（WBGTによる飲水タイムやクーリングブレイクの設定等） <input type="checkbox"/> 暑さに負けない体作り（体調管理）をしているか <input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分補給を行っているか <input type="checkbox"/> 練習着は工夫されているか <input type="checkbox"/> 計画的な休憩をとっているか <input type="checkbox"/> 気温や湿度などの気候状況を把握しているか <input type="checkbox"/> 氷等の冷却処置の準備は十分か
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 心肺蘇生法・RICE処置・テーピングなどの応急処置について、指導者・選手とともに理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか <input type="checkbox"/> 担架やAEDの設置場所を顧問、生徒が把握しているか <input type="checkbox"/> 救急車両の動線が確保されているか

(11)ラグビー

1. 代表的な事故事例

- ・脳震盪…タックルなどで、相手または地面に頭部を強くぶつけた時に起こる
- ・頸椎損傷…スクラムが崩れた時やタックル、ラックにおいて首が強く屈曲、伸展した時に起こる
- ・肩関節脱臼…タックルをした時、タックルをされ転倒した時に起こる
- ・膝靭帯損傷…タックルされた時に、急激な内反、外反ストレスが加わった時に起こる
- ・骨折、出血…衝突、転倒により起こる
- ・熱中症…夏場の練習で起こりやすく、湿度の高い梅雨時にも起こることがある

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・ボール争奪場面のプレーで「ジャッカル」というプレーを行うことが増えたが、頭部が腰の位置より下がるが多く見られ危険。首周辺と体幹部の十分なトレーニングを行い、「ジャッカル」の正しい姿勢と動作を身につける必要がある。
- ・コンタクト能力が向上し、頭部や頸椎に重大事故を引き起こす危険性が高まっている。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎グラウンド環境 <input type="checkbox"/> ゴールポストに安全カバーが付けられているか <input type="checkbox"/> 石などの障害物がないか <input type="checkbox"/> 凸凹がないか <input type="checkbox"/> 競技エリアのすぐ外(タッチライン、デットボールライン)に障害物がないか ◎用具(装備品等) <input type="checkbox"/> ヘッドキャップを使用しているか <input type="checkbox"/> マウスガードを使用しているか <input type="checkbox"/> 金属、金具のついたサポーター類を使用していないか <input type="checkbox"/> スパイクの金具(ポイント)が正しく装着されているか <input type="checkbox"/> スパイクの金具(ポイント)が鋭くならないか <input type="checkbox"/> 手の爪が長くないか
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎安全な練習方法で活動しているか <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手はいないか <input type="checkbox"/> テーピングなどの怪我予防の対策をしているか <input type="checkbox"/> 水分補給、休息は適切にとっているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップ、クーリングダウンは十分か <input type="checkbox"/> 体力、能力がかけ離れた相手と練習していないか <input type="checkbox"/> コーチ資格をもつ顧問(外部指導者含む)が指導しているか ◎コンタクト練習 <input type="checkbox"/> 事前に首周辺のストレッチ、トレーニング、受け身を行っているか <input type="checkbox"/> タックルに入る時に、逆ヘッドになっていないか <input type="checkbox"/> タックル、スクラム、ラック、モールの際に頭が腰の位置より下がっていないか <input type="checkbox"/> タックル、スクラム、ラック、モールの際に背中が丸まっていないか <input type="checkbox"/> タックル、スクラム、ラック、モールの際に顔を上げて、相手をしっかりと見ているか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手はいないか(病気、睡眠不足、欠食など) <input type="checkbox"/> 練習前に水分をとっているか <input type="checkbox"/> 練習中に水分をとっているか(暑い時はスポーツドリンクを用意) <input type="checkbox"/> 練習着は薄手のものを着用しているか <input type="checkbox"/> 汗で濡れた練習着は着替えているか <input type="checkbox"/> 熱中症になりやすい肥満の者に配慮しているか <input type="checkbox"/> 無理な練習および練習試合の計画をしていないか (夏合宿中は1日1試合、気温・湿度の高くなる時間帯での練習や試合を控えるなど)
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、顧問、選手ともに十分に理解しているか <input type="checkbox"/> 救急車がグラウンド内に入れるように通路が確保されているか <input type="checkbox"/> AEDの設置場所や使用方法を顧問、選手ともに十分に理解しているか <input type="checkbox"/> 救急医薬品、氷、清潔なタオル、担架、頸椎カラーは準備されているか

(12)ソフトボール

1. 代表的な事故事例

- ・試合中、打者がスイングした際、バットを手から放し、バットが捕手や審判に当たり打撲を負う
- ・ベースに滑り込む際に、相手野手の足や手にスパイクが当たり、裂傷を負う
- ・イレギュラーバウンドや高いフライを取り損ね、眼球を負傷した
- ・ベースに滑り込む際に、滑り込みに失敗し、足に捻挫した

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・一塁ベースで、打者走者が手から滑り込もうとして失敗し、指を骨折したり、頭部の打撲を負う
- ・ボールの捕球の際、グラブより先に手で取ってしまい、指を骨折した
- ・夏の練習中、一人が熱中症にかかるると次々と熱中症の連鎖が起こる
- ・トスを上げている選手に対して、ボールを打ってしまい、顔を打撲させた

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 競技上は平坦で、障害物(石やガラス片)がないように整備されているか <input type="checkbox"/> ベース、フェンス、バックネットはしっかりと固定され、認識しやすくなっているか <input type="checkbox"/> フェールゾーンを広くとったり、ネットを張るなどして、周りに打球の飛び込みに対応しているか <input type="checkbox"/> バットやヘルメットには認定マークがついているか <input type="checkbox"/> グローブ、バット、ヘルメット、スパイクの破損はないように手入れはしているか <input type="checkbox"/> 自分の体格や技量に合った道具を使用しているか <input type="checkbox"/> バットは磨耗したり、耐久年数を越えていないか <input type="checkbox"/> 施設設備及び用具等の点検を定期的実施しているか
活動	<input type="checkbox"/> 発生しやすい事故を想定し、事前に生徒への安全指導を行っているか <input type="checkbox"/> 周囲への安全確認を行うよう、生徒への指導を徹底しているか <input type="checkbox"/> 周りの選手と距離を置いて、キャッチボールやスイング、投球練習をしているか <input type="checkbox"/> 投手の投球練習のさいに、キャッチャーは安全具を装着しているか <input type="checkbox"/> ノックを打つ際、十分な時間の間隔をおいて打っているか <input type="checkbox"/> ノックを打つ際、ボール渡しの選手にヘルメットをかぶらせているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンはしっかりとやっているか <input type="checkbox"/> 接触の抑止効果として、選手達が大きな声で練習するよう徹底しているか <input type="checkbox"/> 危険なスライディングをしないように指導しているか <input type="checkbox"/> ピッチングマシンを使用する際、適正な位置に防護ネット等を配置しているか。また、球出しの生徒はマスクやヘルメットを装着しているか <input type="checkbox"/> ピッチングマシンの調整が十分に行われていない段階でバッターボックスに立つことがないよう徹底されているか。また使用する際、打者はヘルメットをかぶっているか <input type="checkbox"/> 自分の技術以上の練習をしていないか <input type="checkbox"/> 過度の筋力トレーニングや投球・守備練習をしていないか <input type="checkbox"/> 練習中の休憩や水分補給、栄養補給は十分であるか <input type="checkbox"/> 選手の体調管理はしっかりしているか <input type="checkbox"/> 炎天下で帽子やバイザーを身につけているか <input type="checkbox"/> 天候に十分配慮し、練習しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 通気性の良い服装をしているか <input type="checkbox"/> 水分補給がしやすい環境であるか <input type="checkbox"/> 帽子をかぶっているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時における救急病院の連絡先の確認がされているか <input type="checkbox"/> 緊急時における選手の家族への連絡方法が確認されているか <input type="checkbox"/> AEDの設置場所や使用方法を指導者や選手が理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品は十分に準備されているか <input type="checkbox"/> ソフトボールに必要な応急処置を、選手・指導者は理解しているか

(13)柔道

1. 代表的な事故事例

- ・投げられること(受身の失敗も含む)による打撲、頭骨折、脱臼や頭部打撲による脳しんとう、脳出血、頸椎損傷。また、複数での乱取りや投げ込み練習で、他者との接触により同様の事故も考えられる。
- ・高温多湿下での練習や試合による熱中症

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・加速損傷
頭部や顔面打撲によって頭部が激しく揺さぶられることにより、頭蓋骨と脳とに大きなずれが生じることが原因となる。ずれが大きくなり、ある閾値を超えると、頭蓋骨と脳をつなぐ橋渡しの静脈(架橋静脈)が伸展破断し、出血をすることにより、血腫が発生し、「急性硬膜下血腫」となる。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input checked="" type="checkbox"/> ◎柔道場が整備されているか <input type="checkbox"/> □ウェイト器具等の危険物が置いてないか <input type="checkbox"/> □畳は隙間無く敷かれているか <input type="checkbox"/> □畳の表面が破損している場合はテープなどで補修されているか <input type="checkbox"/> □柱などの突起物は接触到に備えて保護されているか
活動	<input checked="" type="checkbox"/> ◎安全確認 <input type="checkbox"/> □柔道着は正しく着用されているか <input type="checkbox"/> □手足の爪を伸ばしていないか <input type="checkbox"/> □体調に問題はないか <input type="checkbox"/> □安全についての指導者の指示(水分補給、ウォーミングアップ、公正な態度)を十分に理解しているか <input type="checkbox"/> □受身の技能は十分か <input type="checkbox"/> □柔道場の広さに対して適正人数で練習が行われているか <input checked="" type="checkbox"/> ◎立技練習について <input type="checkbox"/> □無理な姿勢で(膝をついたり、頭を下げすぎたり)技をかけていないか <input type="checkbox"/> □引き手を離さず、引き上げて投げているか <input type="checkbox"/> □危険な返し技、捨て身技をしていないか <input type="checkbox"/> □投げられる際、手、肘、膝について抵抗していないか <input type="checkbox"/> □投げられる際、相手に抱きついていないか <input checked="" type="checkbox"/> ◎寝技練習について <input type="checkbox"/> □攻防において脊髄に支障をきたすような無理な返しをしていないか <input type="checkbox"/> □押さえ込みの姿勢で相手の頸椎を圧迫するような事はしていないか <input type="checkbox"/> □関節技において勢いをつけて一気に決めようとしていないか
熱中症	<input type="checkbox"/> □水分補給は十分か <input type="checkbox"/> □減量は計画的か <input type="checkbox"/> □気温に応じた休憩時間を確保しているか
救急体制	<input type="checkbox"/> □緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> □冊子「柔道の安全指導」の所在は明確か <input type="checkbox"/> □新潟県柔道連盟の「怪我や事故が起きた時の対応」が掲示してあるか <input type="checkbox"/> □頸椎損傷の可能性がある場合、絶対動かさず救急救命士を待つことが徹底されているか

(14) 剣道

1. 代表的な事故事例

- ・素足で稽古を行なうため、基本稽古中に足の裏にまめができたり皮が剥けたりする
- ・連続打突及び掛かり稽古中、打突後振り向き次の打突に移行した瞬間にアキレス腱を断裂する
- ・打突後の体当たりの際、弾みで後方に飛ばされ後頭部を床に強打し脳震盪を起こす
- ・引き技を放った後、体勢を崩し転倒し足首を捻挫する
- ・打突の際、右足で踏み込むため、かかとの炎症を起こす
- ・剣道特有の特殊な姿勢で稽古するため、腰痛を起こす
- ・重い竹刀を使用するため、肘や手首を痛める
- ・予測できない動作や竹刀操作などにより、打突部位以外の身体を打撲する

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・床の経年劣化により、ささくれが素足にささり負傷する
- ・疲労骨折
- ・喘息による呼吸困難
- ・過呼吸

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎武道場・体育館の使用条件 <input type="checkbox"/>床板に亀裂はないか <input type="checkbox"/>支柱用の金具はふさがれているか <input type="checkbox"/>床に異物は落ちていないか <input type="checkbox"/>他の部活動との使用区分は明確か <input type="checkbox"/>部外者の通行や球技の流れ玉には対応できるか ◎竹刀・防具は安全か <input type="checkbox"/>竹刀が折れていたり、ささくれが無い <input type="checkbox"/>先革の破れ・中結の締め、位置・弦の緩みは無い <input type="checkbox"/>小手の手の内は破れていないか <input type="checkbox"/>面・胴・小手の紐は切れていないか、長さは適切か <input type="checkbox"/>防具に破損したところはないか <input type="checkbox"/>防具・竹刀の保管状況は適切か ◎竹刀・防具は体に合っているか <input type="checkbox"/>体格に合った剣道着・袴・防具を着用しているか <input type="checkbox"/>竹刀の重さは体力や技能に合っているか <input type="checkbox"/>状況に応じて、足袋・サポーターなどを使用しているか
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎安全な稽古方法で活動しているか <input type="checkbox"/>素振りをする際、周囲の人や物との距離をとっているか <input type="checkbox"/>周囲とぶつからないような稽古隊形をとっているか <input type="checkbox"/>部員同士が接触しそうになったとき声を掛けているか <input type="checkbox"/>竹刀・防具の点検を適切に行なっているか <input type="checkbox"/>水分補給や休息は適切にとっているか <input type="checkbox"/>ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か <input type="checkbox"/>部員の中に体調の悪い者、怪我をしている者、精神不安定な者はいないか <input type="checkbox"/>稽古内容を部員全体が把握しているか <input type="checkbox"/>着装は正しいか <input type="checkbox"/>基本を離れ、無理な打突をしていないか <input type="checkbox"/>無理な姿勢で稽古をしていないか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>食事や睡眠は十分か <input type="checkbox"/>練習前や練習中の水分補給は十分か <input type="checkbox"/>適度に休憩をとっているか <input type="checkbox"/>気温や湿度を把握し、練習計画を工夫しているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/>テーピングなどの応急処置の理解・準備はできているか <input type="checkbox"/>正しいストレッチング方法などを理解しているか <input type="checkbox"/>医薬品などの準備はできているか

(15)相撲

1. 代表的な事故事例

- ・実践により起こる打撲、捻挫、靭帯損傷、脱臼、骨折
- ・頭部のぶつかり合いによる脳震盪、頸椎損傷
- ・高温多湿下での練習や試合によって起こる熱中症

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・頭部の激しいぶつかり合いによる網膜剥離

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設 ・ 設備 ・ 用具	<input type="checkbox"/> 土俵上の砂が均等に広がっているか <input type="checkbox"/> 土俵上にひび割れ・窪みはないか <input type="checkbox"/> 土俵が過乾燥でないか <input type="checkbox"/> 俵は土俵にしっかり埋まり固定されているか <input type="checkbox"/> 俵に破損箇所はないか <input type="checkbox"/> 土俵周辺にトレーニング器具など危険なものは無いか <input type="checkbox"/> まわし・サポーターに裂けている部分が無いか <input type="checkbox"/> 暖房器具は危険のない適正な箇所に設置されているか
活動	<input type="checkbox"/> 爪は長くないか <input type="checkbox"/> 感染する皮膚病はないか <input type="checkbox"/> 選手の体調・怪我・精神面を把握し管理しているか <input type="checkbox"/> まわし・サポーターが緩んでいないか、ずれていないか <input type="checkbox"/> 危険な投げ技、極め技を理解し練習しているか <input type="checkbox"/> 準備運動・柔軟運動・整理体操は十分であるか <input type="checkbox"/> 受け身の練習は十分行っているか <input type="checkbox"/> 体力・技術にあった練習をしているか <input type="checkbox"/> 四股は十分な間隔で踏んでいるか <input type="checkbox"/> 立ち会いの際、顎を引いているか <input type="checkbox"/> 申し合い中、土俵周囲の選手は安全な位置であるか <input type="checkbox"/> 選手に無理を強いてないか
熱中症	<input type="checkbox"/> 水分補給を適宜行っている(スポーツドリンクや水だけであれば塩をなめる程度) <input type="checkbox"/> 夏場は練習屋内の空気流動を考え換気し、必要であれば送風機など使用している <input type="checkbox"/> 練習前に屋内の風通しを良くし練習に備えている <input type="checkbox"/> 体の汗をぬぐうようにし、体温調節を考えながら練習に取り組んでいる <input type="checkbox"/> 練習前の水分補給を心がけている
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制が整備されているか(体制表が近くに掲示してあるか) <input type="checkbox"/> 怪我の処置について指導者・選手共に十分理解しているか <input type="checkbox"/> 応急処置の準備は出来ているか <input type="checkbox"/> AEDの準備あるいは設置場所の確認をしたか

(16)レスリング

1. 代表的な事故事例

- ・タックルに入ったとき首から手にかけてしびれる(バーナー症候群)
- ・相手選手とのバッティングにより鼻血を出す
- ・相手選手に投げられたとき、マットに手をつけて守って、肘などを脱臼する

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・過激な減量で脱水症状、熱中症をおこす
- ・横崩し(ローリング)を防御して肋骨を痛める
- ・相手選手とのバッティングにより目の上を切る
- ・皮膚感染症のまま練習をして伝染していく

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> キャンバスを毎日掃除し、消毒をしているか <input type="checkbox"/> キャンバスは破れていないか <input type="checkbox"/> マットに隙間がないか <input type="checkbox"/> マットサイドに危険な物(バーベルなど)を置いていないか <input type="checkbox"/> シューズが滑りやすかったり、破れがないか <input type="checkbox"/> 練習着は衛生的か
活動	<input type="checkbox"/> 爪は伸びていないか <input type="checkbox"/> 自分の体重・健康状態を常に把握しているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップは十分か <input type="checkbox"/> 首や関節を念入りにほぐしたか <input type="checkbox"/> 頭を下げた状態でタックルに入っていないか <input type="checkbox"/> 相手の脊柱を痛めるような技のかけ方をしていないか <input type="checkbox"/> 横崩し(ローリング)の防御で手を横にして守っていないか <input type="checkbox"/> 隣で練習しているペアとの接触に注意して練習しているか <input type="checkbox"/> 周りで見ている者は注意して大きな声で知らせたり、間に入って止めているか <input type="checkbox"/> マット外に選手が出ないようにマットサイドに人がついているか <input type="checkbox"/> 適度に水分補給をしているか <input type="checkbox"/> 減量は計画的に行っているか <input type="checkbox"/> 換気を適度に行っているか <input type="checkbox"/> クーリングダウンは十分か
熱中症	<input type="checkbox"/> 適度に水分・塩分補給をしているか <input type="checkbox"/> 気温・湿度を把握しているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、十分理解しているか <input type="checkbox"/> 水や氷の準備はできているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか <input type="checkbox"/> 体を冷やさないう、ウォーマーなどの準備はできているか

(17)登山

1. 代表的な事故事例

○7月下旬 山岳部の月例登山

日帰りの予定で湯沢町の茂倉岳に入山。当日は真夏日であった。下山中の午後2時半すぎ、2合目付近で生徒が体調不良を訴えた。意識不明の重体に陥り、県警へりに救助され、病院に搬送された。12日後、熱中症による多臓器不全で死亡した。

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

・H24年度は暑い日が続いたため、熱中症により、熱失神・熱痙攣・熱疲労・熱射病がおこり、大きな事故に発展するケースが多かった。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 日帰り登山のチェックリスト表を確認しているか <input type="checkbox"/> 泊を伴う登山のチェックリスト表を確認しているか <input type="checkbox"/> 個人装備と団体装備のチェックリスト表を確認しているか <input type="checkbox"/> 季節と山域、山行内容に適合した装備品目のチェックリスト表を確認しているか
活動	<input type="checkbox"/> 登山計画書を作成し、提出しているか <input type="checkbox"/> 登山予定のコースを事前確認しているか <input type="checkbox"/> 学校との十分な連絡(登山内容・時間・共同装備)をしているか <input type="checkbox"/> 家族との連絡方法を確認しているか <input type="checkbox"/> 当日出発に際しての体調確認をしているか <input type="checkbox"/> 装備・食料・医療は十分か、また不備な部分はないかなどを確認しているか <input type="checkbox"/> 天気予報を確認しているか <input type="checkbox"/> コースを地図・コンパスを使い、十分に理解しているか <input type="checkbox"/> 救急法の基本を理解しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 適宜適量の水分を取っているか(失われた水分と同量の水を摂ることが原則) <input type="checkbox"/> 塩分はしっかりとっているか <input type="checkbox"/> 直射日光を避ける工夫をしているか <input type="checkbox"/> 体調に応じた速度で登山をしているか <input type="checkbox"/> 状況に応じて適宜休憩をとっているか <input type="checkbox"/> 吸湿性や通気性のよい衣服を着ているか <input type="checkbox"/> 睡眠時間は十分か
救急体制	<input type="checkbox"/> 救急薬品の所持を確認しているか <input type="checkbox"/> ツェルト・ロープ(6mm×5m)の所持を確認しているか <input type="checkbox"/> 非常食及び予備燃料の所持を確認しているか <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制を確認しているか <input type="checkbox"/> 危急時に確実に連絡を取れる手段を確保するために、無線機、携帯電話等の通信機器を持参しているか
その他	<input type="checkbox"/> 登山中の雪崩、滑落、ケガ、道迷い、高山病、心筋梗塞や脳溢血、熱中症など生命の危険にかかわる緊急事態が発生した場合、救助へりや捜索隊の要請には多額の費用がかかる。それらの事態に備え、特に長期合宿や難易度の高い場所での活動において、日本スポーツ振興センター災害共済給付だけでなく、より補償の厚い山岳保険への加入も検討する。

(18)ダンス

1. 代表的な事故事例

- ・シンスプリントの疲労骨折
- ・ターンやジャンプによる捻挫
- ・リフトなどでバランスを崩し、転倒
- ・強く体を反らすモチーフによる腰痛
- ・ターンによる足裏の切傷

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・作品中の内容を更に深めるために使用される道具の大型化が目立ち、その扱いによるケガや故障体の故障
- ・リフトの多様化による、落下や転倒

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎練習環境の整備 <input type="checkbox"/> 他種目の用具、選手との接触による事故 <input type="checkbox"/> 床の破損、亀裂、危険物の放置による怪我 <input type="checkbox"/> 使用する道具の破損、不備による怪我
活動	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 準備運動を充分に実施しているか、またクールダウンは適宜実施されているか <input type="checkbox"/> 選手同士の衝突、接触を招くような動きづくりがなされていないか <input type="checkbox"/> リフトなど危険要素を含む動きの練習時に補助者はつけているか、また十分に練習を重ねているか <input type="checkbox"/> トレーニングとして必要な感覚トレーニングをしているか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 換気可能、通風しの良い練習環境は確保されているか <input type="checkbox"/> 定期的な窓の開閉による換気はなされているか(風・光を遮る必要のある部活との体育館共有の場合など) <input type="checkbox"/> いつでも給水出来る環境はあるか <input type="checkbox"/> 長時間の練習継続により休憩時間の確保が疎かになっていないか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 救急時の「救急処置計画」を確認し、的確な処置を行う <input type="checkbox"/> 「応急手当」講習会などに参加し、指導者、選手共に理解する <input type="checkbox"/> 医薬品、氷など緊急時に対応可能であるか確認する <input type="checkbox"/> 激しい運動後のアイシングの配慮

(19)ハンドボール

1. 代表的な事故事例

- ・キャッチミスによる顔面の怪我
- ・ゴールキーパーなど、シュートのボールが顔面に当たり、眼球を損傷
- ・フィールドプレーヤーのシュートカット時に顔面にボールが当たり、眼球を損傷
- ・ディフェンスプレーヤーのオフenseへの危険な接触による腰椎や膝、足首などの関節の損傷や骨折
- ・背後からのプッシングによる頸部のムチ打ち
- ・倒れこんだときの受身の技術の未熟さによる、頭部打撲や骨折
- ・スリッピーな競技場での競技・練習中の転倒による怪我
- ・練習中、コート上のボールに乗り上げ、足首を捻挫

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・強いシュートを受け続けることによる、ゴールキーパーの手・指の骨や関節の損傷
- ・足の指、踵などの疲労骨折

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎施設・設備 <input type="checkbox"/> (屋外コート)きちんと整地されているか <input type="checkbox"/> (屋内コート)ワックスやほこり、汗や飲み物などによって、コート内が滑りやすくなっていないか <input type="checkbox"/> 転倒防止の器具を使用し、ゴールを固定しているか <input type="checkbox"/> ベンチや得点盤など、コート周辺の備品の設置場所は適切か <input type="checkbox"/> 隣のコートとの距離は適切か、ネットなどで仕切られているか <input type="checkbox"/> 照明は十分か <input type="checkbox"/> ゴールが傾かないようにおもりを置くなど固定しているか ◎ボール <input type="checkbox"/> 空気圧は適切か <input type="checkbox"/> 古く硬い状態ではないか ◎服装 <input type="checkbox"/> 装身具(時計・指輪・ネックレス・ピアス・ヘアピンなど)はついていないか <input type="checkbox"/> 背中などが露出してしまうような服装になっていないか(シャツだし) <input type="checkbox"/> つめの長さは適切か
活動	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 罰則等、基本的なルールをきちんと理解しているか(ゲームマナー等) <input type="checkbox"/> 危険な接触をきちんと理解し、また予測できるか <input type="checkbox"/> 準備運動は十分に行われているか <input type="checkbox"/> ボールがコートに散乱していないか <input type="checkbox"/> 衝突やケガを未然に防ぐ技術(ストップ・ターンなど)を習得しているか <input type="checkbox"/> 怪我を防止するための周囲からの声掛けがなされているか <input type="checkbox"/> アクシデントに対して危険を最小限に食い止める技術(受身など)を身に付けているか <input type="checkbox"/> 基本的シュート技術は身に付けているか <input type="checkbox"/> 顔面シュートなどに対する回避術を習得しているか <input type="checkbox"/> 数箇所からのシュート練習の方法が適切か <input type="checkbox"/> 水分補給や休息を適切にとっているか <input type="checkbox"/> 選手のコンディショニングを把握しているか(体調不良、怪我、精神不安など) <input type="checkbox"/> 整理運動は十分に行われているか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 夏季、炎天下での練習では、長時間を避け適度な休息と水分補給をし、熱中症予防に対して配慮しているか <input type="checkbox"/> 猛暑日には練習内容等を考慮しているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの処置法を、指導者・選手とも十分に理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか <input type="checkbox"/> アイシング用の氷の準備はできているか <input type="checkbox"/> AEDの設置位置の把握や使用方法を理解しているか

(20)テニス

1. 代表的な事故事例

- ・ラインテープが浮いており、練習中に足が引っかかり、転倒して足首を捻挫する
- ・練習中ボール拾いをしている選手に、ネットの向こう側から打ったボールが顔面に当たり、眼球を負傷する、または眼鏡を壊す
- ・人工芝の砂が不足していて、スライディングをした足が引っかかり足首を捻挫する
- ・試合が続くと、疲労が蓄積し、肩・腰や脛に負担がかかり痛みを訴える

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・熱中症

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎テニスコートは整備されているか <input type="checkbox"/>〈クレーコート〉ラインテープは浮き上がっていないか <input type="checkbox"/>〈人工芝コート〉砂が均等になっているか、砂が不足していないか <input type="checkbox"/>〈ハードコート〉砂や水で滑りやすすかないか、表面に亀裂が入っていないか ◎ネット・支柱・ローラーは安全か <input type="checkbox"/>ネットのワイヤーにささくれや破損はないか <input type="checkbox"/>ネットの白帯の部分がほつれて、隙間が出来ていないか <input type="checkbox"/>ローラーに破損はないか <input type="checkbox"/>ローラーの正しい引き方を理解しているか(走らない、取手の内側に入らないなど) ◎ラケット・シューズは安全か <input type="checkbox"/>足の大きさ、コートサーフェスにあったシューズを使用しているか <input type="checkbox"/>ひびの入ったラケットを使用していないか
活動	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>1面の人数が多い場合、安全に配慮した適切なドリルを行っているか <input type="checkbox"/>コート内のボールを拾うときは、周囲の状況を十分確認しているか <input type="checkbox"/>練習している選手の行動範囲内にボールが転がらないよう周囲が配慮しているか <input type="checkbox"/>ボールが飛んでいった先に選手がいた場合、大きな声で知らせているか <input type="checkbox"/>練習中、ボールがコートに散乱していないか <input type="checkbox"/>球出しをする選手の位置や方法は適切か <input type="checkbox"/>ウォーミングアップやクーリングダウンは十分か
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>炎天下で帽子をかぶっているか <input type="checkbox"/>水分補給や休息は適切にとっているか <input type="checkbox"/>体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか <input type="checkbox"/>気温や湿度などの気候状況を把握しているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/>RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手とも十分に理解しているか <input type="checkbox"/>医薬品などの準備は出来ているか <input type="checkbox"/>練習場所に最も近いAEDの設置場所を把握しているか

(21)ホッケー

1. 代表的な事故事例

- ・擦傷…人工芝コートにおいての転倒した際、またはストローク時の摩擦によるもの
- ・打撲…ボール・スティックの直撃、転倒、選手同士の体の接触など
- ・顔面損傷…歯牙・眼球・鼻骨等の顔面への、ボール・スティックの接触
- ・捻挫…ドリブル・タックル等の対人プレー時
- ・熱中症…夏場の練習時。特に人工芝コートにおいての炎天下時

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

人工芝コートの普及により、プレーの高速化が進んでいる。その為によるボール・スティックの接触が重大事故につながるケースが増えてきている。またクレーコートよりも地表温度が高くなり、ウォーターベース人工芝においては散水によって湿度も高くなる為、熱中症も増加傾向にある。特にゴールキーパーは重装備なので注意が必要である。

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> フィールドプレーヤーは脛あてをしているか <input type="checkbox"/> ゴールキーパーは防具を全身に装着しているか <input type="checkbox"/> マウスガードを装着しているか <input type="checkbox"/> ボール・スティックに破損は無い <input type="checkbox"/> ゴール(ポスト・バー・ネット)の破損は無い <input type="checkbox"/> コート内に、プレーに支障をきたすものは落ちていないか
活動	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か <input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切にとっているか <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手はいないか <input type="checkbox"/> テーピング等の怪我防止対策をとっているか <input type="checkbox"/> 体カトレーニングの方法は適切か <input type="checkbox"/> タックル(特に後方から)の指導は適切になされているか <input type="checkbox"/> 空中に上がったボールへの指導は適切になされているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 気温・湿度を把握しているか <input type="checkbox"/> 水分・塩分の補給は十分か <input type="checkbox"/> こまめな休息をしているか <input type="checkbox"/> 吸湿性・通気性の良い服装をしているか <input type="checkbox"/> 氷等の冷却処置の準備は十分か
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制(医療機関・保護者・責任者)は整備されているか <input type="checkbox"/> RICE処置について、指導者・選手共に十分理解しているか <input type="checkbox"/> その為の氷・包帯・テーピング・タオル等の必要なものは準備されているか <input type="checkbox"/> AEDについて、設置場所を把握し、使用について指導者が十分に理解しているか

(22)フェンシング

1. 代表的な事故事例

・トレーニング(ランニング系、パワー系、体幹系、柔軟系、サーキット系)不足により、左右のバランスが崩れ、腰痛・股関節痛を引き起こした

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

・練習や競技中での熱中症による救急搬送
・競技中の水分補給不足と緊張からくる大腿部と腓腹筋の痙攣

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input checked="" type="checkbox"/> 練習場・試合会場のフローアは整備されているか <input type="checkbox"/> フローアの硬さ、広さへの配慮 <input type="checkbox"/> 各用具の配置、安全性の確認 <input checked="" type="checkbox"/> 剣、マスク、ユニフォーム、プロテクターの安全性は確保されているか <input type="checkbox"/> 剣のさび、不具合、老朽化の確認 <input type="checkbox"/> マスクのさび、布地のほつれ、マスク金具部分の欠損の確認
活動	<input checked="" type="checkbox"/> 安全・確実な練習方法で活動しているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップ、クーリングダウン、柔軟体操、ストレッチングは万全か <input type="checkbox"/> 各トレーニングは計画的に行われているか <input type="checkbox"/> 対人練習の際の安全防備と回りへの配慮は万全か <input type="checkbox"/> 故障者の処置と練習への配慮は適切か <input type="checkbox"/> 年間・月間計画のもと、適切な練習内容と時間で選手のコンディション維持管理に配慮しているか
熱中症	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症予防の為に通気、水分補給、塩分補給、休憩は万全か <input type="checkbox"/> 屋内外気温、湿度の確認 <input type="checkbox"/> 選手の体調確認と管理
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 応急処置について指導者、選手とも十分理解しているか <input type="checkbox"/> 応急処置用具の充実と用意がなされているか

(23)弓道

1. 代表的な事故事例

平成18年、三重県の県立高校で弓道部が校舎内で巻藁練習をしていたところ、校舎内をランニング中の野球部員が通りかかった。お互いが死角に入っていたため、巻藁の前を通過してしまった野球部員の右頬に放たれた矢が刺さった。また、その他にも校地内に設置された仮設の弓道場において、弓道部員以外の生徒が不用意に立ち入り放たれた矢で怪我をするというケースも見られる。

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

防矢ネットの経年劣化による矢の貫通が散見されている。(一度設置すると大きく破れるまでは防矢効果有りだと判断されがちだが、実は5～6年程で劣化が始まり、部分的に矢が貫通してしまうことがある。また、設置の際、横幅に相応の余裕を持たせ、カーテンがたるんだような形状で設置しておけば、ネット自体がある程度劣化しても、その「たるみ」により防矢効果が保たれるが、多くはピンと張った状態で敷設するため、ほとんど用をなさなくなるので、①定期的点検 ②早めの更新 ③設置形状・状態の注意 が不可欠である。)

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 練習場、練習場周辺に危険箇所がなく整備されているか <input type="checkbox"/> 矢止め用の防矢ネット、畳、安土が適切な状態であるか <input type="checkbox"/> 矢止め用の防矢ネット設置に際し、ネットがピンと張っているのではなく、弛んだ状態が確保されているか、定期的更新はされているか。(設置状態にもよるが、経験上、概ね7～8年が目安。10年が限界) <input type="checkbox"/> 適切に手入れされた安全な弓矢を使用しているか
活動	<input type="checkbox"/> 活動目標や年間活動計画を作成しているか <input type="checkbox"/> 自ら弓具や練習場所の安全確認や、危険を予測し、回避する力を育成する指導をしているか <input type="checkbox"/> 顧問(指導者)を明確に位置付け、可能な限り複数顧問制をとっているか <input type="checkbox"/> 天候や気温、湿度に留意しているか <input type="checkbox"/> 弓道特有の留意事項(危険防止)を指導しているか <input type="checkbox"/> 練習内容は生徒の発達段階・体力・技能などの個人差を考慮しているか <input type="checkbox"/> 部員の健康状態に常に配慮して、休憩時間や水分補給を適切にしているか <input type="checkbox"/> 部員の諸検査の結果やかかっている病気を把握し、配慮しているか <input type="checkbox"/> しごき、いじめ、暴力事件など起こらないように配慮しているか <input type="checkbox"/> 部員の服装は活動内容に適しているか <input type="checkbox"/> 活動内容を保護者に周知しているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 水分補給が容易に可能な環境を用意しているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の校内体制・連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 緊急連絡網は徹底されているか <input type="checkbox"/> 応急処置の準備はできているか <input type="checkbox"/> 部員自ら危険予測、回避する力を身につけるよう指導しているか

(24)ウェイトリフティング

1. 代表的な事故事例

- ・筋膜炎性腰痛
- ・肩胛骨脇の炎症
- ・膝蓋骨靭帯炎・手首腱鞘炎
- ・軽度の熱中症

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・下半身の柔軟性不足による膝の痛みの訴え
- ・体幹部の筋力不足による腰痛の訴え
- ・夏季の体調不良(軽度の熱中症)

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 十分なスペースの確保 <input type="checkbox"/> 重量プレートが適正な場所に置いてあるか <input type="checkbox"/> 用具の整理整頓・清掃ができているか <input type="checkbox"/> 足場は滑りやすすくないか <input type="checkbox"/> 足場に段差はないか
活動	<input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手はいないか <input type="checkbox"/> 準備運動(腕立て伏せ・腹筋・背筋・ストレッチ)を行っているか <input type="checkbox"/> 正しい姿勢やフォームで練習しているか <input type="checkbox"/> 水分補給や休息は適切に取っているか <input type="checkbox"/> 怪我をしているときの練習メニューは適切か <input type="checkbox"/> 体重・体調管理や栄養管理はできているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 室内の温度管理(扇風機などの使用) <input type="checkbox"/> 定期的な水分補給と塩分の摂取 <input type="checkbox"/> 保健室との協力と医療機関の確認
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制はできているか <input type="checkbox"/> 氷や医薬品の準備はできているか <input type="checkbox"/> 適切な治療場所(県の医科学センター・病院・治療院・鍼灸・整体)への指示ができているか、引率できるか

(25)ボート

1. 代表的な事故事例

- ・棧橋での出入りの際、バランスを崩して転覆した
- ・水上練習中に艇どうしが接触した
- ・川岸によりすぎて、浅瀬に乗り上げた
- ・急な強風により高波が生じ、高校生18名が転覆する事故が発生した。(カヌー競技における事故)

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・水上施設を固定するロープにオールが引っかかり、転覆した
- ・強風により艇が飛ばされた

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> ハルに傷はないか、フィン、ラダーは正常か <input type="checkbox"/> ボルト、ナットの緩みや欠損はないか、特にクラッチ周辺を確認 <input type="checkbox"/> トップポールは正しく装着されているか <input type="checkbox"/> ヒールロープは結んであるか <input type="checkbox"/> オールのピボットやハンドルのネジ類は締まっているか
活動	<input type="checkbox"/> 日没時間の確認 <input type="checkbox"/> 気温・風向き・風速のチェック <input type="checkbox"/> 障害物・魚網などのチェック <input type="checkbox"/> モーターボートのエンジンを定期的にチェック <input type="checkbox"/> 気候の急変時に適切な対処ができるように、あらかじめ確認する <input type="checkbox"/> ウォーミングアップ、クーリングダウン、ストレッチを適切に実施しているか <input type="checkbox"/> 練習中のボートの不具合はないか(流木の接触、異音など) <input type="checkbox"/> シングルスカルの新入者の乗艇の際は転覆しないようにフローターをつける <input type="checkbox"/> 着衣水泳、沈訓練など可能であれば実施する
熱中症	<input type="checkbox"/> 漕手の体調チェック <input type="checkbox"/> 気候に適した服装をしているか <input type="checkbox"/> 夏場は帽子の着用を義務づける <input type="checkbox"/> 飲料水の用意を必ずする(不足の場合は練習中でも汲みに戻る) <input type="checkbox"/> 練習後の体調、様子を必ず確認する
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> AEDの使用法を理解し、設置場所を確認しているか <input type="checkbox"/> 応急処置について指導者、選手は理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか(定期的にチェック) <input type="checkbox"/> 緊急避難場所は確認できているか <input type="checkbox"/> 保護者の連絡先を確認しているか

(26)自転車競技

1. 代表的な事故事例

- ・トラック、ロードとも練習・大会での落車巻き込まれ、相互接触、オーバースピードによるコースアウト、スリップによる事故
- ・ロード練習中における一般車両との交通事故(主な症状は擦過傷・骨折、打撲などが多い)
- ・ロード練習中における交通法規遵守義務違反(交差点左右確認、一時停止不履行、信号無視等)による交通事故

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・練習時間外の不注意による事故(荷物を車輪に巻き込む、コースアウトなど)

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 日常の点検整備を行い、タイヤの摩耗、空気圧、各部の消耗、ゆるみ、破損の確認をしているか <input type="checkbox"/> 乗車前の点検整備を実施しているか <input type="checkbox"/> 天候、道路状況などの確認をしているか <input type="checkbox"/> 天候に見合ったウェアや水分、補給食の準備等をしているか
活動	◎トラック、ロード共通 <input type="checkbox"/> 選手の健康状態を把握し、気候や気温に応じた練習内容を編成しているか <input type="checkbox"/> 毎日、練習前、練習中共に走行上の諸注意や安全指導を行っているか <input type="checkbox"/> 走行中はヘルメットを適切に着用しているか <input type="checkbox"/> 走行中の集団の人数や自分の位置の前後の人数を把握して走行しているか ◎トラック練習 <input type="checkbox"/> 競技場の走路出入り口が危険であることを認識して入場や走路横断をしているか <input type="checkbox"/> トラック競技場(競輪場)の走行ルールを守って、走路の安全は確保されているか <input type="checkbox"/> 前方に注意して蛇行や急な進路変更、斜行等をせずに走行レーン保持を意識しているか <input type="checkbox"/> 追い抜きや離脱の際にかけ声をかける等、接触の無いよう他者へ注意喚起をしているか <input type="checkbox"/> 競輪場では競輪選手の練習を優先し、他の競技者と連携をとり、走路の安全は確保されているか ◎ロード練習 <input type="checkbox"/> 道路使用における交通法規を遵守して一列、左側走行を徹底しているか <input type="checkbox"/> 交通量に配慮し、安全性を確保した練習コースを設定しているか <input type="checkbox"/> コースの行程や周回数とコース内の注意箇所を練習前に確認しているか <input type="checkbox"/> 安全性の意識を高めた上で生徒にコースを選択させ、それらを確認しているか <input type="checkbox"/> 自動車運転者からの視認性の良い服装や日没時の反射材等の対応をさせているか <input type="checkbox"/> 集団走行では安全を意識して状況に応じた先頭交替がされているか <input type="checkbox"/> 集団走行では安全を意識した手信号(右左折、減速、停止、障害物回避)やかけ声をかけているか <input type="checkbox"/> 自動車運転者の意識や目線の違いを理解して手信号をしているか <input type="checkbox"/> 顧問がサポートカーで伴走し、状況に応じた適切な指示をしているか <input type="checkbox"/> 急なアクシデントに対応できるよう、顧問、選手間の連絡体制が携帯電話等でとられているか
熱中症	◎トラック・ロード共通 <input type="checkbox"/> 氷嚢、浴びるための冷水などが準備されているか <input type="checkbox"/> 気候にあった服装をしているか <input type="checkbox"/> 定期的に体調を確認する ◎トラック練習 <input type="checkbox"/> 日陰のできる選手ピットが用意できているか <input type="checkbox"/> 水分を準備しているか ◎ロード練習 <input type="checkbox"/> 選手がボトルを携帯して水分を補給しているか <input type="checkbox"/> サポートカーが伴走したり、ピットを設けたりし、定期的に水分、補給食の供給を行っているか
救急体制	<input type="checkbox"/> ロード練習時は携帯電話を持たせ連絡可能な態勢をとっているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、十分理解しているか <input type="checkbox"/> 医薬品や水の準備はできているか <input type="checkbox"/> AEDの設置場所や使用方法を指導者や選手が理解しているか <input type="checkbox"/> 緊急避難場所は確認できているか <input type="checkbox"/> 保護者の連絡先を控えているか

(27)空手道

1. 代表的な事故事例

- ・けり・突きによる打撲、ねんざ
- ・顔面への突きによる唇、口内裂傷、歯の損傷
- ・過度の練習による疲労の蓄積による膝、足首、腰等の関節痛

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・防具の改善、ルールの厳格運用で事故は減少している

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 空手マットを使用しているか <input type="checkbox"/> 空手マットを使用している場合、亀裂や破損はないか <input type="checkbox"/> 空手マットが汗等によって濡れていないか <input type="checkbox"/> 安全具(メンホー、拳サポーター、シンガード、インステップガード、セーフティーカップ)を既定のとおり正しく着用しているか <input type="checkbox"/> 選手個人のサイズに合った安全具を使用しているか <input type="checkbox"/> 施設・安全具・用具などの安全点検を行っているか、また清潔に管理されているか <input type="checkbox"/> 十分なスペースは確保できているか <input type="checkbox"/> 施設・用具などの整理整頓はされているか <input type="checkbox"/> 素足での練習となるため、ガラス破片やごみ(木片類)、様々な用具の置き忘れなど足下の危険性に常に注意しているか <input type="checkbox"/> 練習場所の環境を整えるとともに、常に周囲に気を配っているか。
活動	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップは十分できているか <input type="checkbox"/> 選手の健康状態を確認しているか(体調の悪い選手、けがをしている選手等) <input type="checkbox"/> 突き、蹴りは正確にできているか <input type="checkbox"/> 攻撃に対し、受け、払いは対処できるか <input type="checkbox"/> 選手同士がぶつかからないように間隔をとっているか <input type="checkbox"/> 個々の選手の力量に応じた練習内容であるか、また経験差、体力差、性別差に配慮しているか <input type="checkbox"/> 練習会場の広さや、練習内容に応じて適正人数で練習が行われているか <input type="checkbox"/> 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ているか <input type="checkbox"/> 感情的にならず常に相手を尊重しながら練習を行えるよう周知徹底させているか <input type="checkbox"/> 試合では審判を付けているか <input type="checkbox"/> 指導者が不在の場合、基本練習にとどめているか <input type="checkbox"/> クーリングダウンは十分行われているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 気温・湿度は高くないか <input type="checkbox"/> 生徒の様子はどうか <input type="checkbox"/> 適度に水分補給を行っているか <input type="checkbox"/> 適度に休憩をとっているか <input type="checkbox"/> 気温・湿度の変化に伴い練習内容を変更しているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 校内での組手練習時は、顧問・指導者が付いているか <input type="checkbox"/> 大会において、医師、看護師は待機しているか <input type="checkbox"/> 救急診療機関を指定しているか。また事前連絡は取れているか <input type="checkbox"/> 救急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> AED設置場所を生徒が知っているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに理解しているか

(28)ボクシング

1. 代表的な事故事例

- ・強打を受けることによって起こりうる症例
眼及び眼瞼部周辺外傷(裂傷・眼窩底骨折・網膜剥離等)
顔面及び側頭部外傷(裂傷・打撲・鼻骨骨折・外傷性顎関節症・鼓膜損傷等)
頭部外傷・脳震盪(頭部強打直後、または数時間、数日後に症状が出る場合もある)
- ・強打することによって起こりうる症例
手指外傷(打撲・骨折等)

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・熱中症(長時間の高温・多湿下でのトレーニング時に発症)

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎環境 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 適度な室温・光量・通気性は保たれているか <input type="checkbox"/> サンドバッグは確実に接続されているか <input type="checkbox"/> 水分補給が速やかに行なわれるよう配慮されているか <input type="checkbox"/> ジェットヒーター周辺に可燃物が置かれていないか ◎用具 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> マウスピース・バンテージ・ヘッドギアを確実に装着させているか
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎初心者指導の留意点 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 練習が本格化する前に、医師の診察(頭部レントゲン撮影)を受けさせているか <input type="checkbox"/> 防御技術の未熟な生徒には特に注意を払っているか <input type="checkbox"/> 正しい打ち方と安定した防御の習得(攻撃と防御のバランス)に努めているか <input type="checkbox"/> 打撃練習を急ぎすぎではないか ◎練習全般の留意点 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 指導者不在時にスパーリングを実施させてはいないか <input type="checkbox"/> 正しい打ち方と安定した防御の習得(攻撃と防御のバランス)に努めているか <input type="checkbox"/> 打撃練習に偏りすぎではないか <input type="checkbox"/> 体調管理に注意を払い、過度の練習を無理強いしていないか <input type="checkbox"/> 選手が体調不良を正直に申し出ることのできる雰囲気は確保されているか <input type="checkbox"/> ウォーミングアップやクーリングダウンを十分に行なっているか <input type="checkbox"/> 指導者判断ではなく、きちんと医師の診察・治療を受けさせているか <input type="checkbox"/> 事故の際、適切な対応がとれるか ◎試合全般の留意点 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 無理な体重調整をさせていないか <input type="checkbox"/> 選手間の実力差の見極めを的確に行ない、試合を止めることができるか <input type="checkbox"/> 事故の際、適切な対応がとれるか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 高温多湿環境などコンディションに応じて練習内容の変更を対応できるか <input type="checkbox"/> 練習開始時間、練習時間(量)を考慮しているか <input type="checkbox"/> 吸湿性・通気性の良い服装をしているか <input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分の補給を促しているか <input type="checkbox"/> 暑さへの順化、特に気温上昇が顕著な7月半ばから9月前半にかけて注意喚起をできているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> AED設置場所が確認されているか、また適切に処置できるか <input type="checkbox"/> 応急処置を、指導者・選手ともに十分理解できているか <input type="checkbox"/> 医薬品などの準備はできているか

(29)少林寺拳法

1. 代表的な事故事例

- ・大きな怪我はないが、演武練習において、足や腕の打撲傷が多い
- ・突き蹴りなどの動作や関節技の練習によって、腰や肘・膝などの関節部を損傷しやすい

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

特になし

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> フェイスガードやボディプロテクター、キックミットなどの防具に破損はないか <input type="checkbox"/> 汗で床が濡れたりして滑りやすくなっていないか <input type="checkbox"/> 床板(たたみ)が浮き上がったりしていないか <input type="checkbox"/> 床板(たたみ)に隙間や釘などの突起物がないか <input type="checkbox"/> 壁に隙間や突起物などないか <input type="checkbox"/> 壁板が浮き上がったりしていないか <input type="checkbox"/> 体に合った防具(フェイスガードやボディプロテクター、キックミット)を着用しているか <input type="checkbox"/> サンドバッグなどの練習器具に、ほころびやひび割れなどがでないか
活動	<input type="checkbox"/> 関節の損傷を防ぐため入念な準備体操を行っているか <input type="checkbox"/> 転倒時の受け身や、突き蹴りの受けについて指導しているか <input type="checkbox"/> 防具の正確な着用・使用について指導しているか <input type="checkbox"/> 適当な水分補給や休息をとっているか <input type="checkbox"/> 体調の悪い選手、怪我をしている選手、精神的に不安定な選手はいないか <input type="checkbox"/> 練習会場の広さや、練習内容に応じて適正人数で練習が行われているか <input type="checkbox"/> 投げ技の練習では着地点の安全を確認しているか <input type="checkbox"/> 投げ技の練習ではサポート役を付けているか、また無理な体勢で技をかけていないか <input type="checkbox"/> 投げ技の練習では、事前に前受け身・後受け身などの基本的受け身を習得してから行っているか <input type="checkbox"/> 演武の練習では十分な広さを確保しているか <input type="checkbox"/> 乱取り練習では、実力差などに配慮し行っているか <input type="checkbox"/> 乱取りでは適切な時間で行っているか、また感情的になっていないか <input type="checkbox"/> 競技会前の練習では、お互い譲り合って十分なスペースを確保した上で練習を行っているか
熱中症	<input type="checkbox"/> 環境温度に合った活動をしているか <input type="checkbox"/> 積極的な水分補給や休息をとっているか <input type="checkbox"/> 長時間の運動や大量の発汗の際には、塩分も補給できるようスポーツ飲料など用意しているか <input type="checkbox"/> 選手の様子の変化に対する観察を行っているか <input type="checkbox"/> 選手同士で注意し合える雰囲気づくりをしているか
救急体制	<input type="checkbox"/> 救急時の連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/> 救急用品は用意されているか <input type="checkbox"/> RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに理解しているか

(30)なぎなた

1. 代表的な事故事例

- ・素足で稽古を行うため、基本稽古中に足の裏にまめができたり、皮がむけたりする
- ・近い間合いで打突をし、すね当てがない膝や足首を打撲する
- ・中段の際、前足の向きが悪く、踏み込み時に膝を痛めたり、足首をねんざする
- ・半身の姿勢を崩した打ちをするので腰を痛める
- ・前の手でなぎなたを振るため、肩を痛める
- ・足の爪をなぎなたで打たれ、割れたりはがれたりする

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・足の甲の疲労骨折。足のけりがうまくできないためと、足の指で踏む力が弱いことが原因と考えられる
- ・踵の痛みと足底部の筋膜炎。前足をあげて踏み込んでしまうことと正しくない足さばきが原因と考えられる

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎武道館・体育館の床は安全か □床板に亀裂がないか □支柱用の金具はふさがれているか □床に異物は落ちていないか(稽古中になぎなたが破損した場合はモップを掛け、破片が残らないようにする) ◎なぎなた・防具は安全か □なぎなたの刃部がささくれていたり、折れていないか □切先と石突きたんぼとなぎなたの境目がテープで巻かれているか(透明テープを使用し、弦も巻く) □小手の手の内は破れていないか □面紐・胴紐・小手紐・すね紐は切れていないか □防具に破損したところはないか □防具・なぎなたの保管状況は適切か(特になぎなたは横にして平らなところに置き、ゆがみを防止する) ◎なぎなた・防具は体に合っているか □体格にあった防具を着用しているか □稽古着・袴は体格に合っているか、破れはないか(稽古着の紐は外から見えないように結ぶ) □状況に応じて、サポーターなどを使用しているか
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎安全な稽古方法で活動しているか □周りの選手との距離をとって八方振りをしているか □選手同士がぶつからないように注意をしているか、また適切な稽古隊形か □なぎなた・防具の点検を適切に行っているか □新入部員の体力・技能に配慮し、過重負担になっていないか □部員の健康状態に常に配慮して、休憩時間や水分補給を適切にしているか □種目特有の留意事項を指導しているか □稽古内容を全選手が把握しているか □ウォーミングアップ・クーリングダウンは十分か □体調の悪い選手、けがをしている選手、精神的に不安定な選手はいないか □しごき、いじめなど起こらないように配慮しているか □部員の服装は活動内容に適しているか □活動内容を保護者に周知しているか
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> □練習中は、誰かが熱中症になるかもしれないと用心しているか □部全体で水分・塩分の補給の用意をしているか □練習前・練習中の水分補給を計画的に行っているか □製氷機の置いてある場所を知っているか □常に冷水を用意してあるか □熱中症対策について、ミーティングなどで話し合ったことがあるか □万一の時の対応を普段から決めているか □のどが渇く前に水分補給をしているか(10分～15分に100～250CC) □体調が悪いとき、気兼ねなく練習を休める雰囲気であるか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> □緊急時の連絡体制は整備されているか □RICE処置やテーピングなどの応急処置について、指導者・選手ともに十分理解しているか □部員自ら危険予測、回避する力を身につけるよう指導しているか

(31)アーチェリー

1. 代表的な事故事例

- ・夏季炎天下時の熱中症
- ・体力・筋力に合わない強さの弓具を使用することによる、肩周辺の筋肉の損傷や腱鞘炎
- ・発射時の弦による、腕の内側に発生する内出血

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・練習会場の安全性の不整備による、矢の場外への飛び出し事故

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<ul style="list-style-type: none"> ◎施設・設備の安全性を日常的に確認・点検をしているか <input type="checkbox"/>練習中は、関係者以外を立ち入り禁止にしているか <input type="checkbox"/>的量は突き抜けるなどないように、常に点検しているか <input type="checkbox"/>矢が飛ぶ方向の安全対策は完全かどうか(あらゆる可能性を考え、防矢ネットなどで対策をする) ◎弓具の日常的な点検について <input type="checkbox"/>正しい弓の組み立て方をしているかどうか(ハンドルとリムの接合など) <input type="checkbox"/>弦の状態の確認(練習中・大会中に弦の切断やノッキングポイントの確認など) <input type="checkbox"/>矢のチェックをする(曲がった矢や破損した矢を使用しないこと) <input type="checkbox"/>ねじなどの緩みがないかを確認する
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎安全な練習を心がけているか <input type="checkbox"/>活動前に十分な弓具の点検をしているか <input type="checkbox"/>アームガード、チェストガードを正しく装着し、弦を張るときには必ずストリンガーを使用する。 <input type="checkbox"/>的の方向に人がいる場合は、いかなる事があっても行射しないこと(弓を引かないこと) <input type="checkbox"/>矢取りは必ず全員同時に行い、全体に合図を行うこと <input type="checkbox"/>矢を抜くときは、矢の後方に人がいない事を確認してから抜くこと <input type="checkbox"/>ロストアローの捜索は、必ず声をかけてから捜索に行くこと(確認が取れるまでは再開しない) <input type="checkbox"/>ウォーミングアップをしっかりとする <input type="checkbox"/>炎天下では必ず帽子を着用し、水分補給や定期的な休息をとるよう心がける
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> ◎炎天下であっても、1日中プレーする競技であるため、体調管理は常に心がける <input type="checkbox"/>できれば、日陰(休憩用のテントなど)での休養は定期的にとる <input type="checkbox"/>水分補給がいつでもできるように、身近なところに水筒などを用意しておく <input type="checkbox"/>必ず帽子、タオルを用意させ、生徒自身にも熱中症の予防を心がけさせる <input type="checkbox"/>日常生活のリズムをしっかりとさせ、夜更かしや、クーラーを強くした環境に慣れないようにする <input type="checkbox"/>熱中症になった場合の対応を話し合い、緊急時は誰がどのような対応をするのかを決めておく
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> ◎大会・練習時に事故や災害にあった場合は、救急体制がとれるようにしておくこと <input type="checkbox"/>緊急時の校内体制・連絡体制は整備されているか <input type="checkbox"/>医薬品などの準備をし、応急処置がとれるようにはしてあるか <input type="checkbox"/>できるだけ緊急時を想定した行動を話し合い、誰がどのような対応をするのかを話してあるか

(32)カヌー

1. 代表的な事故事例

- ・練習前に河川敷の土手で転倒し艇破損、選手軽傷(履き物が古かったことが原因)
- ・練習中に水上で艇どうしが接触して転覆し、選手に怪我はなかったが艇が破損(回航の際に周囲の確認を怠ったことが原因)
- ・急な強風により高波が生じ、高校生18名が転覆する事故が発生した

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・水上で周囲の安全確認不足によって発生する艇の接触
- ・ウォーミングアップ、クールダウン不足による怪我

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> ライフジャケットの破損はないか <input type="checkbox"/> 艇(カヌー)、パドル(櫂)に破損はないか <input type="checkbox"/> 救助艇の始業点検(エンジンの作動、燃料積載量など) <input type="checkbox"/> 生徒へ指示を出すメガホンの作動確認 <input type="checkbox"/> 練習水域の安全確認(流れの速さ、流木等) <input type="checkbox"/> 気象状況の確認(インターネットを活用し、気温・天気の推移を事前に把握)
活動	【活動中】 <input type="checkbox"/> 当日の参加人数の確認 <input type="checkbox"/> 服装(気候に応じた服装、帽子の着用)、飲料水の確保(艇に積む) <input type="checkbox"/> ライフジャケットの着用確認(全員) <input type="checkbox"/> 生徒の体調確認(監察・・・疑わしい生徒は個別に話をして判断) <input type="checkbox"/> ウォーミングアップ、ストレッチの実施状況の確認 <input type="checkbox"/> 練習メニュー、練習水域の確認状況 <input type="checkbox"/> クーリングダウンの実施状況の確認 <input type="checkbox"/> 練習終了後の人員確認 <input type="checkbox"/> ライフジャケットを着用した状態で泳ぐ練習をする(パニックの予防) <input type="checkbox"/> 転覆した場合、生徒どうして水上に上げられるように練習(水上に上がれない場合は艇につかまっておくようにする) 【監視体制】 <input type="checkbox"/> 救助艇での監視体制確保 <input type="checkbox"/> 練習中に動きが著しく止まる生徒はいないか <input type="checkbox"/> 緊急時に選手へ声がけできる手段を確保 <input type="checkbox"/> 安全確保のために練習を中断する状況判断について、指導者の共通理解
熱中症	<input type="checkbox"/> インターネット等を活用しより詳細な天気予報等の情報収集を行う <input type="checkbox"/> 最高気温が高い(30℃を超える)場合は練習スケジュールの状況を見て練習を中止するなどの対策を講じる <input type="checkbox"/> 最高気温が高い(30℃を超える)日が続くと見込まれる場合は、早朝または夕方の気温が低い時間帯に練習時間を設定する <input type="checkbox"/> 練習を実施する場合は、生徒が補給する水分を各自で必ず準備させ追加補給分の予備を常備しておく <input type="checkbox"/> クーラーボックスには氷を常備しておく
救急体制	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡体制の整備と確認(119番通報の後、学校・保護者への連絡) <input type="checkbox"/> AEDの使用方法についての理解と設置場所の確認 <input type="checkbox"/> 心肺蘇生法の講習会への参加(指導者・生徒) <input type="checkbox"/> 応急手当のための医薬品の常備 <input type="checkbox"/> 緊急避難場所の確保と生徒への周知徹底

(33)ヨット

1. 代表的な事故事例

<p>陸上での事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ・艀装時に、風向に船首を向けないため、ブームが回転し顔面にあたって打撲裂傷等のけがをする ・劣化したワイヤーの突起で、皮膚を鋭く裂傷する ・堅く締めたシャックルをゆるめる際に、爪をはがす <p>海上での事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ・艀装ミスによって帆走不能状態に陥り、岸壁やテトラポットに激突する ・うねりの発生や風力の急激な上昇により海面状況が変化し、コントロール不能となり、レスキューあるいは艇体放棄となる ・沈の際に、ハーネスがワイヤーやシートに絡まり、解除できなくなり溺れる
--

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

<p>特になし</p>

3. 事故防止のためのチェックリスト

<p>施設・設備・用具</p>	<p><input type="checkbox"/> 風向・風力・海面状況など、各自の実力で帆走可能かどうかを冷静に判断する (自信過剰は禁物、顧問の判断で出艇させない場合もある)※海上保安庁の禁止3原則を遵守する</p> <p><input type="checkbox"/> 季節や水温に適応した服装と、ライフジャケットを装着しているか</p> <p><input type="checkbox"/> レスキュー体制は、完備しているか(初心者優先・交代要因の確保)</p> <p><input type="checkbox"/> レスキュー艇にアンカーを搭載しているか、また出艇前に燃料を満タンにしているか</p> <p><input type="checkbox"/> レスキュー艇に携帯電話・水分・曳船用ロープ、フォグホーンやホイッスルを積載しているか</p>
<p>活動</p>	<p><input type="checkbox"/> 艀装時に、風向を確認し船首を風上に合わせてセッティングしているか</p> <p><input type="checkbox"/> 出艇直前に、顧問が艇体と艀装の最終確認をする</p> <p><input type="checkbox"/> 海上では意思疎通が困難なため、出艇前に練習メニューや着艇予定時刻を確認しているか</p> <p><input type="checkbox"/> 漁労者の漁具(ブイ、網等)に接近しないようにする</p> <p><input type="checkbox"/> 練習中のヨットを常に監視しているか</p> <p><input type="checkbox"/> 練習続行可能かどうかの判断を早めに検討しているか</p> <p><input type="checkbox"/> レスキュー艇にいつでも集合できるように合図を決めているか</p>
<p>熱中症</p>	<p><input type="checkbox"/> 洋上で水分補給できるよう船体に飲料水を積み込んでいる</p>
<p>救急体制</p>	<p><input type="checkbox"/> 最悪の事態に至る前に、艇体放棄の判断を出しているか</p> <p><input type="checkbox"/> 重大な事故の場合、海上保安庁に救助を要請する体制は整っているか</p> <p><input type="checkbox"/> 必要に応じ地元の漁業協同組合やプレジャー協会と連携し、安全を確保しているか</p> <p><input type="checkbox"/> 風速10m/s以上、波高2m以上、視界1000m以下の状況で、洋上に出ているか</p>

(34)ゴルフ

1. 代表的な事故事例

- ・ゴルフコースでの打者の前方にいたために起こる打球事故
- ・練習中やコースプレー中の怪我(捻挫、肉離れ、腰痛、等)

2. 過去には少なかったが、最近増加している事故事例

- ・猛暑時の熱中症や脱水症状

3. 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<input type="checkbox"/> 練習場やコースの混雑状況等を把握し、適切な行動をする <input type="checkbox"/> クラブの損傷はないか入念に点検する
活動	<input type="checkbox"/> ウォーミングアップやストレッチは万全か <input type="checkbox"/> 長時間のプレーに応じた水分補給や補食を携行する <input type="checkbox"/> 打球事故防止のために、打者より前に出ない、立たないように注意する <input type="checkbox"/> 自分の打順の時、前方との距離を見定め、危険な打ち込みにならないように注意する <input type="checkbox"/> アクシデントによる事故に対応できるように危険予測し回避に努める <input type="checkbox"/> 打球事故防止と熱中症予防の観点から、帽子の着用を義務づける <input type="checkbox"/> 天候や気温に応じた衣類や防寒具を携行する <input type="checkbox"/> スロープレーになったり緩慢な行動はしない
熱中症	<input type="checkbox"/> 練習前に水分や補食の確認をし、必ず携行させる <input type="checkbox"/> コース途中においても必要があれば積極的に水分補給させる <input type="checkbox"/> カートによるコース巡回や付き添いをし、変調をきたしたときは速やかに処置をする
救急体制	<input type="checkbox"/> 軽度の怪我なら自分で対応できるように救急箱を携行する <input type="checkbox"/> 各練習場やゴルフコースの救急医療機関を確認し、非常時は利用する

【 協 力 者 】

新潟県高等学校体育連盟各競技専門部

【 編 集 者 】

新潟県高等学校体育連盟研究部

**「運動部顧問のための事故防止マニュアル」
【 種目別留意点 2018改訂版 】**

平成31年3月 発行

発 行 者

新潟県高等学校体育連盟

〒950-0948

新潟市中央区女池南3丁目6番1号

新潟県立新潟江南高等学校内

Tel 025-283-0358

Fax 025-283-0358