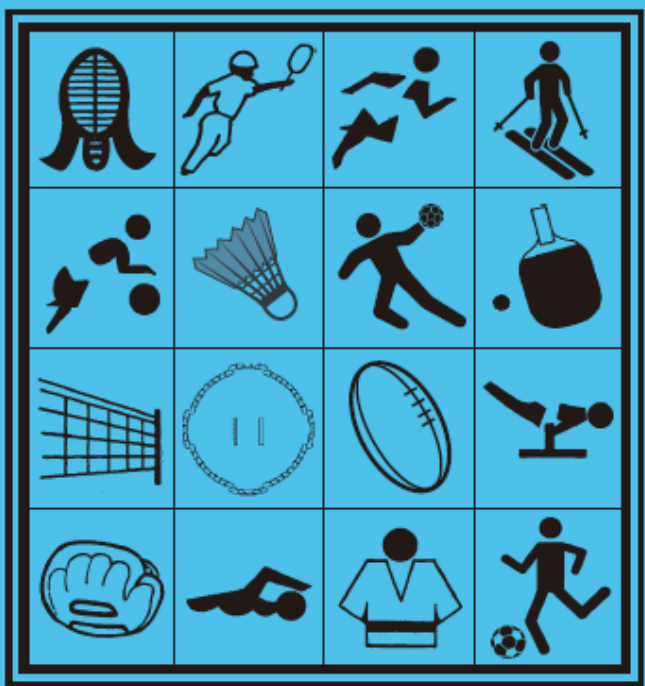
ハンドブック

ー部活動を指導するにあたってー



堺市中学校体育連盟
堺市教育委員会
堺市立中学校長会

目　　次

発刊にあたり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
教職員のみなさんへ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
１．部活動について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５
２．部活動における安全管理・・・・・・・・・・・・・・・・７
３．部活動の指導における注意事項・・・・・・・・・・・・・９
４．発育と発達について・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
５．運動部活動における心がけ・・・・・・・・・・・・・・１９
６．文化部活動の特色と課題・・・・・・・・・・・・・・・２１
７．主なケガとその救急法・・・・・・・・・・・・・・・・２２
８．練習にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４
９．障害とその予防について・・・・・・・・・・・・・・・５３
１０．ＡＥＤの使用法について・・・・・・・・・・・・・・６５
１１．種目別事故防止ガイドライン・・・・・・・・・・・・６７
１２．災害共済給付制度・・・・・・・・・・・・・・・・１０５
独立行政法人日本スポーツ振興センター
堺市中高ＰＴＡ協議会安全互助部会
１３．健康観察・安全点検表
Ⅰ．健康観察チェック表　資料５・・・・・・・・・・１０７
Ⅱ．安全点検表　資料６～８・・・・・・・・・・・・１０８
１４．地域クラブ活動・・・・・・・・・・・・・・・・・１１１

発刊にあたり

中学校の部活動は、学習指導要領において学校教育の一環として位置づけられており、個性の伸長や体力の向上、健康の増進を図るとともに、規範意識や礼儀を身に付けること、学習意欲の向上、責任感や連帯感の涵養、学年の枠を超えた良好な人間関係の形成など、重要な役割を担っています。

しかし、少子化の進展や教員の働き方改革の影響により、従来の体制で部活動を継続することが困難な状況になりつつあります。

こうした中、令和 7 年 12 月、スポーツ庁及び文化庁が策定した「部活動改革及び地域クラブ活動の推進等に関する総合的なガイドライン」において、学校中心の部活動から地域全体で支える多様で持続可能な活動環境への転換を図ることが示されました。具体的には、休日の部活動は原則として地域クラブ活動へ移行し、平日の部活動は地域の実情に応じて段階的かつ柔軟に対応する方向性が示されています。

本市においては、国の方針を踏まえ、部活動及び地域クラブ活動のあり方を検討し、課題解決に向けた取組を推進します。主な取組としては、こどもが自ら選んだスポーツ・文化芸術活動を通じて成長できる環境を整えること、学校がこどもに向き合う時間を確保できる体制を構築すること、さらに、地域において専門的な指導ができる人材が活動に関わる仕組みを整備することです。

取組の基本的な考え方としては、それぞれのこどもが「学び・成長」を実感できるスポーツ・文化芸術活動の機会を提供するこ

とを基本とします。そのうえで、平日の部活動についてはあり方を工夫・改善して継続し、休日の部活動については、令和 13 年度末までに地域クラブ活動へ切り替えることをめざします。

生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術活動の機会を確保するため、学校部活動と地域クラブとの連携を進め、より持続可能で多様な活動環境を整備します。こうした方針を踏まえ、本ハンドブックを改訂いたしました。

本書を積極的にご活用いただき、充実した部活動及び地域クラブ活動にご協力くださいますようお願いいたします。最後に、本書の作成にご協力いただきました堺市中学校体育連盟関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

令和８年４月１日
堺市教育委員会

教職員のみなさんへ

堺市中学校体育連盟は、生徒の健やかな人間形成をめざし、各中学校の体育各部における親善と技術向上を図ることを目的として発足しました。以来、学校教育の重要な一環として運動部活動を支え、その教育的価値を高めるため、継続的に取り組みを進めてきました。

本連盟の活動が今日まで継続されてきたのは、各校の顧問の先生方をはじめ、部活動指導員等の皆様による日頃からのご尽力と深いご協力の賜物であり、心より厚く感謝申し上げます。

部活動は、学年や学級を越えた生徒同士が共通の興味・関心をもとに集い、自主的・自発的に交流しながら、規律ある継続的な活動を通して、より良い人間関係を築き、人格形成を促す貴重な場となっています。

その中でも運動部活動は、スポーツに親しむ生徒がより高い水準の技能や記録の向上をめざして挑戦し、仲間とともに喜びや達成感を分かち合うことを通して、心身ともに健やかに成長できる機会を提供しています。また、学校の活性化や規範意識の醸成、個性の伸長、さらには地域とのつながりの深化など、教育的にも極めて重要な役割を担っています。

本連盟は今後も、中学校における運動部活動の発展と指導に携わる教職員の皆様の支えとなるよう、尽力してまいります。

本ハンドブックが皆様の活動の一助となることを願い、ぜひとも積極的にご活用いただきますようお願いいたします。

堺市中学校体育連盟

本ハンドブックについて

○本ハンドブックは、主として運動部活動について掲載しているが、以下の箇所については、文化部活動についても共通とする。

「１．部活動について」「２．部活動における安全管理」「３．部活動の指導における注意事項」「４．発育と発達について」「６．文化部活動の特色と課題」「１２．災害共済給付制度・堺市中高ＰＴＡ協議会『安全互助部会』の支援事業」「１３．健康・安全点検表」

○本ハンドブックの基本的な考え方は、高等学校段階についても原則として適用する。

１．部活動について

生徒が３年間楽しく、有意義に部活動を行うことができるよう、顧問・指導者として、次の事柄を重要視しながら指導に当たること。

（１） 部活動が担ってきた教育的意義

①スポーツ ・文化芸術 ・科学等の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かな活動を継続する資質や能力を育てる。

②体力の向上や健康の増進、感性・創造性・表現力の育成につながる。

③自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。

④自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。

⑤互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる

（2）部活動を選択させる上での注意

・生徒が入部する部活動選択時における考慮、指導事項

① 活動への興味や表面上の華やかさ、単に面白そう、かっこ良い等の理由だけで選ぶことのないように指導する。素晴らしい技能を身に付けるためには、厳しい練習に打ち込んだり、個人における大変な努力が必要であることを理解させる。

② 練習日・練習時間等をよく確認させる。

③ 自分の体力、体格、運動能力、個性、趣味等を踏まえて選ばせる。

④ 家族、教師、友人等にも相談させる。

⑤ 入学時のオリエンテーションや部活動紹介時の説明をしっかり聞かせ、不明な点について確認させる。

⑥ 実際の練習の様子を観察させる。

⑦ 生徒一人ひとりに対し、各自の能力・技能向上や改善していく意識を持たせ、具体的な目標を立てるよう指導する。

（3）地域・家庭・学校の連携

部活動は、技能の向上や知識の習得をめざした日々の活動をとおして、生徒の健康な身心の育成や望ましい生活態度・習慣の育成を目標としている。そのためには、指導者からの専門的な内容

の指導だけでなく、地域・家庭・学校が互いに連携し、生徒・保護者・指導者が力を合わせ、地域からの理解と協力を得ながら部活動を展開していくことが重要である。

参考

・部活動保護者会の開催

内容：講演会、部ごとの懇談会、練習見学、試合見学等。

・部活動通信の発行

内容：練習時間、場所、練習見学・試合見学の呼びかけ、
試合結果報告、顧問・部員の談話等。

２．部活動における安全管理

（１）安全に配慮した活動

① 会議等で部活動の顧問が直接指導できない場合には、危険性の低い練習内容にしたり、可能な範囲内で他の教員が見守りを行う等、部員の安全が十分に確保できる指導体制を構築すること。

② 予め活動時の危険を予測し、「生徒の実態に合った活動内容」、「正しい手順での活動」等、生徒の能力に応じた練習計画を立て、安全への配慮を行うこと。

③ 活動の始めに事故の危険性を指摘し注意を促すとともに、活動中の危険場面を捉え、その場で適切に指導を行い、生徒の危険予測・回避能力を高めること。

④　部活動における安全な活動を確保するためのルールやきまり等が、確実に実行されるよう、日頃から周知徹底した指導を行うこと。

⑤　試合や大会等、会場への移動については、特に安全配慮を行うこと。

（２）安全な環境づくり

①　用具・活動場所などの安全確認を行うとともに、定期的・組織的に安全点検を行い、危険箇所の改善に努めること。

②　紙雷管使用によるスタート用ピストルを用いる際のスターターへの耳栓着用や他の生徒との間隔の指示等、予見できる事故の未然防止を図るため、安全に配慮した用具・道具類の使用及びそれに関する適切な指導を行うなど、競技種目の特性を踏まえた合理的な練習システムを開発すること。

（３）心身の状態の把握と緊急体制の整備

①　活動前の健康観察、活動中や活動後の健康状態に十分留意し、生徒一人ひとりの心と体の状態の把握に努めること。
特に、ケガや既往症のある生徒に十分配慮を行うこと。

②　事故発生時には、速やかに情報の伝達が行われ、適切な応急手当や病院への搬送等が行える体制を構築すること。

３．部活動の指導における注意事項

（１）適切な休養日等の設定

部活動における休養日及び活動時間について、生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から休養を適切に取ることが必要であること、また過度な練習が生徒の心身に負担を与え、ケガやバーンアウトにつながることに留意し、以下を基準とする。

① 学期中は、週当たり２日以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも１日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも１日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）

② 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

③ １日の活動時間は、長くとも平日では２時間程度、休日は１日３時間程　度とし、週当たりの活動時間は１１時間程度の範囲内とすること。その中で、できるだけ短時間で合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。

④ 部活動の活動時間を顧問の勤務時間内（平日１時間程度）とする。生徒の希望に応じて、学校として校長が承認できる場合は、顧問の申請により「③」で定めた上限（平日２時間／休日３時間＝国ガイドライン）の範囲での練習を可能とする。

⑤　学校と地域が連携して、活動の在り方を調整していくことが不可欠である。特に活動時間等の遵守については、地域クラブと部活動がそれぞれ独立して設定するのではなく、相互に連携しながら共通の活動時間等の目安を共有し、協力して運営を行うこと。

（２）活動計画について

活動計画は種目及び活動内容、活動環境、生徒の興味・関心や体力等、予定している大会等により違いはあるが、年間を通して調和のとれるよう計画を立てることが必要である。年間に渡って、合理的に活動すると成果を高めるだけでなく、気分転換にもなり学習等への効果も期待できる。

部活動顧問等は、部年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成し、管理職に提出する。作成した活動方針及び活動計画等は保護者に対しても十分周知すること。

（３）熱中症予防

①　環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと。暑さ指数（ＷＢＧＴ）で計測し、環境条件を把握する。また、水分をこまめに補給する。0.1～ 0.2%程度の塩分を補給できる経口補水液やスポーツドリンク、食塩水等を活用するとよい。

②　気象庁が発表する情報や環境省「熱中症予防情報サイト」の暑さ指数（ＷＢＧＴ）等の情報に十分留意し、実際の活動場所において暑さ指数（ＷＢＧＴ）の測定を行い、気温・湿度など

の環境条件に配慮した活動を実施すること。環境省・気象庁から発表される熱中症警戒アラートの活用にあたっては、情報の入手、教職員・関係者等への伝達等を明確に定めておくこと。特に暑さ指数（ＷＢＧＴ）３１度以上の場合には、一旦活動を中止し、確実な健康観察を行った上で、活動計画の変更等、柔軟に対応を検討すること。（P14 資料 1 参照・P107 資料 5）

③　重症の熱中症が疑われるような症状がみられる場合には、直ちに 119 番通報（救急車の要請）・医療機関へ搬送する。（P15 資料 2 参照）」

（４）落雷事故の防止について

①　活動前には気象庁ホームページなどで雷注意報の発表の有無を確認するほか、雷ナウキャスト等で活動度１以上が予想されている場合には、1 時間以内に雷が発生する可能性があることを認識し、雷に遭遇した場合の対応について予め想定しておく。（P16 資料 3 参照）

②　屋外では、周囲の空の状況に注意を払って、雷鳴が聞こえたり、電光が見えるなど雷の接近に気付いた場合、また雷ナウキャスト等において活動度 2～4 が予想されていることを確認した場合には、速やかに安全な場所へ避難する。（P17 資料 4 参照）

（５）暴力・暴言・ハラスメント・いじめ等の不適切行為の根絶

①　顧問の教員等や保護者・生徒への研修等の推進による共通

理解の向上を図るとともに、適切な生徒集団づくりや日頃からの生徒への目配り、開かれた環境の整備等により、暴力・暴言・ハラスメント、いじめ等の不適切行為の未然防止を徹底すること。

② 事案発生時には迅速な対応及び再発防止の徹底を図ること。その際、特に、顧問の教員等のみに任せず、所管する教育委員会や学校組織全体で対応に当たることが重要であり、生徒のケアを最優先に、加害生徒への指導等に適切に対応すること。

③ 事実確認等に当たっては、加害者、被害者、その他の関係者から丁寧に聞き取りを行い、事案に応じて、厳正に教員等の処分等を実施することの行為に対して、「熱心な指導のあらわれ」や「強い指導の一環」などという、誤った認識は厳に改めること。

○体罰等の許されない指導と考えられるものの例

※「運動部活動での指導のガイドライン」（H25.5.27　文部科学省）

① 殴る、蹴る等。

② 社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。

（例）
- 長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
- 熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
- 相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。
- 防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。

③ パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。

④ セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。

⑤ 身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）な発言を行う。

⑥ 特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

（資料 1）幼児児童生徒の熱中症予防のための運動指針

暑さ指数（WBGT）31℃以上の際には、いったん運動を中止して、確実に健康観察を行い、幼児・児童・生徒の安全確保を徹底しましょう。

幼児・児童・生徒の熱中症予防のための運動指針

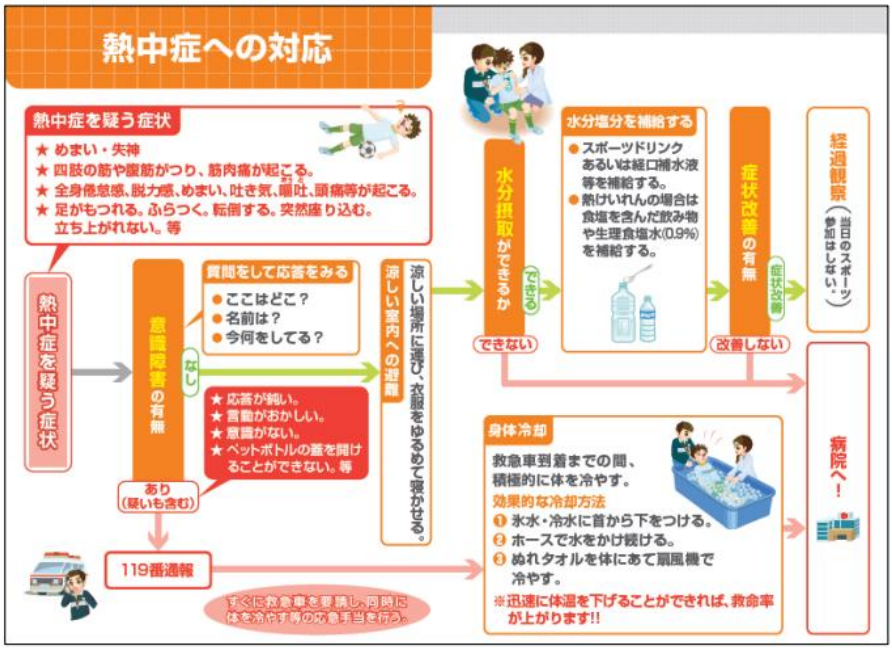
※ 指導者は、特に体力の低い者や暑さに慣れていない者の運動時には、１段階厳しい対応例を適用する等、安全に運動できるよう配慮すること。

WBGT（℃）	湿球温度（℃）	乾球温度（℃）		対応例
31	27	35	運動は中止	● 運動を中止する。 ● 健康観察をする。 ● 涼しい場所に移動する。 ● 安全な活動内容に変更する。
28	24	31	厳重警戒 激しい運動は中止	● 激しい運動はしない。 ※ 持久走，ダッシュの繰り返し等は禁止。 ※ 必要な内容に限定し，短時間にとどめる。 ● 積極的な水分・塩分補給、休息を徹底する。
25	21	28	警戒 積極的に休息	● ３０分おきに休息をとる。 ※ 特にランニング・ダッシュ等の「走る運動」、体力トレーニングでは熱中症が発生しやすい為、運動時間、場所、内容の変更を検討する。 ● 積極的な水分・塩分補給を行う。
21	18	24	注意 積極的に水分補給	● 運動の合間に積極的な水分・塩分補給を行う。 ● 運動の合間に体調を確認する。
			ほぼ安全 適宜水分補給	● 適宜、水分・塩分補給を行う。

参考資料等
日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針（２０１３）」
日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
環境省「熱中症環境保健マニュアル２０１８」
日本スポーツ振興センター「体育活動における熱中症予防」

堺市教育委員会事務局

（資料 2）　熱中症への対応フロー



（独立行政法人日本スポーツ振興センター　学校安全部「スポーツ自己対応ハンドブック」2020）

（資料 3）　ナウキャストで示す活動度

<table>
<tr><th>活動度</th><th colspan="2">雷の状況</th><th>屋外において
想定される対応</th><th>屋内や工場などで
想定される対応</th></tr>
<tr><td>4</td><td>激しい雷</td><td>落雷が多数発生している。</td><td rowspan="3">●屋外にいる人は落雷の危険があるため、建物や車の中へ移動するなど、安全確保に努める。

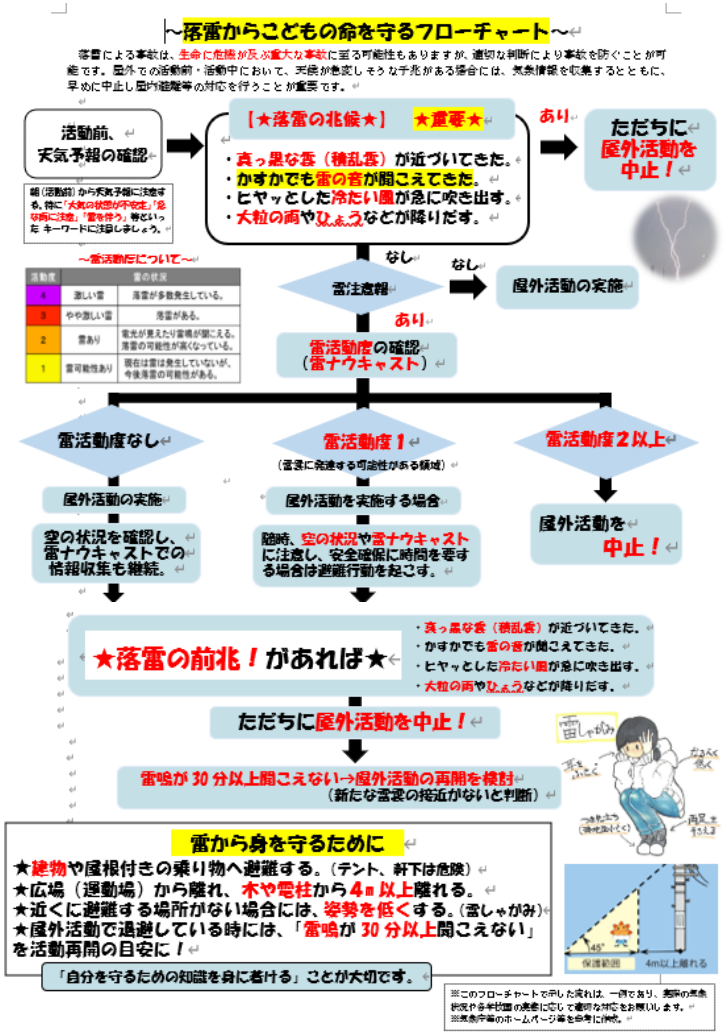
●屋内にいる人は外出を控える。</td><td rowspan="3">●パソコンなど家電製品の電源を切り、コンセントを抜く。

●工場の生産ラインなどリスクの大きい場所では、作業の中止や自家発電への切替などの対応をとる。</td></tr>
<tr><td>3</td><td>やや激しい雷</td><td>落雷がある。</td></tr>
<tr><td>2</td><td>雷あり</td><td>電光が見えたり雷鳴が聞こえる。
落雷の可能性が高くなっている。</td></tr>
<tr><td>1</td><td>雷可能性あり</td><td>現在、雷は発生していないが、
今後落雷の可能性がある。</td><td colspan="2">今後の雷ナウキャストや空の状況に注意する。</td></tr>
</table>

※ 活動度１～４になっていない地域でも、積乱雲が急速に発達して落雷する場合がある。

（気象庁 HP　雷ナウキャストの見方）

（資料 4）　落雷からこどもの命を守るフローチャート



（堺市教育委員会事務局　2026 年４月施行）

４．発育と発達について

（１）　中学生期の発育と発達

第２発育急進期にあたる小学校高学年から中学生期にかけて、子どもの身体各部の発育は著しく、第１発育急進期（生後１～２年間）に次ぐ急成長期である。

この時期は思春期とも言われており、ただ単に身長や体重が増加するだけでなく、心臓や肺、精巣や卵巣といった各器官及び骨や筋肉も急速に発達する。その急速な発育・発達は、一般に男子より女子の方が早く男女差が見られ、現れ方における個人差も大きい。身体の急速な発育に伴い諸器官も急速に発育するが、必ずしも諸機能が同じ割合で発達するとは限らないので、生徒が心身を適切にコントロールできない場合もある。そこで、この時期には生徒の食生活（栄養）・運動・睡眠・休養といった日常生活の在り方が重要になってくる。

（２）発育を支えるもの

中学生期に毎日の生活を健康的に過ごし、運動等様々な経験をすることにより、体をより一層発育・発達させることができる。規則正しい食生活をおくり、栄養を十分取り、積極的に運動を継続することが、体の発達を促進することにつながることを指導する必要性がある。

人は色々な食品をとおして、炭水化物・脂肪・蛋白質・ビタミン・無機質等の栄養素を体内に吸収している。体を動かすエネル

ギー源となる栄養素は炭水化物・脂肪・蛋白質であり、ビタミンや無機質は、体の動きを円滑にする役割がある。これらの栄養素を色々な食品からバランスよく取ることが毎日の生活において大切であることも指導する。

※　運動等をとおして体力・運動能力の総合的な向上を図るうえで、骨や筋肉の発達が著しい中学生期が最適な時期であり、部活動に寄せられる期待も大きい。

５．運動部活動における心がけ

安全で充実した運動部活動を行うためには、活動前・中・後の生徒自身の日頃からの心がけが大切である。指導にあたっては、技能や運動・練習の仕方だけでなく、部員としての心構え等についても生徒に対し常に周知徹底しておき、生徒自身の安全管理意識を高めておく必要性がある。

（１）身体的－生徒本人の身体に関係するもの

・準備運動や整理運動は正確に行わせ、各関節等の可動範囲を広げることができるように指導する。
・体調に不安があるときや病気が治った直後の練習は控えるように指示する。
・体の特徴（柔軟性・肥満度等）については本人だけでなく、顧問、指導者も把握しておき、個人に応じた練習内容を提示したり、本人自身にも工夫させる。

（2）精神的－生徒本人の心に関係するもの

・悩みや心配事があると集中力が欠けやすいので、保護者と連携して早期解消に向けて取り組む。

・「危ない」「どうするか」等について迷ったり、判断力が鈍っている場合は、気分転換させ、気持ちを整理してから活動するよう指導する。

・悪ふざけは絶対しないように、日頃からの指導において周知徹底しておく。

（3）環境的－生徒本人の身の周りに関係するもの

・気象条件（気温、風、雨など）の変化に応じた練習計画を立て、本人にも工夫させる。

・部活動で使用する施設、道具、場所等については事前に必ず点検しておき、活動前には毎回、本人にも確認させる。

※　運動場の状況（石ころ、凸凹、水たまり等）や施設が破損している場合は、特に注意させる。

（4）その他

・　各種目の特性に応じた動きやすく安全な服装及び本人の体に合ったユニホームやシューズ等を着用させる。また、季節の変化等に合わせて工夫させ、常に清潔なものを着用するよう指導する。

※　活動内容に適した、正しい服装を着用させることは、外傷予防にもつながる。

・種目の活動内容に応じて、ベルト、ヘアーピンなど金属系や硬い物質を身につけさせないように指導し、安全管理に努める。

※　眼鏡をかけている者には、裸眼視力に応じて眼鏡を外させるか、固定させるように指示する。また、コンタクトレンズを使用させることも危険防止につながる。

・運動後、栄養と睡眠（休養）を十分取るように指示する。またトレーニング（補強運動等）の質や量、強度等に無理をすることのないように注意する。

・他の部活動と運動場を共用する場合には、防球ネットの活用や使用する時間・曜日でローテーションを組む等、安全に活動できる場所を確保する。

6．文化部活動の特色と課題

○　文化部活動は、生徒が生涯にわたって文化芸術や科学等の活動に親しむ基礎を形成する意義を有するものであるが、分野や活動目的、生徒ニーズ、指導者や顧問の関わり方、活動頻度や活動時間など極めて多様である。例えば生徒のニーズを見ても、自らの目標を達成する活動として大会やコンクール、コンテスト、発表会（以下「大会等」という。）に積極的に参加する生徒もいれば、友人とのコミュニケーションや自己肯定感を高める居場所として大切にしている生徒、中には部活動をきっかけに将来にわたり文化芸術等の専門家としての道を歩む生徒もいる。

○　文化部活動の中には、本来の活動に加え、週休日等に地域からの要請により地域の行事や催し等に参加したり、運動部の応援として試合に同行したりすることによって、活動時間が長時間に及んだり、休養日がとりづらくなっている場合もある。

○　文化部活動については、スポーツ医・科学といった一律の観点でその活動の内容を評価することは難しいが、いかなる部活動についても長時間の活動は精神的・体力的な負担を伴い、また望ましい生活習慣の確立の観点からも課題があるものであり、生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮し、一定の休息をとりながら進められるべきである。

7．主なケガとその救急法

（1）スポーツ外傷の救急法

①　応急処置にあたっての心構え

負傷者には、常に次のことを心に留めて応急処置を行うことが大切である。

●生命が危険であるか否かの判断。

・呼吸をしているか、心臓が止まっていないか、瞳孔が開いているか。

●大きな出血があるか否かの判断。

・動脈出血か、静脈出血か、内出血の危険性がないか。

●負傷者の痛みを取り除くよう、努める。

・エネルギーの消耗を少なくするため毛布等をかけて体温を下げないようにする。

●負傷部位を調べる。一ケ所の傷だけに気を取られないで全身的に調べる。

・特に女子の場合は、必ず女性が立ち会うなどの細かい配慮が必要である。

●適切な処理を迅速に行う。

●連絡をすみやかに行う。

② 応急処置の方法

ケガをしたときの応急処置は、RICE（ライス）と呼ばれる方法で行う。

捻挫・打撲・肉離れなどと思われるケガに行う。正しく確実に行うと、痛みと　腫れを抑え、治りが早く、スポーツにも早く復帰できる。

※ 患部が変形している場合は、固定のみを行いすぐに病院へ！

ＲＩＣＥ療法

●R（Rest、レスト、安静）

患部を動かさない。無理に動かすとケガはひどくなる。（骨折や筋が切れている場合には受傷時より悪化する。また出血や痛みも増す。）

副木、弾性包帯、テーピング、三角巾、タオルなどで固定

する。

●Ｉ（Ice、アイス、冷却）

☆なぜ、冷やすか

痛みを軽くする、内出血を防ぐ、炎症を抑える。

☆何を使って冷やすか コールドスプレー（５秒間)、水道水などは一時的には良いが、長時間冷やすためには、氷が最も適している。

☆冷やすときの注意

直接氷を患部に当て続けると（２０分程度でも)、凍傷を生じる。ビニールの袋に入れ、タオルでくるんで患部に当てる。

☆冷やす時間

ケガをしてから 24～48 時間くらい断続的に行う。睡眠時は中止しても良い。

●Ｃ（Compression、コンプレッション、圧迫）

☆なぜ、圧迫するのか

出血と腫れを防ぐため。

☆何を使って圧迫するのか

弾性包帯、テーピングを使用して、患部を強く圧迫固定する。

☆圧迫するときの注意

かなり強く圧迫するので、血流が悪くなったり、さらに神経も圧迫されるために、手足、指の色が蒼白になったり、しびれてくる。その時は、一旦圧迫を緩め、約５分間くらいで色

が元に戻り、しびれがなくなってから、再び圧迫する。

☆圧迫の時間

RICE 全体を通じてこの圧迫を行う。

●E（Elevation、エレベーション、挙上）

患部を心臓より高くしておくことにより、内出血を防ぎ、痛みを軽くする。

（2）外科疾患の応急処置

創傷－切り傷、擦り傷、刺し傷など。

●擦過傷（さっかしょう）

・擦り傷のこと。傷口が汚れている場合は、水道水などで洗い流す。

・消毒をして、傷をよく乾かす。

●裂　傷（れっしょう）

・バッティング、床にあごを打ちつけて起こる傷で出血を伴うことがある。

・ガーゼを傷口に当て、出血を止めて専門医の処置を受ける。

●刺　傷（ししょう）

・スパイク、釘のような小さいもので刺されて起こる傷である。

・傷口が小さくても深部まで及んでいる危険性があるので注意する。

・出血があるときはガーゼを当て、上から圧迫して出血を止

める。

・化膿したり、破傷風になる危険性があるので、専門医の処置を受ける。

・　打撲－打撃、衝突、転倒などにより外力が直接身体に加わって起こる。

●症　状

・痛みがあり、腫れる。

・皮下出血が起こり、皮膚の色が変わる。

●処　置・患部を心臓より高くしておく（腫れを少なくするため)。

・打撲を受けた直後は内出血や腫れを止めるために冷湿布をする。

・圧迫包帯を巻いて出血、腫れを防止する。

●注意すべきこと

・単純な打撲だけなのか、内部の骨、筋肉、内臓などに異常がないか判断する必要がある。

・骨折がある場合は激しい痛みを訴える。

・内臓の打撲

○腹部－強い痛みがあり一時息も出来なくなるが、数分間寝ていると痛みがなくなる。

○腎臓－尿の色が赤みを帯びる場合がある。

○胸部－肋骨骨折に注意する。深呼吸、せき、身体を捻ると強い痛みがある。

○腰部－片脚を曲げると強く痛んだり、脚を引きずったりす

る。

・肩の打撲－鎖骨骨折は転倒して肩を打ったときに起こりやすい。

・捻挫－関節の可動範囲を超えて曲げたり、捻ったりしたときに起こる。関節部の骨の位置がずれ、元に戻ったものが捻挫である。

●症　状

・痛み－関節を捻った方向に力を加えると痛みが強く、反対方向は痛みが軽い。

・腫れ－軟部組織が切れると患部が腫れる。血管が切れると皮下出血を起こす。

・圧痛－組織の損傷のある部分を押すとその部分に激痛がある。

・関節運動の制限－患部の関節の動く範囲が必ず制限される。

●処　置

・患部が動かないように固定する。

・患部を冷水又は氷のうで冷やす。

・氷のうなどの上から弾性包帯を強めに巻き、圧迫する。

●注意すべきこと

足関節捻挫では、くるぶしの骨折をしていることがある。

捻挫した後は必ず２～３日は冷やす。その後は温めて血液の循環を良くするようにする。

脱臼－捻挫と同様で、関節部の骨の位置がずれたままのも

のが脱臼である。

●症　状

・動かすと痛む。

・腫れて変形する。

・他動的に動かすとある程度の動きはあるが力を緩めると元の位置にもどる（＝機能障害)。

●処　置

・時間が経つにつれて、元に戻りにくくなるので、出来るだけ早く専門医で整復してもらうことが大切である。

骨折－外からの強い力によって骨が折れたり、骨にひびが入ったりすることをいう。

●症　状

・機能障害＝力が入らないので、支えることができなくる。

・変形＝骨の軸の方向が途中で変わる。

・局所痛＝患部に触れると激痛がある。

・全身症状＝一時的ショック現象が起こる（貧血、あくび)。

●処　置

・ショックが起らないようにすることが第一である。

・負傷者を寝かせて手当をする。処置した後は保温する。

・骨折部の処置は、患者を動かす前に副木を当て、患部が動かないように固定する。

・固定ができた上で冷湿布をする。

●注意すべきこと

・固定は正しく確実に行う。固定が悪いと痛みがある。

・強く締め過ぎると循環障害や神経の圧迫を起こす。

・突き指－スポーツ外傷の中で一番多く見られる。突き指とはボールなどが指に当たって起こる外傷のことである。その種類は様々で、捻挫、脱臼、骨折などがある。手当については　前述のとおりである。

・肉ばなれ－ランニング中、急にスピードを増したときや、スタートダッシュ、ジャンプなどのときに発生する。

●症　状

・肉ばなれした途端に急に強い痛みを感じ走れなくなる。歩くのもやっとの場合もある。

●処　置

・弾性包帯を巻き、圧迫し、冷湿布や氷で冷却する。

・患部を動かさないようにして、安静を保つ。

・患部を心臓より高く保ち、血流が滞らないようにする。

・筋肉けいれん－過労、練習不足、寒冷、高温などが原因で、ふくらはぎの筋肉に一番起こりやすい。

●症　状

・強い筋肉痛がある。

・痛みのために動かなくなる。

・下肢の場合、起立や歩行が困難になる。

●処　置

・けいれんを起した筋肉を伸ばすことが原則である。
・筋肉を両方の手でつかみ、柔らかく回しながらマッサージをする。
・温かいタオルで温湿布をする。
・頭部外傷－頭を打った場合、単なる脳震盪なのか、脳に損傷があるのかどうかを見極めることが大切である。スキー、スケート、サッカー、体操、柔道などの練習中によく起こる。

●症　状
・意識障害。
・けいれん発作。
・嘔吐（はきけ）。
・瞳孔の大きさの左右不同。まぶたが垂れ下がっていないか。
・眼球の一側へのかたより。
・手足を動かす。
・耳、鼻、口からの出血（脳底骨折）。
・体温の急上昇（４０℃以上になる）。
・脈拍の変化（遅くなる）→大脳圧が高くなるため。
・呼吸の状態（深い溜息をつくような呼吸、いびきをかく）。
・頭痛。

●処　置
・意識障害が３０秒以内で他に何の異常もなければ、脳震

盪だけの場合もある。

・意識障害がある場合は顔を横に向け、嘔吐したものが気管につまり、呼吸障害を起こさないように気をつける。

・頭部は冷やし、体には毛布をかけて温める。

・暴れている時は四肢を押さえつけたり、固定するなど安静にさせる。（エネルギーの消耗を少なくするため。）

●注意すべきこと

・どんな軽いものでも、頭部外傷の時は専門医の診断を受け、最低一週間は経過を見るべきである。

・頚部外傷－頚椎損傷

頚椎骨折、頚椎脱臼のために起こる。水泳の飛び込み、器械体操などで多い。生命に関係し、一番危険な外傷である。生命を取り止めても、四肢の麻痺を残すことが多い。

●症　状

・四肢のしびれ、痛み、麻痺、呼吸麻痺。

・手足を動かせるか、肘が屈伸できるかをまず確かめる。

●処　置

・動かさないようにし、受傷した場所まで救急車に来てもらう必要がある。

●注意すべきこと

・頚部の損傷は軽いように見えても、後になって、手足のしびれ、痛み、頭痛などが出てくる可能性があるので専門医に診断してもらう必要がある。

（3）内科疾患の救急処置

熱中症

熱けいれんー高温環境のもとで激しいスポーツをすると多量発汗が起こり、水分と塩分が少なくなる。その後、塩分や電解質などを含んでいない水を飲むとけいれんを起こす。

●症　状

・手足や腹部の筋肉に激しい痛みを伴うけいれんが起こる

・顔面が紅潮し、皮膚は乾燥する。

●処　置

・風通しの良い所に運び、衣服を楽にして水平に寝かせる。

・0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクなどを与える。

（4）脳貧血ー低血圧、睡眠不足、トレーニング不足の者が急激に激しい運動を行なったときに起こる。

●症　状

・手足の冷感、耳なり、胸苦しさ、悪心、なまあくびが出る。

・目の前が暗くなり冷汗が出て顔面蒼白となり意識消失を起こし、倒れる。

●処　置

・衣服を緩め、頭部を低くして寝かせる。

●注意すべきこと

・頻繁に起こるときは、必ず専門医の診断を受ける。

（5）熱射病－高温環境のもとで激しいスポーツをすると体内での熱生産が過剰となり体温の急上昇をきたす。

●症　状

・頭痛、めまい、全身のけいれん、意識障害を起こし失神、昏睡状態を起こす。

・発汗停止＝のどの渇きを訴えないのに汗が出なくなる。

・体温の急上昇＝体温が 40℃以上の高温を示し脱力感、悪心、嘔吐をもよおし、呼吸は深く大きくなる。

●処　置

・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動させる。

・深部体温が 38.5℃以下になるまで身体冷却を行う。体の表面に水またはアルコールを霧状に吹きかけ、扇風機などで送風することが最も効率的である。

・くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる。

・スポーツドリンクや 0.2%程度の食塩水などを少しずつ何回にも分けて補給させる。

・血液の循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをする。

（6）日射病－直射日光のもとで激しいスポーツを行ったときに起こる。

●症　状

・頭痛、めまい、けいれん、意識障害など。

●処　置

・涼しい木陰の風通しの良い場所に運ぶ。

・衣服を緩め、頭を高くして寝かせる。

・意識がある場合は、スポーツドリンクや 0.2%程度の食塩水などを少しずつ何回にも分けて補給させる。

・しばらく寝かせておき、あまり早く動かさない。

過呼吸症候群

●症　状

・中学、高校の女子生徒など若い女性に多い疾患で、過呼吸によって筋肉が硬直し、卒倒する。

●処　置

・１分間に 25 回くらい深い呼吸をするため酸素を多くとりすぎて、血液中の酸素が多くなり、アルカリ性になるためと考えられている。

症状は強いが、生命に危険はなく、紙袋や上着をかぶせて自分の吐いた空気を吸わせるようにし、酸素供給を減らすと正常に戻る。

８．練習にあたって

（１）練習（トレーニング）とは何か

運動技能の上達のため、良い計画を立て、上達するという強い意欲を持って繰り返される動作のことを練習といい、日常生活でただ単に繰り返される習慣的な動作とは違う。時間が短くても目標を持って意欲的に行うことに

よって技能が上達し、体力や精神力を高めることができる。これがトレーニングの大きな目的である。

（2）練習（トレーニング）はなぜ必要なのか

① 体力を高める

私たちの周りには、季節の変化、色々な環境や病気、様々な公害など生命や 健康を脅かす条件がたくさんある。これを克服し、生活していける能力が最も基礎的な体力（防衛体力＝抵抗力）と言われている。

しかし、周りからの影響に対して耐えているだけではなく、積極的に様々な条件に、打ち勝っていける体力（※行動体力）を身に付けることが大切である。

① 調整力 ②瞬発力 ③柔軟性 ④筋力 ⑤持久力

等は練習（トレーニング）をすることによって、私たちの体に様々な力をつけることができる。そして、色々な刺激（ストレス）や病気に負けない丈夫な体を作るとともに、

＊素早い動作 ＊正確な動作 ＊力強い動作

などスポーツ活動にも大切な体力を養うことができる。

※ 行動体力（体力）

体を使う仕事、スポーツ、日常生活での身体活動や生命の危険なときに要求される、体の能力のことである。この体力を高めることがトレーニングの大きなねらいにもなり、次の５つに分けられる。

●調整力（巧ち性、敏しょう性）

運動に使われる神経に関係することで、日常生活の色々な面に応じた動作がうまくできる能力。

●瞬発力（力×スピード）

力のいる運動を一瞬に速く行う能力。

●柔軟性

体の関節をとりまく筋や靭帯が弾力性を持っていて、良く伸びたり縮んだりし、各関節の動く範囲が大きい能力。

●筋力

物を持ち上げたり、押したりするときの力で、筋肉が収縮して力を発生する能力。

●持久力

運動を長く続ける能力で、筋肉が同じ力を保ち続けることを筋持久力という。筋肉、心臓、肺の働きが乱れないで、長時間にわたって活動できる能力を全身持久力という。

② 運動技能を高める

練習によって生活に役立つ基礎的な動きやスポーツの技能を調和良く身に付けることができる。

③ スポーツマンシップを身に付ける

最後までやり遂げる強い精神力や責任感、礼儀正しく公正で、協力的な社会生活に必要な態度を身に付けることができる。

（3）トレーニングの種類と方法

① ウエイトトレーニング（Weight Training）

バーベルやダンベルなどの器具を使用し、筋肉に抵抗を与えて筋力や筋持久力を高めるためのトレーニング。器具を使用するので技術的にも高度なテクニックが要求される。

※　実施する場合の注意

●常に背中をよく伸ばして実施する。

●無理な重量への挑戦は絶対にしない。

●力を出すときにも呼吸は止めないでリズミカルに動作する。

●グループで行う。

② アイソメトリックス（Isometrics）

胸の前で両手を合わせたり、壁や柱を押したり引いたり、棒を捻ったりして、力（筋の等尺性収縮）を出すことによって筋力の増強を高める。効果を上げるためには全力か、それに近い力を発揮してその力を６～１２秒間くらい保つことが大切である。

③ インターバルトレーニング（Interval Training）

全身持久力を高めることをねらいとしたもので、負荷と動的休息を交互に組み合わせた方法。速く走る距離とそのタイムを決め、次に速く走るまでに疲れを回復させるジョギングの距離と時間を決めてそれを繰り返して行う方法。

※ 自分の最高スピードの 80～90％のスピードで 300～500m、時間にすると 60～90 秒間走ることが効果的であると言われている。走り終わったところで心拍数が 150～180 程度、休息が終わったところで心拍数が 120～130 程度になる。

中学生は走る距離を短く、回数も少なくして実施する。

④　レペティショントレーニング（Repetition Training）

スピードを高めることをねらいとしているので、全力疾走したあと完全に休息をとり、その後また同様の全力疾走を繰り返す。サーキットトレーニング（Circuit Training）

総合的な体力トレーニングの方法として考えられたもので力、筋持久力に加えて、全身持久力をも同時に高めようとする方法。

種目数は目的に応じて変わってくるが、原則として呼吸、循環機能を含めて全身に効果が行き渡るような種目を6～12種目ぐらい選ぶ。原則として、各種目の最高繰り返し回数の１／２で行い、数種類の組み合わせで１セットになる。

セット毎の間に休息を挟まず、続けてやるところに特徴がある。最初の種目から最後の種目まで休みなく行い、最後まで終えたらまた休みなく最初から連続して３回繰り返し、この所要時間を計って10～30分程度で終了するように行う。この時間の短縮を体力の向上の目安とするのがサーキットトレーニングのねらいである。

早く行うことだけに気をとられて不正確な動作では効果が半減する。必ず正しい動作で行う。

⑤　ストレッチ体操（Stretching）

ストレッチとは、何かを伸ばすという意味がある。体を伸ばすこと、すなわち筋肉や腱を意識的に伸ばすことである。

体操は、体のはたらき（動き）を開発したり、高めたり、維持

していくことをねらいとして作られる運動である。言い換えれば、目的に応じた体の動かし方が、合理的にできるようにしていくための運動とも言える。

ストレッチ体操は、体の基礎的な能力である柔軟性を高めるために工夫された体操である。体操の特性を追求しながら十分に動ける体づくりを目的としたポーズを中心にしている。

※　ストレッチ体操のやり方

ストレッチ体操のやり方、つまり筋肉や腱の「伸ばし方」は、従来の号令式の反動や弾みをつけた伸ばし方ではなく、「静かに無理のないところまで伸ばし、しばらく伸ばし続ける」というところに特徴がある。

●弾みをつけない。

●決して痛みをこらえない。

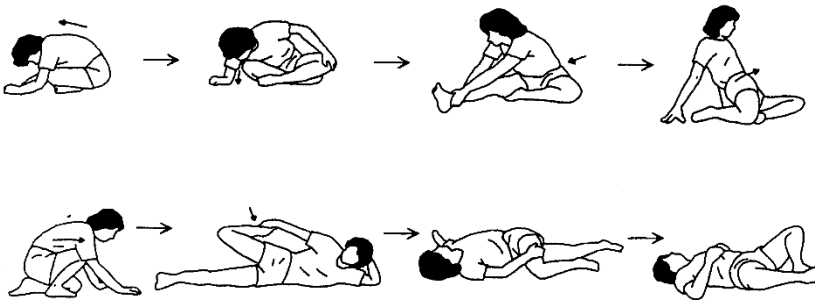
●心地よさを感じる。

●ひとつのポーズで 10～30 秒、長くて 60 秒間伸展し続ける。

●自然な呼吸を心がけてリラックスする。

ストレッチング・プログラム

このプログラムは参考例である。オリジナル・プログラムを作るのも良い。



ストレッチ体操は、スポーツ選手の傷害防止と競技力向上のために工夫されたものである。

スポーツや運動をすると、筋肉や腱が想像以上に大きな力で引っぱられたり、縮んだりする。従って、筋肉や腱に伸展性が欠けていると肉離れやアキレス腱の炎症を起こしたりする。スポーツの前後にストレッチ体操を十分に行い、筋肉の質的向上をめざす必要がある。

（4）練習（トレーニング）計画について

顧問は、一年を休息期、移行期、充実期、試合期等に分けて活動内容にメリハリをつけるなど、一年間を見通した計画を立てるよう努める。

① 休息期

② 移行期

●全面的な体力の向上練習を重視する。

●体力の向上練習は、練習の強度を比較的弱くして練習の量を最大限とする。

●練習についての知的な理解を高める。

●色々な体力の要素についての測定を行う。

③ 充実期

●全面的な体力の向上とともに練習の程度を質・量ともに高める。

●体力が向上するにつれて運動技能の練習の度合いを高める。

●意志力を高める。

④ 試合期

●運動技能の練習を重視する。

●種目別（個別的）な体力の向上練習を重視する。

●練習の質を高め、その量を減らす。

●試合に臨むにあたっての態度や意志力を高める。

（5）練習（トレーニング）を行うための原則

① オーバーロード（過負荷）の原則

※ 普段必要とされる以上の負荷（強さや量）を与える。

●日常生活で私たちが発揮している一般的な体力水準を上回るような体力が

要求される運動負荷である。

トレーニングでは、疲労を感じる程度まで継続しなければ効果が期待できない。また、常にオーバーロードとなる負荷を用いなければ効果が望めない。しかし、これは決して無理をすることではない。

① 運動の強さ ②栄養のとり方 ③休息のとり方など

バランスを考え、トレーニングすることが大切である。

② 漸進性の原則

※ 徐々に負荷（強さや量）を増していく。

●トレーニングの効果を上げるためには徐々に強さや量を増やし、心身をそれに適応させていかなければならない。次のような方法が効果的である。

・徐々に動作のスピードを高めていく。

・全体としての運動量や強度を徐々に高めていく。

・徐々に休息を短くする。

・やさしい運動から徐々に難しい運動に移っていく。

③ 継続性の原則

※ 長期にわたって続ける。

●昔からよく継続は力なりと言われているが、トレーニングにおいても続けることが一番大切である。

回　数	1 回／1 日	1 回／2 日	1 回／3 日	1 回／7 日	1 回／14 日
効　果	100%	80%	65%	45%	0%

表でわかるように毎日の積み重ねが大きな効果を生みだす。毎日欠かさずに続けることが大切である。

④　意識性の原則

※　そのトレーニングの効果や目的などを十分理解して行う。

⑤　個別性と全面性の原則

※　それぞれ自分に適した方法で偏りがないように行う。

（6）練習の方法について

一定の時間内に色々な種目を行なう場合、一般的には、次のような方法が効果的である。

※　準備運動→柔軟性を高める運動→敏しょう性、巧ち性を高める運動→瞬発力を高める運動→筋力を高める運動→持久力を高める運動→整理運動

（7）準備体操（ウオームアップ Warm up）について

①　W-up はなぜ必要なのか

寒い日には自動車やオートバイはエンジンがかかりにくい

し、かかってもすぐに走り出すと途中でエンジンが止まったり、故障を起こしたりすることが多い。しかしエンジンをかけてから、しばらく動かずに機械を暖めておくと、スムーズに動き出す。人間も同じである。柔軟性を高めるために筋肉や関節を徐々に動かしたり、肺や心臓に急に刺激を与えないためには軽くランニングをして体温を上昇させておくことが大事である。急に激しい運動をすれば、息切れしたりアキレス腱を切ったりすることがある。W-up は筋肉や関節の安全予防につながるものである。

② W-up による身体機能の変化

●体温の上昇（運動の能率を高める）。

●体の柔軟性と筋肉への効果。

●呼吸循環機能への効果。

●神経等に及ぼす効果。

③ W-up を行う場合の注意

●軽い運動から強い運動。

●全身的な運動。

●特によく使う、動かす部分、ケガをしやすい部分の運動。

●種類は少なくても良いが何回も繰り返す。

●次に行う主運動と関連させる。

④　W-up の方法

●例Ⅰ（個人種目）

○ウォーキング　200m

○ジョギング　400m

○ジョギングやスキップをおり込みながら体操をとり入れていく

▶腕と脚の屈伸 

▶からだの前後屈 

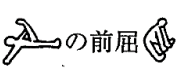
▶脚の屈伸 

▶手首、足首のねん転と首の運動

▶スキップ～ステップ 

▶からだの回旋 

▶柔軟運動

開脚 長座、開脚で足つけ の前屈

▶脚立屈伸

▶Ｖ字腹筋

▶補助倒立

▶くま歩き 

○ジョギング　200m

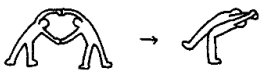
○変形ダッシュ　×５

●例Ⅱ（団体種目）

○ランニング

（７分ぐらいの速さ）×５

○柔軟体操（組体操）６種目

▶ 

▶ 

▶ 

▶ 

▶ 

○変形ダッシュ

▶うつ伏せダッシュ　×２

▶正座ダッシュ　×２

▶クロスステップ　×２

▶サイドステップ　×２

○ストップターン　×２

○スキップとステップ　×２

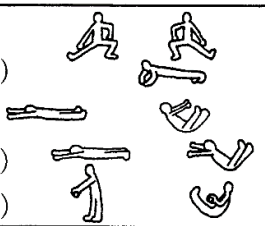
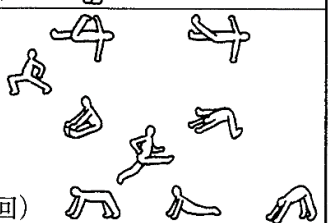
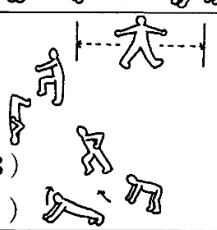
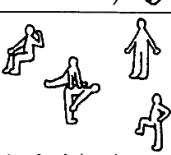
（8）整理運動（クーリングダウン／Cooling Down）

C-Dn は、運動終了後における諸器官の機能の偏りやズレを調整し、過度に使用された器官や神経の緊張を解すために行うもので疲労の回復も促進される。

軽いランニングやジョギングを数分行い、緊張を解すためのリズミカルな徒手体操などを行う。決して、無酸素的な激しい運動を行ってはならない。

（9）トレーニングの実践例

①　体力を高める体操（例Ⅰ）

筋力を高める	1．ロシアダンス（10～20回） 2．いろいろな腕立屈伸（10～20回） 3．V字腹筋（10～20回） 4．うつ伏せ全身そらし（10～20回） 5．連続さかあがり（5～10回×2）	
柔軟性を高める	1．脚交差胴体ひねり（10～20回） 2．大股開脚歩き（10～20回） 3．長座（開脚）前屈（10～20回） 4．ハードリング（10～20回） 5．腕立上体そらし肩押え（10～20回）	
調整力を高める	1．サイドステップ（はやく10～20回） 2．いろいろなその場スキップ（10～20回） 3．背支持倒立ペダルふみ（10～20回） 4．前転→ダッシュ（すばやく10～20m×3） 5．うつ伏せ→ダッシュ（　〃　）	
持久力を高める	1．脚　屈　伸（20～50回） 2．連続馬とび（20～50回） 3．その場ももあげ（2～3分） 4．脚立伏せ（腕立屈伸10回→曲げたまま）（30～60秒） 5．踏台昇降（60～180秒）	

②　二人組による体力づくり（例Ⅱ）

自分の体重と同じ程度の友達の協力を得て行う。

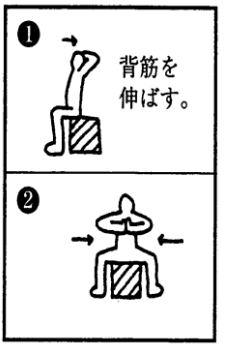
③　アイソメトリックの実践（例Ⅲ）

●背筋

頭の後ろに手を組み、頭を前に押す。

頭を押されないように後ろに突っぱる。

（図❶）



●上腕諸筋

お祈りするように手を合わせ、手の平を

全力で押し合う。　（図❷）

❶V字腹筋（10回） ○リズムとバランスが大切です。	❷手押し車＋腕屈伸（5歩）（3回） ○膝や背をまげないことが大切です。	❸背筋・肩 ○背筋を伸ばし、頭をあげて肩を押さえ合う。	❹方向転換連続馬とび（10回） 360°回転 ○調整力＋敏しょう性の運動です。
❺馬の下をくぐって 連続（10回）　馬とび ○からだが地に触れないよう気をつける。	❻人間シーソー(1) ○膝をまげない。おしりを浮かせない。	❼人間シーソー (2) （上から） ○膝をまげない。	❽連続ジャンプ ○手のひらのさわれる高さでする。
❾腹筋（10回） マット　台上　マット ○補助者はからだ全部で補助する。	❿背筋（10回） マット　台上　マット ○補助者はからだ全部で補助する。	⓫だるまさん ○左右にころがる。 ○あぐらをかいて足裏を合わせ足首を持つ。	⓬調整力 ○背負う人は相手のおしりの下に自分のおしりを入れる。 ○最後まで手を離さないこと。
⓭上腕筋・背筋・大腿筋（5回） ○お互いに背筋・腕を伸ばす。	⓮スクワット（5回）（大腿筋） ○背筋を伸ばし、おしりをおろすようにする。	⓯大腿筋 背合わせスクワット（10回） ○バランスをくずさないようにする。	⓰カンガルーとび ○タイミングをあわせて行う。

胸の前で両手の指を互いにひっかけて全力で左右に引っぱり合う。（図❸）

●上腕諸筋・三角筋・僧帽筋・背筋

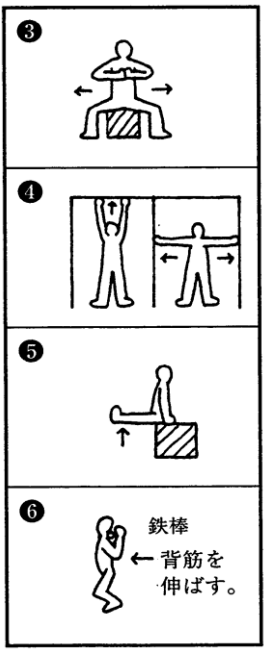
柱・鉄棒などを利用し、足場をしっかりきめてから、姿勢を正して腕を真上（真横）にあげ、物を押し上げるつもりで柱を押す。（図❹）

●腹筋・背筋・三角筋・僧帽筋

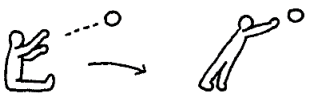
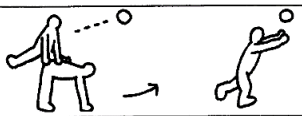
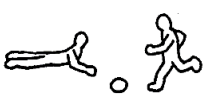
机の間を肩幅にして体を浮かせ、足を直角まで上げる。（図❺）

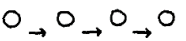
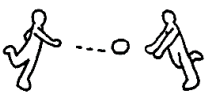
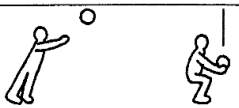
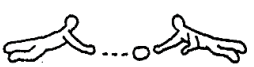
●大腿筋・腹筋

低鉄棒・平均台などを利用して、首と肩で鉄棒（平均台）をはさむようにし、背筋を伸ばし、下から押し上げるように足を突っぱる。（図❻）

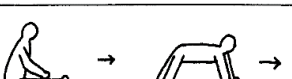
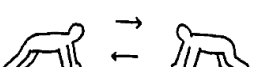


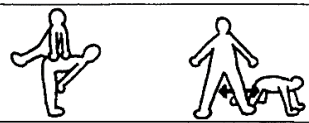
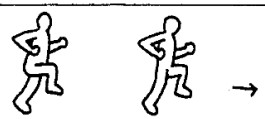
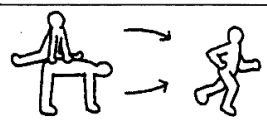
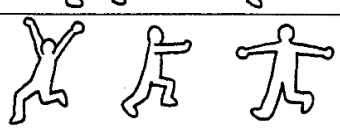
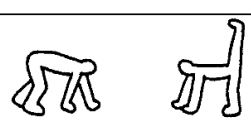
④　ボールを用いての体力づくり（例Ⅳ）

体操名	図説	
立位開脚でのツイストボール		10～30回
長座姿勢～ボールキャッチ		10～30回
背とびボールキャッチ		10～30回
伏臥姿勢胸下ボールころがし（相手はダッシュ）		10～30回

リズムジャンプボール (ネット上側にボール)		10～ 30回
ボール替え ダッシュ		1～ 3分
リラックスパスボール (各種パスにあわせて足は尻たたき)		1～ 3分
真上ボールあげ脚屈伸 キャッチボール		10～ 30回
伏臥姿勢 ボール左右 前後ころがし		10～ 30回
伏臥姿勢 パスボール		1～ 3分
伏臥姿勢 後方ボール投げ キャッチボール		10～ 30回
ドリブル競争		1～ 3分

⑤　いろいろな目的に応じた体力づくり（例Ⅴ）

体操名	図説	
各種変形 ダッシュ		5～ 10回
場所替え ダッシュ		60秒

背とび、股もぐり		60秒
お見合い （正体ダッシュ）		60秒
ストップエンド ストップ		60秒
背とび追いかけ ダッシュ		10～ 20回
跳躍をしながら腕の 屈伸（上、前、横）		30～ 60秒
脚をリズミカルに 前横にふりあげる		30～ 60秒
上体後方そらし かかとつかみ		60秒
伏臥姿勢 脚の開閉とび		30～ 60秒
ポルカステップ		30～ 60秒
リズムスキップ 〔ひざあげ 〔足の内外たたき		30～ 60秒

９．障害とその予防について

（１） オーバートレーニングになっていないか

① 運動負荷を判断するには、生徒の様子をよく観察し、次の点に留意する。

② 記録の低下または停止がある。

③ 自覚症状として、眠れない、食欲不振、疲労しやすいなど。

④ 運動のリズムが崩れたり、運動することを嫌う。

⑤ 医学的に見て体重が減る、安静時の脈が多くなる。（朝 90～110）

※ オーバートレーニングには休息が第一である。
症状によっては尿検査、血液検査をしてもらうことも必要である。

※ 程度によっては、軽いジョギングや体操を行うことも気分転換になり完全休養よりも効果的なことがある。

（２）練習とスポーツ障害について

Ａ．スポーツ障害とは

長期的に同じスポーツを続けることなどにより、体の一定の部位に負担がかかって起こる障害の総称である。スポーツにおける体の使い過ぎが原因となって起こり、使い過ぎ症候群とも呼ばれる。

小さな外力の積み重ねによることが多い。例えば、足

首の痛みや疲労性の骨折などがある。中学生の発育期における激しいトレーニングは障害のもとになりやすい。中学生期は体格が大きくても体力がそれに伴わなかったり、関節の靭帯も丈夫になっていなかったり、骨の端に近いところは軟骨の部分が残っていたりするなど、損傷しやすい。また、中学生期は成長の個人差も大きく、同じ内容の練習をしていても大半の生徒は異常ないが、一部の生徒は体を痛めたりすることがある。このため、個人差に十分注意する必要がある。早い目に必要な処置をしないと、我慢して練習を続けていることでスポーツ障害が悪化して治りにくくなる。

B．発育期の中学生に多いスポーツ障害

① オスグッド　シュラッター病

●バスケットボール、バレーボール、サッカー、陸上（跳躍）などでジャンプを多く行う種目や、ひざに負担をかけることによって起こる。ひざのやや下が腫れて痛む。

●痛みがとれるまでは、長い距離のランニングやジャンプなどを中止する。痛みがあるときに無理すると骨折を起こすことがある。

② 肘関節痛（離断性骨軟骨炎）

●野球、テニス、体操、陸上（投てき）に多く見られる。関節を動かすと痛みがあり、動きが悪く、完全に伸びなかったり、曲がらない。

●骨に変化があるものとないものがある。骨に変化がなくても関節の炎症、腱、靭帯の損傷がある。骨、軟骨に変化があるものは手術的な治療が必要となるので、練習を中止し、医師の診断を受ける。

③　過労性関節痛

●ジャンプを多く行う競技に多い。膝蓋骨の周囲に炎症が起こり、痛みや腫れがある。

●初期は安静にする。１～２週間後からは軽い練習を行いながら治していくこともあるが、痛みがとれたからといって急に激しい練習を行ってはならない。

④　肩関節痛

●野球、バレーボール、陸上（投てき）、体操などに多い。無理な投球フォーム、過度な使用や急激な使用などが原因で起こる。

●安静にし、温湿布、マッサージをする。徐々に肩関節の運動から行う。

⑤　外傷性関節炎

●捻挫、打撲後に膝関節に液が多量にたまり、腫れる。ひざを屈曲すると全体がつっぱり、痛みが出る。

●関節液がたまり腫れているときは、無理をしない。患部に負担のかからないように安静にする。

⑥　疲労性骨膜炎

●脛骨、ひ骨をそれぞれ３等分した境界部の骨膜に炎症が起きやすい。ランニングなどにより、慢性の刺激がその部分

に加わり、炎症を起こすも
ので、連日の疲労の蓄積や硬い道路での練習などによっても起こる。

●初期はランニングのときだけ痛むが、進んでくると歩いても痛む。安静が第一で、局所を温めマッサージをする。ランニングなどは中止した方が良い。

⑦　アキレス腱痛

●陸上、体操など多くのスポーツに見られる。過度の使用がもとで、腱や腱の周囲の膜に炎症を起こす。ランニング時に痛みがあり、蹴ったときには特に強い。

●アキレス腱に負担のかかる練習を控える。温湿布が良い。腫れがとれれば痛みが多少あっても少しずつランニングを始めても良いが、無理はしない。

⑧　踵骨痛

●跳躍などで踵を強くつくことで、踵に痛みを生じる。

●靴の底と踵の両側に綿を入れたり、風呂でよく温めると良い。

⑨　腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎分離症）

●急激に使用したり、過度な状態や無理なフォームなどが原因となる。前屈ができない、腰が重くだるい、長く立っていると痛むなどの症状が強いときは、単なる腰痛だけでない場合があるので注意する。

●普段から積極的に背筋を強くするトレーニングを行い、強化しておくことも予防の一つである。

●痛みの強いときは安静が第一である。マッサージや温湿布も良い。

C．スポーツ障害の予防

スポーツ障害は、一度なるとなかなか治りにくい。また、治ったと思って練習を始めると再発したということも多くある。従って、いかにスポーツ障害にならないようにするかということが大切である。スポーツ障害を予防していくには次のことを心がけるよう指導する。

・できるだけクッション性のあるシューズを使用し、硬いグランド（地面）での練習を多くしない。
・個人差に留意して、同じ練習量でも痛みが出る場合は練習量を減らす。
・筋力が弱いために痛みや障害が出ることがあるので、筋力アップを図る。
・フォームに無理があると障害が出やすいので、正しいフォームを身に付ける。
・ウォーミングアップとクーリングダウンを入念に行い、練習量の多いときほどストレッチングを充分行う。
・オーバートレーニングにならないよう、注意する。部入部当初は特に気をつける。

※　完全休養をとる日が必要で、定期的にノークラブデーを設定し、心身ともに休ませる。常に安定したコンディションを維持するためには、日常生活を規則正しく行うことによる、生徒自身のコントロールが大切である。

（3）疲労の回復について

疲労には急性疲労と慢性疲労がある。疲労が溜まってくると色々な障害のもとになるのでできるだけ疲労が溜まらないように指導するとともに、溜まった疲労は取り除かせる必要がある。

次のことに注意して身体をリフレッシュさせる。

・スポーツ中は、少しずつ分けて水分をとる。水分の補給は疲労回復に役立ち熱射病や脱水症の予防になる。
・休養をしっかりとる。消極的休養（普通の休養）と時に積極的休養（軽くいつもと違う頭や身体の使い方）がある。
・正しいスポーツマッサージの仕方を習得し、疲労回復に役立てる。
・できるだけ入浴し、血液循環を盛んにして筋肉のこりや痛みを和らげる。
・睡眠時間を規則正しくとる。
・栄養の摂取不足にならないようにする。

（4）スポーツマッサージについて

スポーツの練習や試合などで疲労したときなどに、その回復を早めたりケガの予防のためにスポーツマッサージを行うことがある。スポーツマッサージは、練習の時や試合の時に身体をベストにすることが目的であり、正しい方法を理解させなければならない。

A．マッサージをしてはいけない時

・筋肉痛など痛みが激しい時
・空腹の時、満腹の時
・熱のある時
・皮膚病の時
・受傷の直後
・食後すぐの時

B．マッサージの原則
・なるべく皮膚に直接行う。
・マッサージの方向は末梢から静脈の流れ（心臓にむかって）に沿って行う。
・マッサージは軽く摩る（軽さつ法）から始めて軽く摩るで終わる。

C．マッサージの方法
・摩る方法→手の平で行う。筋肉や神経がリラックスする。
・揉む方法→大きな筋肉などを揉んでほぐす。
・指圧する方法→親指や手の平でゆっくりと圧する。ツボや経路を使うと効果が大きい。

（5）テーピングについて

A．テーピングの種類

スポーツテーピングはアメリカより導入された。ケガの予防・再発防止の目的で使われ、普通ホワイトテープを用いて関節、筋肉、腱、靭帯の補強・支持をする。その後様々なテーピングが日本でも考え出されるようになり、幾

つかの種類が生まれた。

（参考）キネシオテーピング

日本独自のテーピングでスポーツテーピングとは違い、関節や筋肉の痛みをもった人のために開発された。伸縮性テープを筋肉に沿って貼ることによって皮膚の下の血液やリンパ液の流れを良くし、痛んだ筋を治していくという効果がある。（関節を支持する効果はあまりない。）

※　キネシオテープの４つの効果

①　筋肉を調整している神経の乱れを元に戻して、本来持っている機能を回復させ、さらに筋肉を保護する。

②　皮膚と筋肉の間に隙間ができ、血液や組織液の流れを良くする。これにより、障害部の圧迫が消え、痛みと違和感を無くす。

③　テープの伸縮性によって、筋肉を動かすたびに皮膚や筋肉が刺激され、障害部の痛みを和らげる。

④　キネシオテープを筋肉に沿って貼ることで筋膜が調整され、筋肉の機能不全も正常化し、同時に関節のずれも改善される。

（参考）スパイラルテーピング

極々細いテープを体の一部にらせん状に巻くように貼ったり、細いテープを格子状にしたもの（クロステープという）を、首や背中・足などに貼るもの。

このテープも治療のために考えだされたテーピングで、筋

肉のバランスを取ってつらい痛みや不快症状を改善するバランス療法の一種である。

B．テーピングの目的

① 予防

ケガをする前に巻くテーピングである。予防のテーピングはケガをしやすい。部位に予めテープを巻いて、ケガを未然に防ぐことを目的としている。ただし、テーピングをしているからといって全てのケガを防げるわけではない。

日本では、アメリカンフットボールやバスケットボールなど、一部のスポーツでは予防のテーピングが行われているが、それ以外の競技ではあまり見かけない。

② 応急処置

ケガをした直後に、患部の圧迫・固定を目的として行うテーピングである。

医療機関に搬送するまでの応急処置として用いられる。

③ 再発防止

現在ケガをしているか、または以前にケガをした経験のある人が行うテーピングである。ケガの再発や悪化を防ぐために行う。

日本では、再発防止を目的としたテーピングが、最も頻繁に使われている。また、リハビリテーションのときに、患部を保護するためにも用いられる。

Ｃ．テーピングの効果

① 関節の可動域の制限

捻挫や脱臼といったケガは、関節が通常の可動範囲を越えて動いたために起きるケガである。関節が正常な可動範囲を越えて動かないよう、テーピングで制限することができる。

② 靭帯や腱の補強

ケガをして弱くなっている靭帯や腱に沿ってテープを貼ると、靭帯や腱を補強することができる。

③ 患部の圧迫・固定

関節をテープで固定すると、ケガの悪化を防ぐことができ、痛みも和らぐ。

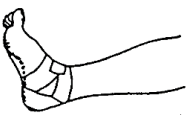
また患部を部分的に圧迫することにより、腫れや内出血が広がるのを防ぐことができる。

④ 精神的な安心感

テーピングを行っていると、ケガをする可能性は低くなる。従って安心してスポーツに臨む事ができる。

D．基本のテーピング

足首のテーピング
ヒールロック
かかとを固定



スターアップ
内・外側の靱帯補強（あぶみ型）

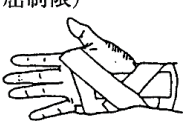
フィギュアエイト
底屈・背屈を制限



ホースシュー
（馬蹄型）



手首のテーピング（背屈制限）
Xサポート
手首の靱帯の補強



膝のテーピング
Xサポート（内側側副靱帯）
内側側副靱帯の補強

Xサポート
内側側副靱帯の補強



指のテーピング
親指の内転制限



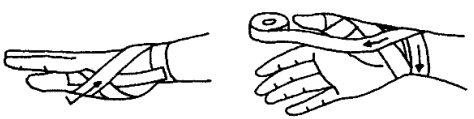
指の側副靱帯



アンカー
テーピングの最初と最後に貼るテープの事です。最初に貼るアンカーはサポートテープを支える土台となります。最後に貼るアンカーはサポートがずれないようにしっかり止める役割を果たします。

サポート
テーピングの主な目的をはたすテープの事です。筋肉や靱帯を圧迫・補強したり、関節を固定したりするために貼ります。Xサポート・縦サポート・水平サポートなどがあります。

親指の内転落制限のテーピング



指の側靱帯テーピング



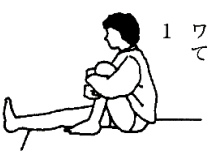
Xサポートを貼る。
背屈の上にはテープがかからないように。

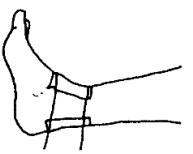
足首ねんざのテーピング

●ねんざの再防止、予防に巻く。固定力が強い

姿勢と用具

台の上に座り、足首を台から出す。足首は90度に保つ。ホワイトテープ38mm、粘着スプレー、ワセリンぬったガーゼ、アンダーラップ

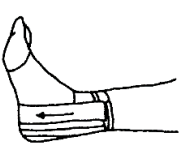




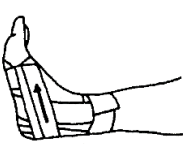
1　ワセリンをぬったガーゼを当てアンダーラップを巻く。



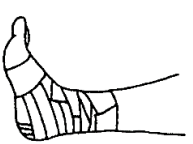
2　アンカーを巻く。



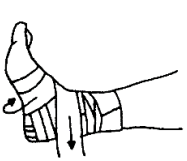
3　スターアップを貼る。



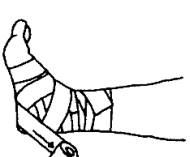
4　ホースシューを貼る。



5　中にアンカーを巻く。



6　フィギュアエイトを巻く。



7　ヒールロックをする。



8　完成。

POINT

すべてホワイトテープで巻くため、固定力が強い巻き方です。ラクビーやアメリカンフットボールなどハードなスポーツでよく使われる巻き方です。

１０．ＡＥＤ（自動体外式除細動器）の使用法について

●ＡＥＤにはいくつかの種類がある。どの機種も同じ手順で使えるように設計されている。ＡＥＤは電源が入ると音声メッセージとランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれる。落ち着いてその指示に従う。

（１）ＡＥＤの電源を入れる。

ＡＥＤが到着したら、直ちに電源を入れる。

（２）電極パッドを貼り付ける。

パッドは衣服を脱がせて肌に直接つける。

心臓をはさむように右の胸と左のわきの下に貼る。（図１参照）

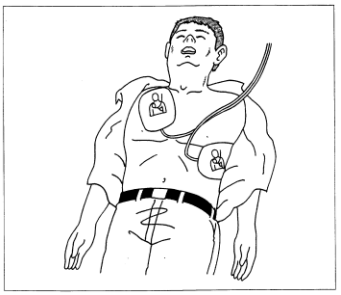
（３）音声メッセージの指示に従う。

「電気ショックが必要です。」or「電気ショックは不要です。」

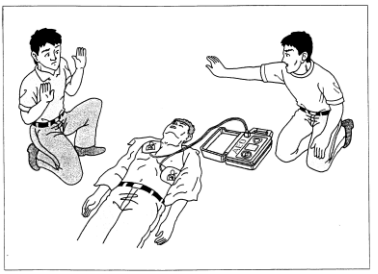
（４）充電が完了後、音声メッセージに従ってショックボタンを押す。倒れている人の体には触れない。（図２参照）

（５）音声メッセージに従い、直ちに胸骨圧迫を再開する。電源はＯＮのまま、電極パッドも貼ったままにする。（図３参照）

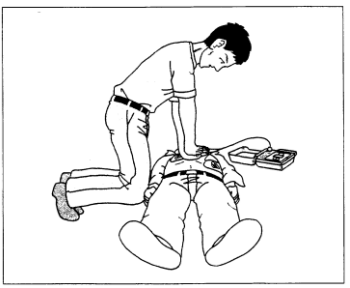
（図１ 電極パッドを貼付位置）



（図２ 傷病者の体に触れない）



（図３ 胸骨圧迫）



「応急手当講習テキスト（東京法令出版株式会社)」より引用

陸上競技

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

【トラック種目・跳躍種目】

（用具や施設）

高跳び用マットの設置状況や老朽化による弾力性の不足から、着地時に頭部や頚部に受傷の危険性がある。

（練習場所や方法）

他の部活動とグランドの共用による激突やグランド整備不良による転倒、捻挫の危険性がある。

【投てき種目】

（用具や施設）

① 金属疲労などによる使用中の破損、滑りやすくなっているサークル、防護ネットの破損等、用具・施設面の危険性がある。

② 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。

（練習場所や方法）

① 他の競技種目や部活動と練習場所を共用することによって危険性が増す。

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性がある。

② 回転系は前後左右３６０度に大きく失投する危険性がある。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。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

練習場所の安全を確保するために、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。

【トラック種目・跳躍種目】

施設・用具の安全性を確認する。グランド整備状況や高跳び用マット・支柱・バーの不具合による事故の防止に努める。

【投てき種目】

① 投てき物が落下する可能性のある場所に生徒等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、周辺で活動する生徒には、事前に危険性を理解させ、投てき物が落下する可能性があるエリアに立ち入らないように周知し、徹底を図る。

② 施設・用具の安全性を確認する。特に、防護ネットの安全確保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。

③ 指導者が必ず立ち会い、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、声だけではなく笛や旗を活用して安全対策を図る。

④ 可能性のあるすべての危険性を生徒に理解させ、安全な練習

形態と役割分担、投てき順番の確認、真剣に取り組む態度、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。

⑤ 投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「投げまーす。」等と周知し、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挙げて返事をするとともに、危険を感じたときには投てきを中止させる。投てき者は、すべての安全が確認できたときに初めて投てきに入る。そして、周囲の者は投てき物が落下し、静止するまで投てき物から目を離さない。

⑥ 上記のきまりや約束事は、練習や競技会ごとに必ず確認し、終了時には評価する。

バレーボール

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① 体育館で２面のコートで試合をする場合、コート間に防球ネットを張らずに試合を行うと、隣のコートのネットの支柱に激突する危険性が高い。支柱カバーをしておかないと危険である。コート間に防球ネットを張っていても、市内中学校の体育館で行う場合は危険性が高い。

② ネットの片付けをする際に、支柱を床穴から抜いた瞬間にバランスを崩し、支柱が横にいた選手の頭に落ちたりする危

険性がある。

③　ネットのスチールワイヤーの不良やネットの巻き操作時による事故の危険性がある。

④　ネット下を通過する際に、ネットのアンダーロープに頭部や首を引っかけて、足が宙に浮き後頭部を床や地面で強打する危険性がある。

（練習場所や方法）

①　混み合った場所での練習で、他の選手と接触し、前歯の損傷・頭部の打撲や損傷などの事故が発生する危険性がある。

②　ネット際のプレイヤーが、着地の際に相手選手または味方選手の足の上に乗る等の接触により、捻挫・足首や指の骨折等の危険性がある。

③　レシーブの際に手を床につく場合は、指先を向こう側につかないと、手首や腕の骨折につながる危険性がある

④　フライングレシーブでは、着地の失敗で、あごを床に強打しあごを裂傷したり、身体がえびぞりの状態になり、腰を痛めたりする危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

①　競技会場・練習場所・用具等の安全点検を行う。支柱の運搬は複数で行うなど用具を正しく取り扱うよう指導する。

②　ネットの設置時やネットの下を通過する際の注意事項や約束事については、練習や競技会ごとに必ず確認する

③　選手同士の接触事故を防ぐために、必要な声をお互いに掛

け合うようにする。

④ 床に転がっているボールを放置しない。動いている選手付近にボールが転がった場合は、必ず声をかける。

⑤ 技術レベルに応じた練習方法を工夫し、段階的に正しい技術を身に付けさせる。

バスケットボール

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① 屋外コートに設置している移動式ゴールの転倒や選手の支柱への衝突、ローラー部分に足が巻き込まれる等によって負傷する危険性がある。

② 選手が活動中に勢いが余って体育館内の扉やガラス等に激突する危険性がある。

③ コート内の破損、ワックスやほこり、雨漏りや汗等によって滑り、事故につながる危険性がある。

（練習場所や方法）

① 選手同士の接触による事故の危険性

・オフェンスがドリブルで突破しようとした時、ディフェンスとの接触

・パスキャッチ直後、ディフェンスに激しくプレスディフェンスをされての接触

・不利な体勢からのディフェンスによる接触

・空中でシュート体勢後、着地時での接触

・ゴール付近の密集地帯での、不意な接触

② 接触を伴わない事故の危険性

・キャッチミス等により指等を負傷する。

・急激なストップやターン、ジャンプ等を繰り返し行うことで、膝や足首等に負担がかかり負傷する。

・ジャンプ後の着地によって、膝や足首等を負傷する。

・誤ったフォームや体勢でプレーを続けることによって、膝、腰等への痛みが出る危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 技術指導上の留意点

・技術不足(キャッチミス・着地ミス・ストップミス等)による傷を防止のために、レベルに応じた基礎反復練習を徹底して行う。

・ルールで、身体接触は禁じられているが、バスケットボ ールの特性上、身体接触は避けられないことを、理解させた上で指導を行う。

・ほとんどの身体接触が、ディフェンス側の不利な体勢からの接触であることを理解させ、ディフェンスフットワーク等の反復練習を徹底して行う。

・ほとんどのオフェンスプレーがジャンプを伴うので、膝・足首等のストレッチを徹底して行うとともに、筋力等の強化が必要である。

・シュート動作等でジャンプし、空中にいるプレイヤーに対して

の接触は、最も重大な事故につながる危険性があることを十分に理解させるとともに、プレイヤーの着地地点に入るようなプレーも危険であることを理解させる。

③　練習全般に対する留意点

・体育館内は、バスケットコートの周囲に十分なスペースがなく練習用具や見学者等との接触事故が多く起こることを理解させ練習メニューごとに練習用具の整理や各自の立ち位置等の確認を徹底して行う。

・使用以外のボールによる接触事故が起こることを理解させ、ボールの整理や管理の重要性を理解させる。

・練習量や練習強度を調整し、適切な指導を行う。

・テーピングやマッサージ等の理解を深め、有効に活用していく。

ハンドボール

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

①　コート内及びコート周辺の整備について

・コート内の破損や危険物は事故発生の原因になる。

・床の汚れ、汗やドリンク等によって滑り、選手の転倒等、事故につながる危険性がある。

・ゴールポスト以外にコート付近にあるベンチや得点板等に選手が衝突する危険性がある。

・２コート以上のコートを設置して活動する場合、隣接するコートの選手との接触によって負傷の危険性がある。

② ゴールポストの設置について

・ゴールポストに選手等がぶら下がり、ゴールポストが倒れることで選手等が負傷する危険性がある。

・ゴールポストの腐蝕によりゴールポストが倒壊し、選手等が負傷する危険性がある。

（練習場所や方法）

① 安全な練習方法・環境での活動に関する事項

・ボールがコートに散乱していないか。

・選手はルール、ゲームマナーや危険なディフェンスについて正しく理解しているか。

・衝突が避けられるような技術（ステップ、ターン、受身等）を習得しているか。

・シュートにおける危険行為及び事故について理解しているか。

・顔面などへのシュートを回避できる技術を習得しているか。

② 練習時の事故に関する確認事項

・パス練習時、キャッチミス等による突き指・指の脱臼・爪の剥離・指の腱断裂等の危険性がある。

・シュート練習時、ジャンプシュートの着地時に、ボールに乗ることや、転倒による捻挫・骨折、ボールがゴールキーパーに当たることによる眼球損傷・指の骨折・ひじの靭帯損傷の危険性がある。 ・フットワーク時、足首の捻挫・骨折、アキレス腱断裂、膝の関節炎・十字靭帯断裂、腰痛の危険性がある。

・攻防時、相手との接触における手の指の捻挫・骨折、体の打撲、肋骨折、肩の脱臼の危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① ゴールポストの固定、備品類の点検・配置については定期的に確認するとともに、防球ネットを有効に活用する。

② コートを使用する直前には、コートの整備や危険物の除去を行う。

④ ２コート以上のコートを設置して活動する場合、コート間の距離を十分に確保する。

④ 静止状態や動きの中でのパスキャッチを段階的に行い、ボール扱いに慣れさせる。

⑤ シュート練習時は、ボール拾いの配置や、危険な場面での声掛けを徹底する。また、ボールがコートに散乱しないように管理を徹底する。

⑥ ディフェンス時における、後方・側方からつかむ、押すなどの反則行為に対しては厳しく注意を行う。

⑦ グランドでのラインテープの使用は、固定用の釘でケガをする恐れがあるため危険である。

⑧ ボールの空気圧を、気圧ゲージを使用してチェックする。

⑨ 服装や装身具（眼鏡、時計、ネックレス、ピアス、ヘアピンなど)、爪の長さ等をチェックする。

ソフトテニス

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① コート内及びコート周辺の整備について

・コートローラーに足等をひかれる等の危険性がある。

・ネットのスチールワイヤーの不良やネットの巻き操作時による事故の危険性がある。

・選手が活動中に勢いが余って、コート施設や設備、フェンス等に激突する危険性がある。

（練習場所や方法）

① 他の選手の振ったラケットが当たって負傷する危険性がある。

② 落ちているボールを踏んで、足を捻挫する危険性がある。

③ ボールが顔面、特に目に当たった場合は重大な事故につながる場合がある。

・他の選手が打ったボール（特にボールを拾っている選手は注意する必要がある）

・ボールを打とうとした選手が、空振り、または、フレーム等に当たりボールの飛ぶ方向が変わり、自分に当たる。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① コート整備では、コートローラーに足等をひかれたり、フェンスとローラーの間に挟まれたりすることが考えられるため、ローラーは適正な人数で扱い、速いスピードで引かないよう指導する。

② ネットのワイヤーのささくれは非常に危険なので、ナイロン製のネットロープに交換する方が望ましい。

③　スイング練習を行う場合は、まず周りに人がいないことを確認してから開始する。また、他の選手は、スイングをしている選手には近づかない。近づく必要のある場合は、大きな声をかけ、練習を止めてもらってからにする。

④　コート内に落ちているボールは、日頃から気がついたらすぐに拾う習慣をつけさせることと、指導者は練習する場所にボールが転がっているときは、危険と認識し、すぐに練習を止めて処理をさせることが大切である。

⑤　ボールを拾って集める作業は、基本的に練習を止めて（練習の合間）行うのがよい。

⑥　普段からお互いに声掛けを徹底させることと、他者を配慮する雰囲気作りをすることが、事故の未然防止につながる。

卓球

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

①　卓球台の移動、開閉時における卓球台の転倒による打撲や骨折、また、指が挟まれて負傷する危険性がある。

②　コート内の破損、ワックスやほこり、雨漏りや汗等によって滑り、事故につながる危険性がある。

③　狭い場所で練習を行う場合には、選手同士の接触による打撲や骨折の危険性がある。

（練習場所や方法）

①　他の選手の振ったラケットが当たって負傷する危険性があ

る。

② 汗などにより、グリップが滑りやすくなり、ラケットが手から滑って他の選手にぶつかることによって、打撲等の危険性がある。

③ ボールが顔面、特に目に当たった場合は重大な事故につながる場合がある。

④ 夏場の体育館では、熱中症になる危険性が高い。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 卓球台の移動・開閉する際は、２人一組で行うなどのルールを決め、徹底して守らせる。

② 床の状況を事前にチェックし、清掃を行う。

③ できるだけ卓球台の間隔を広くして、選手同士の距離を保つ。

④ 汗を拭くとともに、ラケットのグリップには滑り止めテープを巻くなどの処置を行う。また、汗拭き用のタオルを準備させる。

⑤ ボール拾いをする場合は、選手に近寄らないように注意し、素振りを行うときは、周りに他の選手がいないことを確認して行う。

⑥ 夏場の体育館は、長時間の利用を避け、適切に冷房の効いた部屋等を休憩時に使用したりする。

剣道

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① 傷んだ竹刀（ささくれ、先革の破れなど）の利用により、相手選手の目を負傷させる危険性がある。

② 床の状態等により、足の裏や指を痛める危険性がある。

（練習場所や方法）

① 他の選手との衝突や転倒による打撲等の危険性がある。

・後方への転倒による後頭部の打撲

・体当たり練習等を含む、練習相手との衝突による打撲

・引き技を放った際、後方で練習している選手との衝突による打撲

② 防具を着用せず至近距離で素振りなどを行うことで、竹刀や木刀による殴打による打撲等の危険性がある。

③ 防具を着用しての練習中に起こる、打突部位からはずれた部分の打撲等の危険性がある。

④ 竹刀の先端が相手選手の面金の間に入ることによって負傷する危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 日常の竹刀点検を練習前、練習中、練習後に行う。
個人的に竹刀を複数本(通常は２～３本)用意させるが、それ以外に、学校として「傷みにくい竹刀(カーボンシナイ)」を用意し、傷んだ竹刀を無理に使い続けなくて済むような環境作りや練習が続行できない状態になった竹刀を手入れさせて

から練習に参加させるなどの処置を行うと良い。また、竹刀の貸し借りはトラブルの原因になるので避けたほうが好ましい。

② 練習中の転倒はやむを得ない面もあり、特に後方への転倒は競技の特性上避けられない面もあるが、危険である。ただし、転倒しそうな場合には、アゴを引いて首を内側に曲げ、後頭部を強打しないような体勢を取らせる指導が必要である。なお、練習等によって足腰の強化が図られ、足の動きがスムーズになり、しだいに転倒はしにくくなる。

③ 選手同士の接触の仕方によっては手足の指の骨折につながることもあるので、体当たりをするときの体勢について指導する必要がある。

④ 後方より勢いを付けて選手同士が衝突するため、衝突した際の衝撃は、結構大きくなる。特に狭い場所での練習時に発生しやすいので、練習人数を制限したり、同一方向への練習に揃えたりすることで、衝突を抑えることができる。

⑤ 素振り等の練習を行う場合は、自分と前後左右の選手との安全な距離を確保するか、お互いが少しずれるような位置関係で練習することにより事故を未然に防止できる。ただし、日本剣道形のように木刀を使って行なう練習で、至近距離で構え合い、木刀を振りおろした時に寸止めするような練習形態では、本人の技量によっては防具を着用しない相手選手をたたいてしまうことがある。

⑥ 防具のない部分をたたく、たたかれることは日常の練習の

中でよく起こることであるが、正確に打突する練習を重ねることで、そのような事故を防ぐことができるようになる。基本的には、中学校での突き技は認められていないので練習することは少ないが、剣道の基本を学ぶ中で「突く」ことを学ぶことは大切である。顧問の指導の元で安全に配慮しながら突き技を練習することはありうるが、選手同士で突き技の練習をすることは絶対に避けなければならない。また、突き技の練習に関係なく、竹刀の先革(先端)は練習を積み重ねる中で次第に細くなり、面金の間に入ることがあるので、定期的に竹刀の先端を点検する必要がある。

体操競技

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① 器具の設置に不備があった場合、高い場所からの落下等、大きな事故につながる危険性がある。

・「つり輪」…ワイヤー、皮ベルト、リングの破損や老朽化によって切断されて選手が落下する。

・「跳馬・跳び箱」…着手時に跳馬が大きく動いたり、崩れたりすることやひびの入ったロイター板でジャンプすることで選手がバランスを崩し転倒する。

・「平行棒」…高さ調節ストッパーを確実に締めていないためバーがずれバランスを崩し落下する。

・「鉄棒」…ワイヤーの締め具合がアンバランスな場合、鉄棒全

体がゆがむことで、選手がバランスを崩し落下する。
・「段違い平行棒」…高さ調整棒が抜け、急にバーが落ちたり、ワイヤーの締め具合がアンバランスな場合、段違い平行棒全体がゆがむことで選手がバランスを崩し落下する。

② 器具の設置や片付けの際に、器具を落としたり、挟まれたりして、負傷する危険性がある。

（練習場所や方法）

① 体操競技の特性は、鉄棒・跳馬（跳び箱）・マット（ロイター式）等の器や用具を介して空中で身体をコントロールして回転等の技を行うところにある以上、常に落下による負傷という危険が存在する。

② 負傷する危険性のある人的要因

基本的筋力の不足、慣れから来る油断、知識不足、未熟な補助、無理な練習課題

《例》宙返りを習得して間もない選手に伸身の宙返りをさせ、頭部より落下、頚椎を捻挫する

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 環境要因

・器具の周囲には十分なセフティーゾーンを設ける。
・器具用具のボルト・ワイヤー等に緩みや亀裂等が無いか定期的に点検する。
・セッティングが正確に行われているか、指導者が常に点検する。
・着地場所や落下しやすい場所にはセフティーマットを常に置

き、補助用具を活用して、練習させる。
・器具の安全な運搬方法（靴をはく、持つ位置や人数等)、設置方法を徹底する。
② 人的要因
・指導者が、選手一人ひとりの能力と、習熟度を把握し、選手にあった課題と練習方法を指示する。
・新しい技を習得させる場合は、その技の特性を十分に把握し、必要な基礎筋力を事前に養った上で、十分な補助者と補助用具を活用して練習させる。
・選手の服装・プロテクター等に不備が無いか常に確認するよう指導する。

水泳競技

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① プールサイドの表面等が破損していたり、清掃が不足していたりすることによる転倒の危険性がある。
② 排水口の鉄蓋やねじの不備があった場合は、排水口への吸引という大きな事故につながる。
③ 水質管理の不徹底（残留塩素濃度、ｐｈ値、濁度及び透明度等）による疾患（感染症、耳鼻疾患、気管支炎）の危険性がある。
④ ５ｍフラッグの未設置により、プールの壁への頭部の衝突の危険性がある。

（練習場所や方法）

① スタート練習での飛び込みによる水底への衝突の危険性。

・高い飛び込みや、腰を曲げたまま、手首が下に曲がったまま飛び込む。

・初心者の空中練習では、蹴ることができないため、あごを引きすぎて腰が曲がったまま飛び込む。

・特にスイミング等の選手は高く飛び込むことができるが、初心

者がその姿勢を真似ようとして衝突することがある。

② 無理な息こらえによる意識喪失による溺水。

③ ウォーミングアップ時やクーリングダウン時等の飛び込み。

・飛び込み練習時以外は「飛び込み禁止」としているが、ウォーミングアップやクーリングダウンのスタート時に緊張感なく足から飛び込んで他の生徒と衝突することがある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① プールの安全点検を行う。

・５ｍフラッグを設置し、壁への衝突を予防する。

・排水口の確認を行う。

・日々の水質管理（塩素の投入等）や定期的な濾過機での洗浄により、水質を維持する。

② 練習前

・常にミーティングを行い、生徒の健康状態を把握するとともに、事故防止の心得やルールの徹底を図る。

・健康状態や泳力によるグループ分けを行い、生徒同士が相互に

安全チェックをすることができるよう指導する。
・コース毎に生徒自身が指示できる体制を作ることにより、全体を把握できるようにする。
・ストレッチング等の準備運動により、ケガの予防と精神的な準備を行う。

③　練習中
・入水時に飛び込まないよう注意する。
・指導者は、注意深い監視を徹底する。
・指導者が不在のとき、場を離れるときは、プールサイドで待機させる。
・スタート練習を行う場合、生徒の実態に応じた段階的な指導を行う。
・潜水泳法は行わない。
・特に制限タイムをきつく設定する練習については、水中での意識喪失も予想されるので、頑張りすぎや呼吸の状況に注意する。
・水分補給を充分に行うようにする。
・水中での練習であっても、運動量に応じて水分は失われ熱中症や脳梗塞を起こすことがある。プールサイドにペットボトル等を置き、２０～３０分間隔で水分を補給することが望ましい。
・水温、気温、練習メニュー等を記録する。
・クーリングダウン時に、飛び込ませない。

④　終了後
・退水時は全員が上がるのを確認する。

・ミーティングにより、健康状態の把握に努める。

サッカー

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① コート周辺の管理不良やゴールの転倒・破損、用具の点検不足が事故につながる危険性がある。

（練習場所や方法）

① ボールの奪い合いの際におこる身体接触により、衝突・転倒による打撲・捻挫・骨折の負傷につながる場合がある。

② 空中での接触においては、頭部・頚部等を負傷することがある。

③ 集中力の低下が事故につながる場合がある。

④ 体格・体力差、技術レベルの違いが起因して事故につながる場合がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 施設グランド整備・用具点検に努め、他部活動と共用の場合は防球ネットなどで区分する。

・ゴールは安定を図るため、確実に固定する。

・ゴールの点検を十分に行い、危険な状態になる前に補修する。

・ゴールの移動は適正な人数を配置し、慎重に行う。

② 狭い場所で練習を行う場合は、衝突事故等がないように注意して行う。

③ シュート練習においては、隊形や方向、ボールの回収方法に

注意して行う。

④ 体格・体力・技能を見極めた練習計画を作成し、選手の体調等を観察し、オーバーユースにも対処する。

⑤ 夏場は熱中症に注意し、暑さ指数にも気をつけながら活動計画を立てる。

軟式野球

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① 金属疲労により亀裂の入ったバットや歪んだバットを使用すると、打撃時にバットが折れて飛び、他の選手に当たるという事故につながる。

② グリップのはがれたバットを使用すると、打撃時にバットが選手の手から抜けて、他の選手に当たるという事故につながる。

③ 衝撃を受けたヘルメットの継続使用は事故の危険性が高まる。

④ 防球ネットに破損個所があると、その穴を抜けた打球が他の選手に直撃するなどの事故の危険性が高まる。

⑤ グランドが荒れていたり、小石や異物が落ちていたりすると、イレギュラーバウンドが発生し、ボールが顔面等に当たって負傷する危険性がある。

（練習場所や方法）

① ボール等が身体に当たり負傷する危険性がある。

・キャッチボールを行う際、選手は平行に並んで行うが、投げ損ねたボールが隣の選手に当たる。

・ゴロやフライの捕りそこないで顔面にボールが当たる。

・打撃練習の際に、投手に打球が直撃したり、ファールボールが近くに待機している次打者に当たったりする。

・ピッチング練習中のボールがワイルドピッチとなり、キャッチャーの後ろにいた他の選手に当たる。

② 素振りをしている選手のバットが他の選手に当たる。

③ 打って走る際に、投げたバットが次打者等に当たる。

④ ティーバッティングでトスをする選手に打球が直撃する事故も多く、至近距離のため大事故につながることもある。

⑤ 守備練習中に前方確認不注意で隣で守っている選手や壁等に当たる。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① バットは使用前に点検し、グリップのはがれたバットはグリップテープをきっちり巻いてから使用し、亀裂の入ったバットや歪んだバットは使用しないようにする。また、バットのヘッドの部分がへこんでいるバットを使用した場合、ボールが不規則バウンドとなるので使用しない。

② 打撃練習の際は必ずヘルメット着用を義務付けるとともに、ヘルメットの破損等については定期的に点検を行う。

③ 防球ネットの点検を定期的に行い、破損があれば直ちに修繕を行う。

④　不規則バウンドで練習中にゴロ等が顔面に当たらないようにグランド整備を徹底して行う。

⑤　打撃練習中に投手にボールが直撃するのを防ぐために、防球ネットを適切に配置し、複数ヶ所で打撃練習を行う場合は、投手が同時に投げないように指導する。また、頭部への直撃は、大きな事故につながるので、投手にヘッドギアやヘルメットを着用させることが望ましい。

⑥　打撃練習中、次打者にボールやバットが当たるのを防ぐために、ネクストサークルを描き、次打者はその中で待機しボール等に集中させるようにする。

⑦　ピッチング練習中のボールが他の選手に当たるのを防ぐために、キャッチャーの後ろには必ずネットを置くこと。

⑧　バットを振る際は、周辺に他の選手がいないことを確認して行う。

⑨　打った後に、バットを放り投げないように指導を徹底する。

⑩　ティーバッティングの際、トスをする選手にヘルメットを着用させることが望ましい。

⑪　守備練習での選手同士の衝突を防止するために、フライがあがった際には必ず声をかけること（コールプレイ）を選手に徹底する。

ソフトボール

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

①　金属疲労により亀裂の入ったバットや歪んだバットを使用す

ると、打撃時にバットが折れて飛んで、他の選手に当たるという事故につながる。

② グリップのはがれたバットを使用すると、打撃時にバットが選手の手から抜けて、他の選手に当たるという事故につながる。

③ 衝撃を受けたヘルメットの継続使用は事故の危険性が高まる。

④ 防球ネットに破損個所があると、その穴を抜けた打球が他の選手に直撃するなどの事故の危険性が高まる。

⑤ グランドが荒れていたり、小石や異物が落ちていたりすると、イレギュラーバウンドが発生し、ボールが顔面等に当たって負傷する危険性がある。

（練習場所や方法）

① キャッチボールの練習で、別のグループのボールが顔面に当たる。

② 守備練習等で、フライの打球を複数の選手が追い掛けて衝突する。

③ 内野手がベース付近で、ボールを捕球しようとして走者と激突する。

④ 走者がスライディングした際、固定ベースの場合、走者がベースにひっかかりケガをする。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① バットは使用前に点検し、グリップのはがれたバットはグリップテープをきっちり巻いてから使用し、亀裂の入ったバッ

トや歪んだバットは使用しないようにする。また、バットのヘッドの部分がへこんでいるバットを使用した場合、ボールが不規則バウンドとなるので使用しない。

② 打撃練習の際は必ずヘルメット着用を義務付けるとともに、ヘルメットの破損等については定期的に点検を行う。

③ 防球ネットの点検を定期的に行い、破損があれば直ちに修繕を行う。

④ 不規則バウンドで練習中にゴロ等が顔面に当たらないようにグランド整備
　を徹底して行う。

⑤ キャッチボールをする際は、隣との間隔を十分にとる。

⑥ 選手同士の接触事故を防止するために、声掛けの徹底や常に緊張感を持って取り組む雰囲気作りが大切である。

⑦ 走者には正しい走路を走ること、守備側にはベース上と走路を開けることを指導する。

⑧ 走者には、正しいスライディングを指導する。

柔道

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① 柔道場内の器具、むき出しの柱、鉄骨、壁の角等へ衝突し、負傷する危険性がある。

② 仮設道場や柔道専用でない場所での練習により、投げられたときの衝撃で負傷する危険性がある。

③　練習場所が狭いことによる他の選手との接触、衝突によって負傷する危険性がある。

④　畳についた血痕等の放置による感染症の危険性がある。

⑤　柔道衣の破れやほころび、ゼッケンのはがれにより、指などがひっかかり負傷する危険性がある。

（練習場所や方法）

①　受け身の未熟さや取り損ねが事故につながり、負傷する危険性がある。

②　不正確な技の習得によって頭から畳に突っ込み、負傷する危険性がある。

③　体格の大きな選手に巻き込み技等で体重を浴びせられて負傷する危険性がある。

④　投げられた時に、防ごうとして畳に手をつき、腕を負傷する危険性がある。

⑤　関節技を耐えようとして、腕を負傷する危険性がある。

⑥　投げ技等で、膝を強く畳に打ちつけて、膝を負傷する危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

①　柔道場内は常に整理整頓を心掛け、危険物は置かないようにするとともに、防護カバー等の設置によって事故防止に努める。

②　畳の下に衝撃吸収マット等を設置し、投げられた時の衝撃を吸収できるようにする。

③　充分なスペースを確保し、道場の広さに適した人数で練習を

行う。

④　柔道場内は除菌に心掛けるとともに、入念な清掃を行う。

⑤　常に、柔道着の確認と修復を行う。

⑥　段階的に正しい形が身につくような練習計画を立てる。

⑦　技を練習する際に、頭をしっかりと上げた正しい形の基本練習を繰り返し実施する。

⑧　無理な体勢から投げ技を行わないように指導する。

⑨　手をついて技を防ぐ方法はケガにつながる危険性が高いことを認識させる。

⑩　関節技が決まった場合には無理をせず、「参った」をする。

⑪　投げ技等で、膝をつかない正しい形を繰り返し練習するとともに、下半身の強化に努める。

⑫　体格差や熟練度を考慮して相手を組み、練習を行う。

⑬　受け身がきちんとできるように練習し、怪我を防止する。また、投げられたときに手をつくなど、無理に耐えようとせず，受け身をするように指導する。

相撲

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

①　土俵内及び土俵周辺の整備について

・土俵の表面が、「滑らかに整っていない」「土俵の砂が適度に細かく適切な量でない」などの不備がある場合は、足底部を負傷する危険性がある。・土俵の「俵」の縄が緩んでいると、足を

滑らせ不要な転倒を起こし、負傷する危険性がある。

・土俵周囲に危険な器具や用具が放置されていると、選手が衝突して負傷する危険性がある。

・相手選手の「まわし」の締め方が緩い場合、「まわし」を持っている選手が手指等を負傷する危険性がある。

（練習場所や方法）

① 競技の特性上、頭部・頚部・下肢に大きな負担がかかり、事故につながる危険性が高いことが多い。特に初心者の場合、土俵際で俵に足をかけ踏ん張るため、押し倒された際に後頭部を強打したり、頚部を痛めたりする場面が多い。

② 立ち会いの時に、頭から当たることで、頭部打撲や頚椎捻挫を負う危険性がある。

③ 倒れそうになった時に腕を土俵等につき、骨折する危険性が高い。

④ 体重別ではないので、重量のある選手が軽量の選手を押し倒した際には下肢の骨折や捻挫、肉離れ等を起こしやすい。

⑤ 中級者以上になると投げ技も多くなり、投げられた際に受け身ができていないと重大事故につながる恐れがある。さらに、軽量者に多いが反り技（中学生以下では反則となるが）によって相手を頭から落とすこととなり、初心者の場合非常に危険である.

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 土俵の表面は、適度に堅く、滑らかに保ち、目が細やかな十分な量の砂を撒いておく。

② 土俵周囲の柱や鉄骨、壁等の角には、防護マット等を設置して衝突による事故を防ぐ。

③ まわしは、選手の体格に合わせてある程度固めに締める。

④ 重大な事故につながりやすい競技のため、指導者が必ず練習に立ち会うことが好ましい。指導者が立ち会えない場合は、四股、鉄砲、すり足といった基本練習のみとし、申し合いや、ぶつかり稽古、受け身の練習といった事故につながりやすい練習は控えさせる。

⑤ 倒れそうになったり、投げられたりした時には「まわし」を放し、無理な崩れ方をしないように指導する。

⑥ 安全指導に十分配慮し、多くの選手が練習を行っている場合は、土俵のまわりに立たせて補助をさせるなどの対策を取るようにする

⑦ ぶつかり稽古は熟練した指導者が行い、できるだけ選手相互で行わない方が好ましい。

⑧ 立ち会い練習では、あごを引き上目づかいで相手をしっかり見るようにする。

⑨ 頭部を打撲した場合は、脳震盪を起こしている場合が多いので無理に立たせずに、頭を冷やして休息させる方がよい。
（過去に競技会において、頭を打った選手本人が立てると言ったので立たせたところ、再度転倒し、後頭部を強打し、救急車で搬送したことがあった）

⑩ 専用の練習場がない場合、砂場で練習を行う風景を見かけるが、砂場は足を取られ、捻挫や骨折につながりやすいので土

の地面に砂をまいたり、相撲マットなどを利用するなどして行うべきである。

バドミントン

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① 支柱の持ち運びの際、周囲の選手にぶつける危険性がある。

② コート周辺に危険な器具や用具が放置されていると、選手が衝突して負傷する危険性がある。

③ シューズやラケットなどの用具の劣化やひび、歪み、グリップ　の老朽化等による事故の危険性がある。

（練習場所や方法）

① 不十分な間隔でのフットワークや素振りの練習時に、ラケットが近くにいる選手の頭に当たる。

② ノックの時、シャトルを渡したり、集めたりするときに、打球が目に当たる危険性がある。

③ バトミントンは締め切った体育館の中で練習するため、夏場は特に脱水症状に陥る危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 支柱の運搬は周囲に気を配って行うなど用具を正しく取り扱うように指導する。

② 施設や用具の危険性やラケット等の用具の使用方法について、安全指導を行う。

③ フットワークや素振りの練習等は、できるだけ間隔を空けて行ったり、グループ分けをしたりして行う。

④　シャトルを渡したり、集めたりする時には、ネットと反対側に向いて行う。

⑤　練習の合間に、こまめに水分補給をさせる。１時間に１度は体育館の扉や窓を開け放す。

スキー・野外活動

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

【登山・野外活動】

①　天候、気象に関して

急速な天候の変化に伴う強風、豪雨、落雷、増水等のリスクが常にある。事前の情報収集だけでなく、その場での安全を最優先した判断が求められることも多い。

②　　登山・ハイキングコースに関して

倒木や土砂崩れなどのコースの荒れによる滑落、転倒の危険、落石や浮き石等で打撲、捻挫、骨折等の外傷を負う危険性がある。

③　ハチ、ヘビ、ウルシなど動植物が起因する危険も考えられる。

④　熱中症や過度の疲労、外傷は、個人の健康安全リスクのみならず、集団行動を制限し行動予定を狂わせることにもなる。引率者の十分な事前の対策と適切な判断が要求される。

【スキー】

（用具や施設）

①　コース周辺の状況に関して

立ち木や人工構造物等のコース周辺の障害物や周囲のスキーヤー等への衝突による事故の危険性がある。

② 用具に関して

用具の不備によって、重大な事故につながる危険性がある。

（練習場所や方法）

① 自然環境・コース状況の変化に関して

・大雪や暴風による気温の低下は、選手の体温を低下させるとともに、選手の体力や技術力にも影響を与え、重大な事故につながる危険性がある。

・大雪や濃霧に伴う視界の低下によって、衝突事故の危険性が高まる。

・滑走に伴う雪面の削剥によるコース状況の悪化によって、スキーのコントロールが困難となり転倒する危険性が高くなる。

② 滑走に関して

・混雑したコースにおける高速でのフリー走行は、他のスキーヤーとの衝突事故の危険性が高くなる。

・競技に使用する用具の進歩によって、滑走速度の向上や高速でのターンの実現に効果を上げているが、これらの用具は、トップ選手の技術や筋力に合わせて開発されていることも多く、筋力もなく技術の低い選手が使用すると、予想外の動きとなって転倒につながる危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 活動の実施に当たっては、予め、事前の気象情報での判断基準を決め、それに従って実施か中止かの決定を行う。

■活動中止の基準は、

・活動場所の地域に暴風や大雨の警報が発令されている。

・活動場所の地域に大雨や雷の注意報が発令されている。

・活動場所の地域の午前中の降水確率が５０％以上である。

② 競技大会については、コースの選定では必ず下見を行うか、事前に現地の情報を得て、コースの安全を確認する。また、とりわけ夏期の活動では、直射日光を受けやすいコースをできるだけ避けるようにし、エスケープルートも必ず確保するよう配慮する。

③ 競技会参加生徒には帽子の着用、十分な水分補給を取ること、ヘビやムカデ、ハチなどへの対応、休憩時間を適宜取ることなど、競技開始の前に必ず注意喚起する。

④ 急な天候変化（落雷、豪雨など）があった場合、活動を中止し、安全な場所や施設に避難し、天候の回復を待つ。活動場所付近の緊急避難施設等について事前に情報を得ておく。

⑤ 引率顧問は、切り傷、擦り傷、虫ささされ、打撲等に対応できるよう必要最低限の救急用具を必ず持参する。

【スキー】

① スキーにおける重大事故の半数以上は衝突によるものである。そのため、練習等を行う場合は、コース周辺に立ち木やリフトの支柱などの人工構造物がないことを確認して行う。

② エッジの研磨やビンディングの調整等、用具を正しく使用

し、日々の手入れを怠らないように指導する。また、スキー、ブーツ、ヘルメット等を正しく着装した上で練習や競技を行う。

③ 自然環境の変化については、天気予報などの情報を適切に入手し、必要に応じて練習や競技会を中止することを含めて、計画を変更する必要がある。

④ コース状況の悪化については、こまめにコース整備を行うとともに、削剥が大きくなった場合は、早めにコースを変更する必要がある。

⑤ 初心者の用具選びには特に留意し、技術や体力に適した用具を使用するように指導する。

テニス

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① コート内及びコート周辺の整備について

・コートローラーに足等をひかれる等の危険性がある。

・ネットのスチールワイヤーの不良やネットの巻き操作時による事故の危険性がある。

・選手が活動中に勢いが余って、コート施設や設備、フェンス等に激突する

危険性がある。

（練習場所や方法）

① 他の選手の振ったラケットが当たって負傷する危険性があ

る。

② 落ちているボールを踏んで、足を捻挫する危険性がある

③ ボールが顔面、特に目に当たった場合は重大な事故につながる場合がある。

・他の選手が打ったボール。（特にボールを拾っている選手は注意する）

・ボールを打とうとした選手が、空振り、または、フレーム等に当たりボールの飛ぶ方向が変わり、自分に当たる。

④ 球出ししている選手等のそばに、球拾いの選手が不注意に近寄り、接触事故につながる危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① コート整備では、コートローラーに足等をひかれたり、フェンスとローラーの間に挟まれたりすることが考えられるため、ローラーは適正な人数で扱い、速いスピードで引かないよう指導する。

② ネットのワイヤーのささくれは非常に危険なので、ナイロン製のネットロープに交換する方が望ましい。

③ スイング練習を行う場合は、まず周りに人がいないことを確認してから開始する。また、他の選手は、スイングをしている選手には近づかない。近づく必要のある場合は、大きな声をかけ、練習を止めてもらってからにする。

④ コート内に落ちているボールは、日頃から気がついたらすぐに拾う習慣をつけさせることと、指導者は練習する場所にボールが転がっているときは、危険と認識し、すぐに練習を止

めて処理をさせることが大切である。

⑤ ボールを拾って集める作業は、基本的に練習を止めて（練習の合間）行うのが良いが、練習中にボールを拾う必要がある場合は、必ずラケットを持って、打ったボールの行方を確認しながら行うことが事故を未然に防ぐことにつながる。また、ボールが当たりそうになった場合等、「危ない」などの声がかかったときには、ラケットで身体（特に頭部）を守る習慣を身に付けさせると良い。

⑥ 普段からお互いに声掛けを徹底させることと、他者を配慮する雰囲気作りをすることが、事故の未然防止につながる。

⑦ 練習中、よそ見しているときにボールが当たりやすいので、前を向いて集中して取り組むように指導する。

ラグビー

１．日常の練習内容・方法に内在する危険性

（用具や施設）

① グラウンドが荒れていたり、小石や異物が落ちていたりすると、転倒する可能性が高くなる。

② ポールや、フィールド外のフェンス等に激突する危険性がある

（練習場所や方法）

① 相手との衝突、地面への衝突、相手の下敷きになることにより事故が起こることが多い。特に、体格差がある場合の接触プレーによって負傷する危険性が高い。

② ルールに反する危険なタックルは事故につながりやすい。
③ スクラムを組んだに、組み遅れや崩れによって、フロントロー（前列の３人）に後部の選手の圧力が加わり、フロントローが頚椎損傷や頚部外傷の危険性がある。
④ ヘッドギア・ショルダーガード未装着によって事故の危険性が高くなる。
⑤ マウスガード未装着による口腔内の負傷及び脳震盪の危険性が高くなる。
⑥ 柔軟性・筋力不足のために正しいコンタクト姿勢が取れないことが原因で事故が起こる危険性がある。
⑦ 長時間の練習等による集中力欠如が原因となって事故につながる危険性がある。

２．重大な事故を防止するための具体的な対策

① 地面の状況や周囲の障害物等に対してポールカバーを巻き、障害物前にタックルバックを設置するなど対策を行い、練習や試合の環境に十分な注意を払う。
② 接触プレーでの事故は、練習不足等による技術の未熟さが起因する場合がある。指導者が正しい知識を持ち、接触プレーの基礎・基本から十分に練習する必要がある。また、１年生は上級生と一緒に接触練習を行わない方が望ましい。
③ 接触練習の時には必ずヘッドギア・マウスガードを装着して行う。
④ ウォーミングアップでラグビーの正しいコンタクト姿勢に必要なトレーニングを導入する。

⑤ 口腔内のケガ、脳震盪の予防のためにも、歯科医院にて歯形採取を依頼してマウスガードを作成することが望ましい。

⑥ 練習前に練習メニュー、ポイントを選手に提示するとともに、タイムテーブルも明確にして集中力ある練習を実施する。

⑦ トレーナーと契約して応急処置、テーピング、リハビリが的確に行える環境を作ることが望ましい。

⑧ 近隣の医療機関を把握し連携を図ることが望ましい。

⑨ 試合前には緊急時対応計画（EAP）をたて、怪我の発生時の対応をスムーズにする。

⑩ 脳震盪または脳震盪疑いの場合、ポケットCRTの兆候もしくは症状が１つでも確認された場合や、〝マドックス５つの質問〟に正しく答えられなかった場合、または両方があった時は、プレーヤーはプレーから離れ、包括的な医学的評価を受けさせる必要がある。プレーへの復帰は、段階的競技復帰（GRTP）プロトコールに従う。

（参考資料）

「学校部活動及び地域クラブ活動に関する総合的なガイドライン」

（令和５年　東京都教育委員会）

「部活動における事故防止のガイドライン」

（平成２１年　神奈川県教育委員会）

１２．災害共済給付制度

●独立行政法人日本スポーツ振興センター

（医療費・障害見舞金または死亡見舞金の支給）

災害共済給付制度は、学校の管理下における生徒の災害（負傷、疾病、障害または死亡）につき、その保護者に対し、災害共済給付を行うものです。

この制度には全生徒が加盟しています。詳しい説明や手続きは各学校で行います。災害事故発生の実態をよく知り、より具体的な予防策をみんなで考え、再び同じ事故を繰り返さないようにすることが大切です。この努力を基盤として、もし万一災害事故が発生した時を考えて、補償制度についても知っておく必要性があります。

●堺市中高ＰＴＡ協議会安全互助部会

学校の管理下における不慮の事故に際し、主に次のような場合規定に基づき、見舞金が支給されます。

（１）死亡弔慰金

（２）障害見舞金（※障害の程度に応じて）

（３）入院見舞金（１週間以上の入院）

詳しい説明や手続きは各学校で行います。

学校の日常のあらゆる教育活動において、健康安全の意識を高揚するとともに、自分自身、心身の可能性の限界まで鍛錬しよう

とする生徒たちの意欲に対して活動の場を与え、指導を行うことは学校の責務であります。また、保護者の切なる願いでもあります。

しかし、いかに健康や安全に留意しても、不慮の事故が起こる危険性は免れません。

1975 年 7 月、堺市立中学校で、部活動中に部員の死亡事故がありました。このような事故が、二度と起こらないことを願い翌年より、堺市中高ＰＴＡ協議会「安全互助部会」設立され、体育活動全般にわたり、

（１）見舞金制度　（２）指導者講習会　※等の事業を設立し、学校教育を支援しています。

※指導者講習会は、平成３０年度より堺市教育委員会が堺市中学校体育連盟への委託により実施しています。

（１）見舞金制度

学校生活において、子どもたちのケガや事故等が発生した場合、「安全互助部会」より見舞金が支給される制度です。

子どもたちが、学校生括（体育活動やクラブ活動）等において、万が一事故にあった場合、堺市中高ＰＴＡ協議会「安全互助部会」が事故発生に伴う程度により、見舞金の給付を行う制度です。

（２）指導者講習会

学校教育活動の中で、特に体育活動や部活動等の指導に当たる

先生方の指導力向上を目指して講習会を実施しています。
技術力は勿論のこと、子どもたちの心身の健全な発達を支援することを目的に、毎年１１月下旬に様々な分野の講師を招き、講演・実技指導等の講習会を開催しています。

１３．健康観察・安全点検表

〈資料５〉健康観察チェック表（堺市 熱中症防止ガイドライン参照）

暑さ指数31℃を超えたときの対応記録表

年度

日 時	場所	活動内容（授業・部活動・その他）	チェック（✓）を記入 健康観察	水分補給	休憩	活動内容等の変更	体調不良等の児童生徒への対応及び活動中止や変更等行った内容	記入者
例：○月○○日（○）14：25	体育館	部活動（ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ）	✓	✓	✓	✓	体調不良者（○名）を涼しい所で水分補給をさせ、安静。他の生徒は運動強度を下げた練習メニューに変更し、個別の健康観察を徹底して再開。	○○
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								
月　日（　）：								

〈資料６〉安全点検表　体育館・体育館倉庫

学校安全点検（毎月15日）	
1	窓下に足掛かりになるものはないか （造り付けの場合、窓に対策が施されているか）
2	窓からの転落防止手すり、落下防止器具の異常、破損は見当たらないか
3	開閉可能な窓の鍵（クレセント）はかかっているか(不具合はないか)
4	地震時に衝突するおそれがあるものを窓ガラス周辺に置いていないか
5	くぎや折れた画鋲などの突起物や危険物は見当たらないか
6	バレーボール等の支柱のねじのゆるみなど授業で使用する器具、機械、用具に故障や破損等（コンセントの差し込み・接続部分に接触不良や損傷含む）は見当たらず、正常に作動するか
7	用具類は整備され，倒れることはないか（一時的に立てかけているものや置いているものが、倒れたり、崩れたりする状態にないか）
8	放送設備は常に正常に機能しているか
定期点検等（学期に一度）　★：梅雨シーズン・台風前後は随時	
1	天井や壁に浮き、ずれ、ひび割れ、しみ等の異常はないか(★)
2	扉ガラス・窓ガラスにひび割れ等の異常は見当たらないか
3	窓や出入り口の扉の開閉時に、引っかかる、著しく重い、開閉時勢いよく閉まるなどの異常はないか
4	フロアー床板の滑りやすさなどの異常、ひび割れ、はがれなどの破損等は見当たらないか、また、フロアー等金具蓋が破損し，外れていないか
5	高所の設備機器（照明器具やスピーカー等の放送機器、バスケットゴール等の体育器具、時計、配管など）が落ちそうになっていたり、取付け金物の変形、腐食等の異常は見当たらないか
6	緞帳・吊り看板等は正常に動き，使用時以外は固定されているか、また、緞帳，暗幕（カーテン）やレールに破損故障は見当たらないか
7	演壇に破損は見当たらないか
8	ピアノに滑り・転倒防止対策を講じているか
9	ギャラリーに転落防止の注意喚起の表示や手段が講じられているか
10	倉庫に危険物や破損した用具が放置されていないか 倉庫内の体育用具等は整理整頓されているか
11	その他異常はないか

〈資料７〉安全点検表　運動場・校庭・体育倉庫等

学校安全点検（毎月15日）	
1	サッカーゴール等は固定されているか（※使用時には確認）
2	移動式の防球ネットは、固定され、移動時に危険はないか。（※移動させる使用する時は、必ずその都度確認）
3	運動場（砂場を含む）に石、ガラス片、くぎ、凹凸、ラインテープの浮きなどによる危険はないか（運動会前は随時）
4	樹木の樹幹に揺らぎ、不自然な傾斜、亀裂はないか
5	放送設備は常に正常に機能しているか
6	遊具、固定器具等は危険な状況になっていないか （※点検のポイントは（別紙1　固定遊具等安全点検項目一覧）を参照）
定期点検等（学期に一度）　★：梅雨シーズン・台風前後は随時	
1	サッカーゴール等の溶接部分に破損は見当たらないか
2	バックネットや防球ネットに破損、腐食、転倒の恐れは見当たらないか
3	倉庫に危険物や破損した用具が放置されていないか 倉庫内の体育用具等は整理整頓されているか
4	倉庫、部室等の扉の開閉時に、引っかかる、著しく重い、開閉時勢いよく閉まるなどの異常はないか
5	手洗い場、足洗い場の破損や危険物はないか また、蛇口や排水に詰まりはないか
6	掲揚塔、照明柱等の腐食や転倒のおそれは見当たらないか
7	死角の原因となる立木等の障害物はないか
8	児童生徒等の目の高さにある樹木の枝などはないか 樹木の根本の腐朽や枝の張り出しがないか（★）
9	その他異常はないか

〈資料８〉安全点検表　プール等

学校安全点検（毎月15日）	
1	プール及びプールサイドの床に破損や滑りやすいところは見当たらないか
2	プールのコースロープや止め金の破損は見当たらないか
3	プールの排（環）水口の蓋がネジ・ボルト等で固定されているか
4	プールに危険物、異物が混入していないか
5	プールサイドに危険なものは放置されていないか
6	プールの消毒剤等の保管は適切になされているか
	プールの救助用具、救急薬品の点検整備がなされているか
	プールの床面や扉下部に破損や鋭利な部分等はないか
7	プールや機械室の出入口に損傷がなく、使用時以外は施錠されているか
8	衣室・倉庫等は使用時以外には施錠されているか、また、破損等や危険物はないか
定期点検等（学期に一度）　★：梅雨シーズン・台風前後は随時	
1	プール周りの柵やフェンス等の破損や腐食は見当たらないか
2	プールの附属施設（水槽及び便所，更衣室，シャワー室等）の天井や壁、器具等に破損、異常は見当たらないか
3	その他異常はないか。

１４．地域クラブ活動

地域クラブ活動は、学校の教育課程外の活動として、社会教育法上の「社会教育」（主として青少年及び成人に対して行われる組織的な教育活動（体育及びレクリエーションの活動を含む。））の一環として捉えることができる。また、スポーツ基本法や文化芸術基本法上 の「スポーツ」「文化芸術」として位置付けられる活動でもある。これらを踏まえると、地域クラブ活動は、学校と連携し、学校部活動の教育的意義を継承・発展させつつ、スポーツ・文化芸術の振興の観点からも、その充実を図ることが重要である。堺市中学校体育連盟に加入することができる地域クラブは、堺市中学校体育連盟の地域クラブ加入審査に合格したものとする。

（１）本市における地域クラブの在り方

・本市は、生徒が生涯にわたってスポーツ・文化芸術に親しむ機会を確保し、生徒の心身の健全育成等を図るため、地域のスポーツ・文化芸術団体、学校等の関係者の理解と協力の下、生徒の活動の場として、地域クラブ活動を行う環境を可能なところから段階的に整備する。
・地域クラブ活動を行う環境の整備は、各地域クラブ活動を統括する運営団体や、個別の地域クラブ活動を実際に行う実施主体が主体となって進めることも想定される。このため、運営 団体・実施主体等の整備、生徒のニーズに応じた複数の運動種目・文化芸術分野に取り組むことができるプログラムの提供、質の高

い指導者の確保等に取り組んでいく。

（2）適切な休養日等の設定

・　地域クラブ活動に取り組む時間については、競技・大会志向の強い活動も含め、生徒の志向や体力等の状況に応じた適切な活動時間とする必要がある。地域クラブ活動の運営団体・ 実施主体は、生徒の心身の成長に配慮して、健康に生活を送れるよう、「３．部活動の指導における注意事項」に 準じて活動時間を遵守し、休養日を設定すること。その際、学校部活動と地域クラブ活動が併存することを踏まえ、生徒の成長や生活全般を見通し、運営団体・実施主体と学校を中心とした関係者が連携し、調整を図ることが重要である。

（3）保険の加入

① 地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、指導者や参加する生徒等に対して、活動中の怪我や事故等に備えて、傷害保険や個人賠償責任保険に加入するよう促す。

② 各競技団体又は生徒のスポーツ・文化芸術活動に関わる各分野の関係団体等は、分野・競技特性やこれまでの活動状況・怪我や事故の発生状況等を踏まえ適切な補償内容・保険料である保険を選定するものとする。その上で、地域クラブ活動の運営団体・実施主体が各競技団体又は生徒 のスポーツ・文化芸術活動に関わる各分野の関係団体等に加盟するに当たっては、指導者や参加者等に対して指定する保険加入を義務付けるなど、怪我

や事故が生じても適切な 補償が受けられる体制を整えること。

（4）地域クラブ活動の運営団体・実施主体による、生徒が所属する中学校等との連携

部活動を地域展開した場合であっても、学校との関係が切り離されるものではなく、地域クラブ活動の実施に当たっては、下記のとおり、生徒が所属する中学校等との適切な連携を図ることが重要である。

① 地域クラブ活動の活動方針・活動状況等を適切に中学校等に共有すること。特に、生徒が平日に学校部活動、休日に地域クラブ活動に参加する場合には、指導の一貫性を確保する観点から緊密な連携を図ること。

② 地域クラブ活動での学校施設の活用や従事を希望する教師等の兼職兼業等を円滑に行うため、中学校等と必要な連絡調整等を行うこと。

③ 地域クラブ活動への参加促進等のため、小学校や中学校等と連携しつつ、生徒・保護者に丁寧な情報提供等を行うこと。

活動方針・活動状況等の共有に当たっては、ICT や既存の協議会等を活用するなど、学校の負担軽減に留意すること。