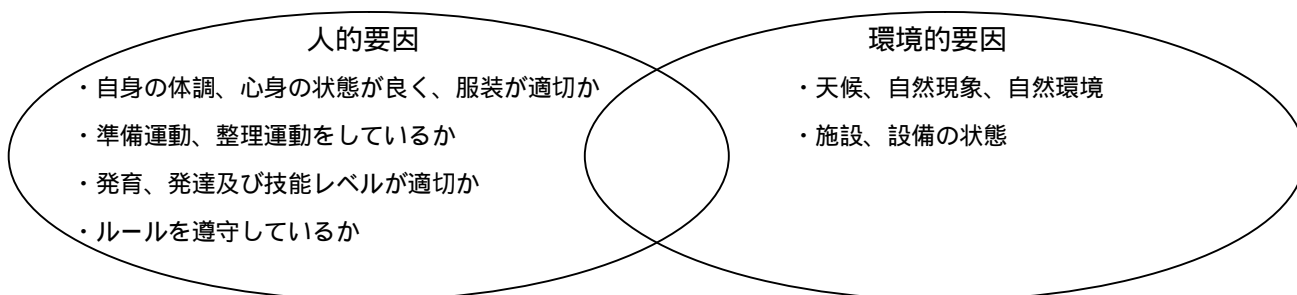


総論

第1節 運動部活動における事故防止について

運動部活動は、学校において計画する教育活動であり、生徒の安全な活動が保証されなければならない。

しかしながら、生徒の状況、施設、自然の状況などの要因により、事故が発生している状況にある。事故の要因は、人的要因及び環境的要因が考えられ、多くは生徒の行動と施設の相関関係において発生していることが多い。それぞれの種目の特性に応じ、安全に必要な条件や環境整備を図るとともに、生徒自身の安全に関する対応能力を養うことが必要である。



1 事故発生の未然防止

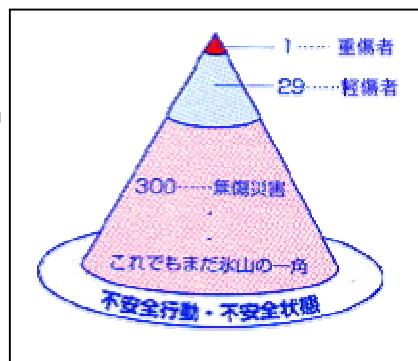
(1) 運動・スポーツにおける事故の要因

運動やスポーツには、楽しさや爽やかさを味わうことができる反面、それぞれの種目の特性において例えば道具を用いたり、激しい身体接触が伴ったりするなど、危険性と隣り合わせにあることもある。

そのため、指導者も生徒も、実施する種目の危険性やそれを防ぐための方法等について、十分理解する必要がある。さらに、運動経験の浅い生徒にとって危険を予測したりすることは難しいことから、指導者が危険を予測し、安全性を確保しながら、生徒が適切に対処できる能力を育成することが大切である。

「ハインリッヒの法則（1：29：300）（ヒヤリ・ハットの法則）」

これはアメリカの技師ハインリッヒが発表した法則で、労働災害の事例の統計を分析した結果、導き出されたものである。数字の意味は、重大災害を1とすると、軽傷の事故が29、そして無傷災害は300になるというもので、これをもとに「1件の重大災害（死亡・重傷）が発生する背景に、29件の軽傷事故と300件のヒヤリ・ハットがある。」という警告として、よく安全活動の中で出てくる言葉です。日常、ヒヤリ・ハットの状態にまでいかないが（もしくは自覚しない）、実は非常に不安全な状態や行為となると、相当な件数になるはずで、いつもやっていることだから、今まで平気だったので...、という不安全行為が、いつヒヤリ・ハットを飛び越え一気に重大災害になるかも知れない。「1：29：300」でいい表されている比率は、よく考えれば非常に高い確率で重大事故を招くことを示唆している。いつやって来るか分からない災害を未然に防ぐには、不安全な状態や行為を認識し、ヒヤリ・ハットの段階で地道に対策を考え、実行（よい習慣として身につける）していくことが重要である。



(2) 健康管理

健康管理については、定期健康診断の結果及び保護者、生徒からの健康相談等から生徒の身体状況や健康状態を正確に把握することが必要である。特にケガや既往症、心疾患等については、教職員・家庭・医師との連携を図ることが大切である。

また、生活リズム、栄養、休養及び睡眠などの基本的な生活習慣を望ましいものにするよう健康管理の指導を行う必要があり、生徒に対し、日頃より自分の健康状態を把握し、身体の調子を自覚し、決して無理をしないことを心掛けるよう指導することが必要である。

(3) 指導計画

生徒の状況や生徒を取り巻く環境の変化及び生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、学年別やグループ別に指導計画や活動計画を定める事が大切である。

また、指導体制の一体化を図り、計画にそって運営し、指導者不在の場合は活動を中止することも必要である。

【指導計画例】

1週間の計画表（バレーボール）		
曜日	活動内容	安全面における留意事項
月	休養日またはミーティング	安全点検表による確認 部活動内の共通理解
火	トレーニング 基本練習 個人練習	生徒の体調管理 活動場所の施設、設備等の点検
水	トレーニング 基本練習 レベル別練習	生徒の体調管理 活動場所の施設、設備等の点検
木	トレーニング 基本練習 応用練習 チーム練習	生徒の体調管理 活動場所の施設、設備等の点検
金	トレーニング 基本練習 応用練習 チーム練習	生徒の体調管理 活動場所の施設、設備等の点検
土	総合練習（ゲーム方式）	活動場所の施設、設備等の点検 生徒の体調管理、ルールの遵守、確認
日	練習試合	生徒の移動時の安全確認 生徒の体調管理

(4) 部活動間の危険性の共通理解

日常的に繰り返される練習については、危険に対する意識が薄くなることが考えられる。複数の部が活動場所を共有して使用する場合は、安全対策について共通理解をすることが必要である。約束事や活動の制限事項等については、練習の開始前に確認し、練習後には危険性を感じたことなどについて確認するとともに、部活動間で常に共通理解を図ることが大切である。

(例) 同じグラウンドでサッカー部と陸上競技部が練習している場合、野球部の練習場所のすぐ隣で別の部活動が練習している場合等

(5) 施設・設備・用具等の安全点検

活動中の事故防止には、施設・設備・用具等の事前の安全点検が必要である。学校の教育施設は通常行われる教育活動が安全に行われるよう安全点検を実施している。運動部活動はそのような施設を多くの部活動が共有して使用していることから、活動にあたっては、指導者と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切である。

運動やスポーツには、固有の設備や用具等が用いられ、それらの保管方法や管理方法の周知徹底の不足、点検の不備、使用方法の誤り等で事故が発生する。使用・管理する者が適切に使用しなかったり点検や確認を怠ったりすることが事故の大きな要因となっていることを再認識することが重要である。

また、安全点検の最終的なねらいは、事後措置にあることから、この措置にあたっては、使用場所の変更、立入禁止、使用禁止などの措置を速やかに講じ次いで危険の程度や状態に応じて危険表示の明示、修繕または取り替え、危険物の撤去などが即時的に行われるようにする。

【参考】

国家賠償法

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

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

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

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

(6) 安全配慮

生涯にわたって運動やスポーツに親しむ習慣を育成していくためにも、事故を防止又は、万一事故が発生しても被害を最小限に抑えることが重要である。

部活動を実施する現在の環境や条件等を踏まえ、安全配慮義務を履行する必要がある。

【法的責任について】

法的責任が認められる「過失」（日常用語でいう「落ち度」）は、置かれた具体的状況の中で、その立場にある平均的な人間が、損害発生という「結果」が「予見」（予想）できたか、予見できたとして「回避」できたか、という形で問われる。その立場の平均的な人間が予見できたなら法的な「予見義務」、回避できたなら「回避義務」があり、それらの義務を尽くさなかったら「違法」で法的責任あり、という思考パターンを採る。

(例) 高等学校の生徒が課外のクラブ活動としてのサッカーの試合中に落雷により負傷した事故について引率者兼監督の教諭に落雷事故発生危険が迫っていることを予見すべき注意義務の違反があったとした。

【法的義務について】

最高裁は、法的義務について、下記の通り判示した。

「教育活動の一環として行われる学校の課外のクラブ活動においては、生徒は担当教諭の指導監督に従って行動するのであるから、担当教諭は、できる限り生徒の安全にかかわる事故の危険性を具体的に予見し、その予見に基づいて当該事故の発生を未然に防止する措置を執り、クラブ活動中の生徒を保護すべき注意義務を負うものというべきである。

(7) 生徒の危険予見・回避能力の育成

危険を予見し回避するには、指導者だけでなく、生徒自身が安全に関する基礎的・基本的事項を理解し、思考力や判断力を高め、安全について適切な意思決定や行動選択ができるようにすることが必要である。特に、運動経験の少ない生徒にはそれらを予見し、未然に防止する知識と能力が備わっているとはいえず、その能力を育成することが大切である。

そのためには、指導者が安全指導や注意喚起を繰り返し行うとともに活動を通して安全に行うための判断力や身体能力等を育成し、生徒自らが危険を予見・回避することができるよう、指導することが重要となる。

危険予見力：安全を確保する意味から、運動部活動に潜在している活動の危険性を発見したり、予知したりする力

危険回避力：潜在している危険性を取り除くとともに、危険要因が重なりあわないような配慮により、危険な結果を回避する力

事理弁識能力

判例によれば、事理弁識能力が備わるのは12歳くらいとされているが、同じ年齢の者であっても個人差があり、同一人においてもあらゆる加害行為について、この能力の有無が一律に決められるものではない。

一応の目安として小学生以下の子どもの起こした事故に対しては、親や指導者が責任を負わなければならないということになる。

事理弁識能力とは「事理を弁識する能力」(民法7条)を指すもので、幼児や泥酔者、重い精神病や認知症患者以外の者が「物事の何たるかを判断できる状態」にあることをいう。一方責任能力とは、民法712条に由来し、不法行為に関する責任を負う能力をいい、一般に小学校卒業程度の知能があれば責任能力があると判断されている。

要するに、物事の意味を理解する能力が事理弁識能力で、その意味を理解していることを前提に、その責任を負う能力を責任能力ということになる。もっとわかりやすく言えば「悪いことかどうか」を理解する能力と「悪いことをやったときにその責任を負うかどうか」という能力である。

実務の傾向を年齢で区別するならば・・・

	事理弁識能力	責任能力
～幼児 (8歳程度)	なし	なし
幼児～小学校卒業	あり	なし
小学校卒業～	あり	あり

(8) 事故発生時の対処及び事後措置

教職員は、万一事故が発生した場合、直ちに対応できるよう、役割を普段から明確にしておくとともに、次のような事項に留意する必要がある。

事故発生時の対処

負傷の箇所や程度など負傷者の状態を把握し、判断と処理は細心の注意を払いながら迅速に行う。その場で可能な応急手当があれば実施する。

負傷者はもとより、周囲の者にも精神的動揺を与えないよう冷静に対応する。

負傷の程度により、直ちに校内や家庭へ連絡する。場合によっては校医、専門医等と連絡の上、指導を得ながら負傷者へ対応する。関係者への連絡は、迅速且つ的確に対応することができるよう、あらかじめ、緊急体制を整えておく。(参考：事故発生時の連絡・救急体制例)

負傷の程度によっては、救急車の出動を要請し、病院に搬送するときは必ず教職員が同乗する。事故現場を離れる際には、他の生徒への指示を適切に与える。

病院で手当を受ける際には、医師に事故の発生状況や応急手当の内容について詳細に説明する。負傷者を保護者に引き渡すまでは、教職員が付き添う。

事後措置

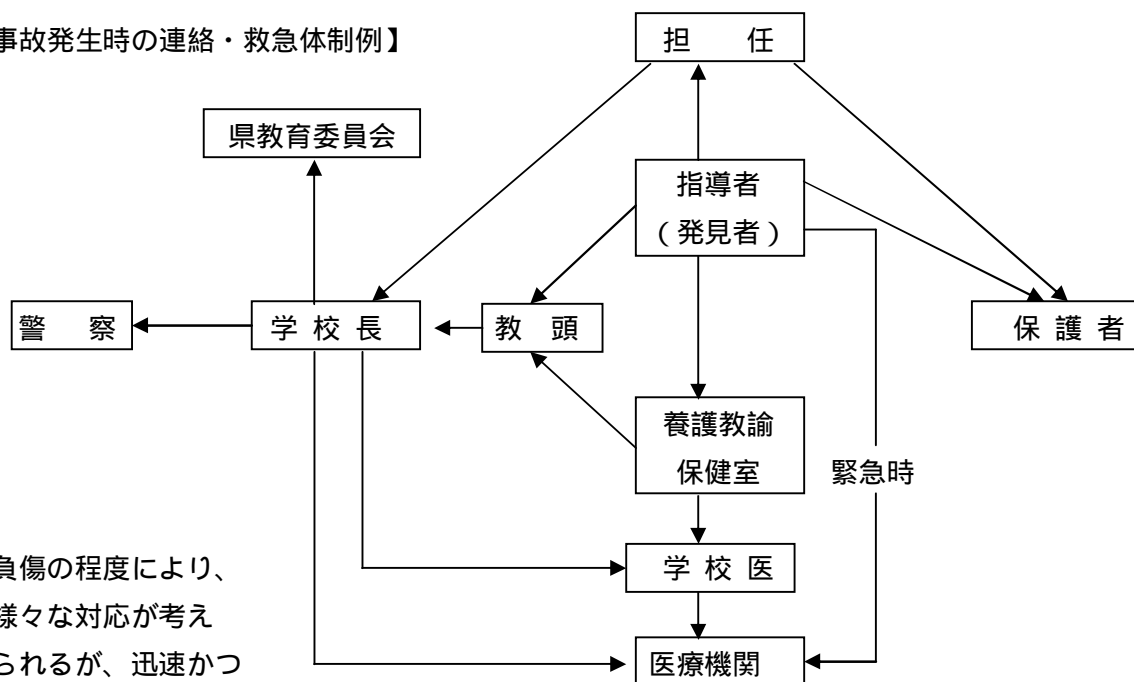
事故に関する報告は、正確且つ詳細に行い、推測を交えた表現は慎む。

事故の状況によっては、校内に緊急に対策班を編成し、校内・外への対応が必要となる。

その際、外部の対応は、誤報による混乱を防ぐという観点から、校長もしくは教頭が当たることが望ましい。

事故の程度によって、負傷者はもちろんのこと、保護者に対して誠意をもって速やかに対応する。事故の発生原因や発生後の処置などについて問題点を明確にし、その反省と改善について全教職員が共通理解を図り、今後同様の事故が発生しないように努める。

【事故発生時の連絡・救急体制例】



負傷の程度により、様々な対応が考えられるが、迅速かつ的確な対応が必要である。

(9) 自然環境に対する留意点

熱中症の予防について

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑さや熱によって生じる障害の総称である。その原因や症状、程度によって、「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」と分類されており、重症の「熱射病」を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなる。学校における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高い気温（25～30）でも湿度が高い場合や寒いとされる環境でも発生している。

熱中症予防のための運動方法、水分補給等を工夫することは、事故防止や効果的なトレーニングという点においても大変重要であり、季節を問わず、練習や試合中において、十分注意する必要がある。

* 熱中症の症状

- ・手足の筋肉に痛みを訴えたり、筋肉が勝手に硬直したりするという症状が現れる。
- ・次第に具合が悪くなって体がだるいと訴えたり、吐き気をもよおし、頭痛やめまいが生じる。
- ・立ちくらみや注意力が散漫になり、意味不明な言動が出る。

* 熱中症の基本的処置

- ・涼しい環境に避難させ（風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内等）、水分の補給を行う。
- ・衣服を脱がせ、風を当てたりして、体を冷やす。（氷嚢があれば、首、脇の下等に当てる）

【熱中症予防運動指針】

この指針は熱中症予防8ヶ条を踏まえた上で、実際にどの程度の環境温度でどのように運動したらよいかを具体的に示したものである。環境温度の設定は温球黒球温度（WBGT）で行ったが、現場では測定できない場合が多いので、おおよそ相当する温球温度、乾球温度も示してある

WBGT	湿球温度	乾球温度	運動は原則禁止	説明
31	27	35	運動は原則禁止	WBGT 31 以上では、皮膚温より気温の法が高くなり体から熱を逃がすことはできない。特別の場合以外は運動は中止する。
28	24	31	厳重警戒	WBGT 28 以上では、熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休息を取り水分補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動は中止する。
25	21	28	警戒	WBGT 25 以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り水分補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息を取る。
21	18	24	注意	WBGT 21 以上では、熱中症による死亡事故は発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
21	18	24	ほぼ安全	WBGT 21 以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。マラソンなどではこの条件でも発生するので注意が必要である。

【WBGT（温球黒球温度）とは】

スポーツ活動や労働時の熱中症予防の温度指標として、WBGT（Wet-Bulb Globe Temperature：温球黒球温度）が有効である。これは、暑さ寒さに関係する環境因子（気温、湿度、輻射熱、気流）のうち、気温、湿度、輻射熱の3因子を取り入れた指標である。乾球温度（気温）、湿球温度（湿度に関係）と黒球温度（輻射熱）の値から計算する。

*屋外で日射のある場合 $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

*室内で日射のない場合 $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

低体温症の予防について

低体温症は直腸温などの中心体温が35度以下になった状態をいう。

寒冷にさらされると、末梢細動脈が収縮し皮膚血流を低下させて、熱の放散を抑えるとともに振戦（ふるえ）などの発熱反応が起こるが、体温が30度以下になると、ふるえすら起こらなくなり、加率的に体温は低下し続けます。また体温が低下するにつれて精神活動、運動能力ともに低下するため、その人本来の能力を発揮できなくなります。なかでも判断力は早い時期から低下する。

低体温時の精神症状、体の動きなどは下記のとおりであり、これは体温を測れない状況下での体温の推定にも役立つ。

前兆(36.5～35度)	意識は正常。手の細かい複雑な動きができない。 さむけ、ふるえがはじまる。
軽症 (35～33度)	無関心状態、すぐ眠る。歩行よろめく。口ごもる話しぶり。ふるえ最大。 (協力的にみえて協力的でない。まともそうに見えてまともでない。)
中等症(33～30度) 33～32度 31～30度	会話がのろい。閉じこもる。逆行性健忘。意思不明。運動失調。 錯乱状態。支離滅裂。しだいに応答しなくなる。 震え停止。歩行や起立は不可能。
重症(30度以下) 30～28度 28～25度 25度以下 20度以下	半昏睡状態。瞳孔散大。心拍、脈拍微弱。呼吸数は半分以下。 昏睡状態。心室細動。 腱反射消失。仮死状態。 脳波消失。心停止。

低体温症の基本的処置

- ・湿った服や靴下、手袋を暖かい乾燥したものに替える。
- ・毛布等で患者を覆ったり、腋(わき)やそけい部に湯たんぽなどをあてて内臓をゆっくり温める。
- ・温かい炭水化物を含んだ飲み物を与える。

(例) 1月10日午後4時15分ごろ、北海道で合宿中だったA高校の野球部員7人がランニング中に次々と体調不良を訴え、救急車で運ばれた。7人は軽い低体温症とみられ、経過観察のため入院した。当時、気温は零下4度で、天候は小雪。部員らはジャージの上下にジャンパーをはおった姿で走っていたという。

第2節 スポーツ傷害の救急処置

各種のスポーツを行う際は、いろいろな条件の下で、道具を使用し、全力を振り絞って体を動かすので、様々な障害が発生する。また、体調が不調だったり集中力が欠けたりした場合や、未熟な段階で技術以上の無理をした場合などは、さらに障害が起こりやすい。

一般に、スポーツ傷害はスポーツ外傷とスポーツ障害に分けられる。スポーツ外傷とは、運動中に大きな力が加わることによって、ケガをすることである。主なものとしては、骨折、脱臼、ねんざ（靭帯損傷）、肉離れ、腱断裂などがあげられる。スポーツ障害とは、スポーツによって繰り返される過度の負担が積み重なって、痛みを主とした慢性症状が生じた状態である。主なものとしては、疲労骨折、野球肘、テニス肘、ジャンパー膝、骨端症などがあげられる。

このように、運動中には様々な傷害が発生する可能性があるため、運動部活動の指導者は、常に傷害に対する予防対策を講じると同時に、傷害が発生した場合に備え、正しい応急手当を身に付けておく必要がある。

1 事故発生時の対応

(1) 救急法とは

救急法とは、病気やケガに対して傷病者を正しく救助して、医師又は救急隊員に渡すまでの応急の手当てのことである。傷病者が発生した場合は、様々な状況を把握して、救急車の手配、救急用具の確認をするとともに、冷静な行動で適切な応急手当をする必要がある。

ア 救命措置

けがや病気の中で最も緊急を要するのは、心臓や呼吸が止まってしまった場合である。いわゆる突然死は、何の前触れもなく起こることが多く、10歳代・50歳代の男性のランニング中によく起こる。

このような時に、その傷病者を救うために、すぐそばにいる人ができる応急手当のことを救命措置という。

イ 救助者が守るべきこと

周囲の状況を観察し、事故者又は負傷者を危険な現場から救出する。

出血があれば素早く止血する。呼吸、意識を確認し、近くにいる人に協力を求め、救急車とAEDを手配する。

負傷者をむやみに動かさず、その場で安静にさせ、状態を見て救命措置を行う。

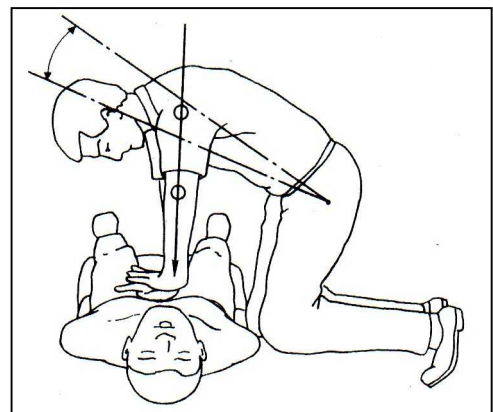
救命措置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）

反応を確認 周囲に助けを呼ぶ 気道の確保と呼吸の確認

正常な呼吸をしていない場合 胸骨圧迫を行う

- ・ 胸の真ん中（乳頭と乳頭の真ん中）を圧迫
- ・ 強く（胸が4～5cm沈むまで）
- ・ 速く（1分間に100回のテンポ）
- ・ 絶え間なく（30回連続）
- ・ 圧迫と圧迫の間は力を抜く（胸から手を離さずに）

最近、口対口などによる人工呼吸は意味がないといわれている。可能な限り、速やかにAEDを開始するべきである。



胸骨圧迫：右上図のように上半身を患者の真上にせり出し、胸・肩・肘・手を一直線に伸ばすと有効なマッサージができ、肋骨骨折などの合併症も少ない

AEDの使用

AEDの使用手順に沿って心電図の解析、電気ショック、胸骨圧迫を繰り返す。発症後からAED作動までは3分以内が望ましい。

ウ AEDの使用手順

AEDを傷病者の横に置く。

AEDの電源を入れる。・ふたを開け、電源ボタンを押す。(自動的に入る機種もある)

・電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従う。

電極パッドを貼る。・傷病者の衣服を取り除き、胸をはだける。

・電極パッドの袋を開封し、シールをはがして胸部に貼り付ける。

電極パッドは、右前胸部(右鎖骨の下で胸骨の右)及び左側胸部(脇の5~8cm下)の位置に貼り付ける。電極パッドは、肌との間にすき間を作らせないように、しっかりと貼り付ける。

心電図の解析

「体に触れないでください」などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まる。

このとき、周りにいる人に注意を促し、傷病者に触れないよう確認をする。

電気ショック

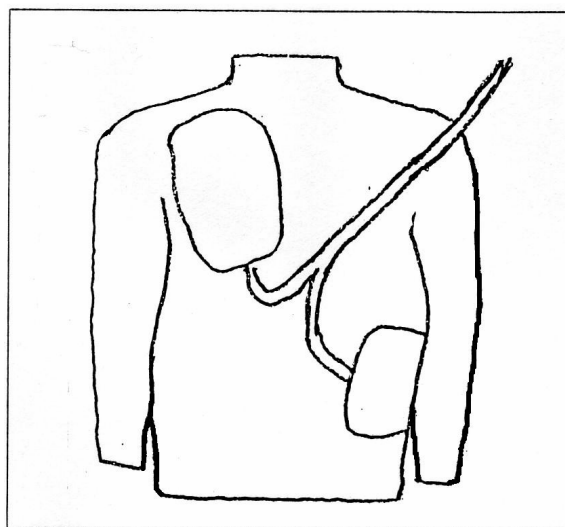
「ショックが必要です」などのメッセージが流れ、電気が充電される。「ショックボタンを押してください」のメッセージが流れたら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。

心肺蘇生法を再開

「ただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始してください」のメッセージが流れたら、ただちに胸骨圧迫を開始する。(胸骨圧迫30回)

AEDの手順と心肺蘇生法の繰り返し

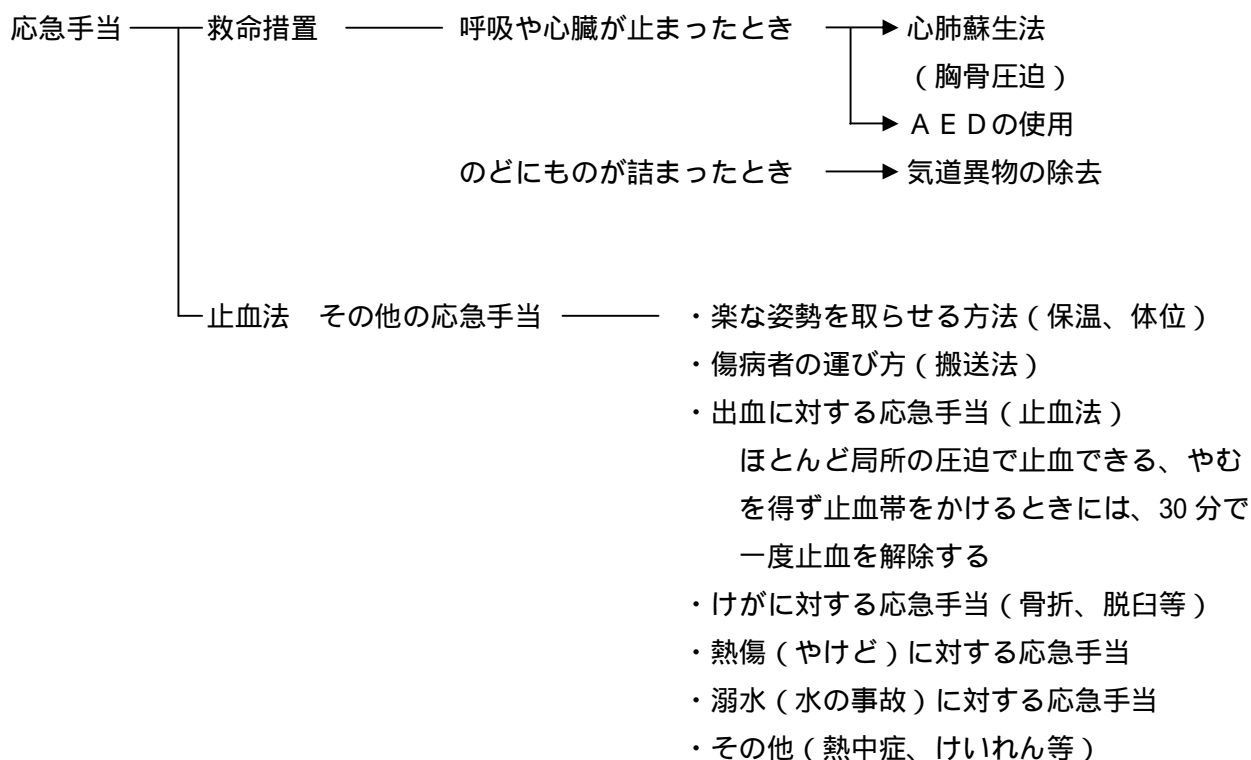
心肺蘇生法を再開して2分(胸骨圧迫30回を5サイクル)経ったら、音声メッセージに従って手順を繰り返す。



電極パッドを貼り付ける位置

AED: 外蓋をとると電極の貼付部位が図示されている。電源を入れて音声メッセージに従って処置を進める。

(2) 応急手当のまとめ



(3) 運動部活動中に発生しやすい主な傷病と応急手当法

原則として外傷の場合には、いわゆる R I C E 処置を行う。

R I C E : Rest (安静) Icing (冷却) Compression (圧迫) Elevation (挙上)

ア 骨折、脱臼

- ・ 部位の確認 部位の腫れ、変形、皮膚の色、出血を確認する。
- ・ 処置の方法

折れた部位や近くの関節を絶対に動かさない。

患部を冷やす。

患部を固定 (そえ木、三角巾等) する。

開放性の骨折の場合は、創部 (傷口) に消毒ガーゼ等で包帯をする。絶対に創部を洗ったり、突出している骨を引っ込めたり、動かしたりしないこと。出血が激しい場合は、止血帯をかける。

イ ねんざ・打撲

- ・ 部位の確認 部位の腫れ、変形、皮膚の色、出血を確認する。
- ・ 処置の方法

患部を冷水で素早く冷やす。(長時間冷やさないように)

包帯などで固定する。

ウ 挫傷

傷口が土砂などで汚れている場合は、速やかに水道水など綺麗な水で十分に洗い流す。出血している場合は、患部をガーゼ等で押さえ、包帯法を用いる。

エ アキレス腱断裂

傷病者を安静にし、うつぶせにして寝かせ、足関節を尖足位（足の甲を地面や床に付けるように、強く足先を伸ばす）の状態、すねから足先まで副木等で固定する。

オ けいれん

全身けいれんをしている場合は、周りの物品を移動させる。

安静にさせ、気道を確保する。意識がなければ、すぐに救急車を要請する。

カ 過換気症候群（過呼吸症候群）

呼吸過多になり、頭痛やめまい、指先や口の周りのしびれ、呼吸困難、失神などの症状を起こす。

原因は、発作的に起こる過呼吸（呼吸が浅くなる）により、体内の炭酸ガスが減少することから呼吸困難になる。また、ストレスなどが原因とされている。

ペーパーバック法

紙袋を口にあてがい、袋の中で呼吸を行う。血液中の二酸化炭素を増やすことで、体内のアルカリ化を図る。

抱えている不安などの原因を整理・明確化し、言語化して発散させることが一つの治療法となる。

キ 失神・意識障害

失神は、短時間の意識消失で、脳の一過性の機能障害によって起こる。血圧の低下や恐怖、不安、緊張等により起こる。

数秒内に意識が回復するのであれば、特に処置は不要である。安静にして様子を見る。

心臓性失神が疑われる場合（脈拍が著しく遅いか、停止した場合）は、すぐに医療機関を受診させる。

ク ぎっくり腰

体を安静にし、横向きあるいは、くの字にして横に寝かせる。患部が赤く腫れている場合は冷湿布をする。

ケ こむらがえり

足関節をつま先を上に向けるように曲げ、安静にしながら軽いマッサージを施す。

長く続くようであれば、温湿布をする。

コ 肉離れ

局所の安静を保ち、冷湿布をする。

2 テーピング

テーピングとは・・・粘着テープを用いて体の正常可動範囲を超えることなく、身体（主に関節、筋肉、靭帯、腱など）を保護する技法である。

【目的】

予防・・・スポーツの前にテーピングを行うことで、けがを事前に防ぎ、関節や筋肉を補強、強化する。

応急処置・・・けがをしてしまったとき、患部を固定、圧迫することで腫れや二次的な傷害を最小限に抑える。

再発防止・・・以前けがをした部位に対して、再度、同じけがを繰り返さないために行う。

第3節 ストレッチング(ストレッチ)

運動を行う場合、競技力を高めさせるばかりでなく、外傷や傷害を防止するためにも準備運動を行い、体の柔軟性を高めることは大切なことである。また、運動終了時には、疲労を早めに回復させ、筋肉の弾性を保つために、整理運動は必ず実施するべきである。

これらの運動に筋肉を良好な状態にする目的で、筋肉を引っ張って伸ばす、ストレッチングが用いられている。

【種類】

静的ストレッチ・・・関節を動かして目的の筋肉をゆっくり伸ばし、適度に伸びたところでその姿勢を適当な時間保持する。

動的ストレッチ・・・関節を繰り返し動かし、目的の筋肉の伸長と収縮を繰り返す。

バリスティックストレッチ・・・反動をつけ弾むような動作で筋肉を伸ばす。(柔軟体操)

【効果】

・筋肉の柔軟性の改善 ・筋肉の緊張緩和 ・血流改善 ・神経機能の向上

【実施上の注意】

無理をしない・・・ 無理に筋肉を伸ばそうとすると、筋肉や腱、神経を痛める恐れがある。柔軟性には個人差があり男女の差もあるので、段階を踏みながら自分にあったストレッチを行うことが重要である。

温まった状態で行う・・・筋肉は温度によって柔軟性が異なる。筋肉が温まった状態で行うことが好ましい。

リラックスして行う・・・精神的な緊張は筋肉も緊張させる。呼吸を止めると筋肉が緊張するのでストレッチを行うときはリラックスして呼吸を続けるべきである。

けがをしたときは行わない

・・・けがをや、骨折をしたときは損傷した筋や神経等の組織の炎症を広げる可能性があるため、避けるべきである。

拮抗筋のストレッチ・・・必ず、目的とした筋肉と反対の作用をする筋肉にもストレッチを行うべきである。



第4節 器具・施設・設備の安全点検

体育館（武道場等屋内運動場）は、授業、部活動はもとより学校行事あるいは、昼休みなど多数の生徒が同時に、しかも多目的に使用する場所であるため、定期的な安全点検は必要であり、日常の安全点検も怠らないように実施する必要がある。

また、器具の出し入れの際にボルト等がゆるんだり、常時設置されている器具に関しても活動する前には異常の有無を確認することが大切である。

グラウンドは外部からの出入りも多く、しかも広範囲であるため、管理の目が行き届かない嫌いがあるので、日常の管理はもとより、点検に当たっては十分な配慮が必要である。

さらに、多くの施設が自然環境にさらされるため、目に見えないところでの腐食が進行していることが予想されるので、特に注意が必要である。

【点検する主な観点】

体育館（武道場等屋内運動場）
床の滑りすぎ 床の破損、ささくれ 金具の変形及び開閉不良 ギャラリー部の防護柵の損傷 照明器具 畳の損傷
バスケットゴール
壁面取り付け部の金具のゆるみ 接続金具、溶接部分の損傷 バックボード、リングの損傷 チェーン等のゆるみや損傷
バレーボール
ネットを張った状態で支柱が垂直か 巻滑車の損傷 フックの損傷 ネット巻き、ハンドルの損傷 ネットの損傷
卓球
天板の損傷 ボルト等のゆるみ、損傷 脚回転軸のゆがみ、損傷 キャスターの損傷
グラウンド（屋外運動場）
極端な凹凸の有無 ガラス、石、釘等の危険物の有無 側溝のふたや角による危険
バックネット
基礎部分の損傷 支柱のぐらつき、損傷、腐食 ネット、ワイヤーの損傷
テニスコート
支柱の基礎部分の損傷 支柱のぐらつき、損傷、腐食 ネット、ワイヤーの損傷
サッカー
本体の異常、ゆがみ、腐食 ネット、ワイヤーの損傷
ラグビー
支柱の基礎部分の損傷 支柱のぐらつき、損傷、腐食