

大野城市地域クラブ活動 安全安心マニュアル

～地域クラブ活動における危機管理と指導～



指導者の皆様へ

日頃より、大野城市のスポーツ・文化芸術活動を愛する子どもたちのために、熱心なご指導をいただき感謝申し上げます。

この度、私ども大野城市地域クラブ活動実行委員会は、「安全安心マニュアル」を作成しました。令和8年2月現在、指導者の約6割が教職員、約4割が教職員以外の地域指導者です。これまで学校に委ねていた中学生のスポーツ・文化芸術活動を、学校を含めた地域全体の力で支えていこうとする、まさに「地域展開」が形になってきています。

多様な指導者に、未来ある子どもたちの指導を委ねます。指導者の皆様が同じ報告を向いていることが大切です。最も大切にするのは、「安全安心」であることです。ここで言う「安全安心」とは、事故に遭わない、ケガをしないという身体的「安全安心」だけでなく、精神的「安全安心」を大切にしています。「活動が楽しい」、「クラブに行くのが楽しみ」、「スポーツ・文化芸術活動が好き」、「この先も続けたい」、子どもたちがそんな気持ちを持つことを目指しています。

本マニュアルは、「危機管理編」と「指導編」で構成しています。指導の対象者が、身体的にも精神的にも発展途上にある中学生であるということを前提にご活用いただければ幸いです。「安全安心マニュアル」が無数の可能性を秘めた子どもたちの土台作りに大きく貢献することを期待しています。

このマニュアルを指導時には携帯するか、すぐ取り出せる場所に保管し活用してください。地域クラブ活動実行委員会も、研修等でこのマニュアルの内容が地域クラブ活動全体に浸透していくよう努めてまいります。

今、次期学習指導要領のおぼろげな姿が見えてきました。

「好きを育み、得意を伸ばす」が一つのキーワードになるようです。

このキーワードが教育界に浸透するころには、大野城市地域クラブ活動も一層の発展を遂げていることでしょう。地域が一体となり、子どもたちの「好きを育み、得意を伸ばす」地域クラブ活動となっていることを夢見て、精進してまいります。

令和8年2月

大野城市地域クラブ活動実行委員会

統括コーディネーター 福島 隆幸

目次

【危機管理編】

1章 総則

- 1 地域クラブ活動における危機管理の基本方針 1
- 2 危機管理における役割と責任範囲 2

2章 施設・用具の管理

- 1 施設・用具の利用及び安全確認 6
- 2 施設の利用規約、マナーの遵守 11
- 3 施設の備品・設備を破損・紛失した場合 12

3章 体調管理、体調不良・傷病対応

- 1 活動前後の健康状態確認 13
- 2 熱中症予防 14
- 3 症状別の応急処置 16
- 4 特に注意が必要な症状 21
- 5 事故発生時の連絡(対応)フロー 22
- 6 EAP(Emergency Action Plan)の作成 29
- 7 EAP(Emergency Action Plan)(サンプル) 30
- 8 AED、救急箱等の設置場所、使用方法の把握 31

4章 災害等緊急時対応

- 1 活動実施の判断基準及び連絡 32
- 2 緊急時の連絡体制(自然災害等) 36

5章 その他の安全管理

- 1 移動・引率時の安全対策 37
- 2 不審者が侵入した場合 40
- 3 活動前チェックリスト 43

【指導編】

1章 総則

- 1 地域クラブ活動の指導における基本方針 …………… 45
- 2 コミュニケーションの重要性(ティーチングとコーチング) ……… 46

2章 教育的指導

- 1 子どもたちの自主性・計画性を育てる指導の在り方 …………… 47
- 2 個々の成長段階に合わせた目標設定と支援、練習内容の検討 …… 47
- 3 言葉遣いや生活態度等、人としての成長に繋がる指導 …………… 48

3章 ハラスメント等の防止

- 1 基本理念 …………… 49
- 2 禁止行為 …………… 49
- 3 行き過ぎた指導 …………… 50
- 4 セクシャルハラスメント …………… 50
- 5 パワーハラスメントの6類型 …………… 51
- 6 防止の取りくみ …………… 51
- 7 ハラスメント等発生時対応 …………… 52

4章 準備運動～コンディショニング～クールダウン

- 1 パフォーマンス向上のための準備 …………… 53
- 2 準備運動の必要性 …………… 53
- 3 パフォーマンスの構造 …………… 54
- 4 基礎となる柔軟性や可動性、筋力のチェック …………… 54
- 5 セルフアップで基礎を獲得する …………… 55
- 6 上肢～体幹のモビリティチェックとコンディショニング …………… 55
- 7 上肢～体幹のモビリティチェックからコンディショニングエクササイズ …………… 56
- 8 下半身のモビリティとコンディショニング …………… 62
- 9 下半身のモビリティチェックからコンディショニングエクササイズ …………… 62
- 10 パフォーマンスと筋力テスト …………… 70
- 11 クールダウンの重要性 …………… 72

5章 保護者・学校との連携及び対応

- 1 教職員(顧問)との情報交換、協力体制の確立 …………… 74
- 2 保護者対応 …………… 74

6章 その他指導に関する事項

- 1 種目別指導者配置基準 …………… 75

危機管理編

1章 総則

1 地域クラブ活動における危機管理の基本方針

地域クラブ活動は、学校部活動が担ってきた教育的意義を継承・発展させつつ、「新たな価値」を創出することを目指しています。地域クラブ活動では、これまで学校部活動が学校教育の一環として担ってきた安全・安心な活動機会を提供するため、危機管理意識の向上、体制作りを目的に、**子どもたちの安全安心を第一**とした判断や対応の基準を設けます。

危機管理、安全対策を徹底し、活動中の事故やケガのリスクを最小限に抑えても、思いがけぬケガや事故が起こる可能性を完全に排除することはできません。地域クラブ活動では活動中の万が一のケガや事故への備えとして、指導者、参加者ともに傷害・賠償責任に適応した保険への加入を参加条件とします。

公益財団法人スポーツ安全協会の「**スポーツ安全保険**」はスポーツ庁からの要請に応じ、学校部活動の「災害共済給付制度」と同程度の保証内容を備え、「**傷害保険**」、「**賠償責任保険**」、「**突然死葬祭費用保険**」に対応しています。

大野城市地域クラブ活動では、指導者、参加者ともに、「**スポーツ安全保険**」への加入を活動参加への必須条件としています。

「子どもたちの安全安心確保のため、 危機管理と保険への加入を必須条件としてください！！」

危機管理については、①施設や用具の点検や健康状態、熱中症対策等の確認による**予防**、②応急対応、緊急時対応等の被害や損害を最小限に抑えるための**事後対応**、③天候や災害等による活動実施・中断の判断による**回避**の3点を中心に、子どもたちの安全を第一に基準を作成しました。

危機管理には、事前の危機管理(リスク・マネジメント)と事後の危機管理(クライシス・マネジメント)の2つの側面があります。

日常の活動においては、活動実施の判断等により危機を回避し、施設や用具の点検や健康状態の確認、熱中症対策等による危機の予防により、事故やケガを**発生させない**ことが危機管理の目的になります。

万が一事故やケガが発生した際、子どもたちや指導者の安全を確保し、適切かつ迅速に対処・避難等の対応を行えるよう、事後の危機管理(クライシス・マネジメント)においても**事前の準備が大切**になります。事前に準備、対応方法を整理しておくことで、有事の際の混乱を防ぎ、適切かつ迅速な対応により、被害を最小限に抑えることに繋がります。

各項目の詳細については、2章以降に記載しておりますので、指導に従事する前に目を通していただき、活動場所に常備し、応急(緊急)対応マニュアルとして活用してください。

2 危機管理における役割と責任範囲

危機管理、リスクマネジメント等に関する定義は諸説ありますが、地域クラブ活動における危機管理は、事故やケガの発生を予防するための事前の危機管理(リスク・マネジメント)から、事故やケガの発生直後の対応である事後の危機管理(クライシス・マネジメント)までとします。

ここでは、危機管理を行ううえでの役割と責任範囲について説明します。

事故やけがに対する責任については、大きく分けて3つあります。

- ①民事責任 … 民法第415条(債務不履行による損害賠償)、民法第709条(不法行為による損害賠償)等、故意過失により被害を与えた相手に対して損害を賠償する責任。
- ②刑事責任 … 刑法第211条(業務上過失致死傷等)等、法律違反に対して刑罰を受ける責任。
- ③道義的責任 … 法律上の義務はないが、社会的・倫理的に果たすべき責任。

道義的責任は、ケガや事故が発生した際に、子どもたちや保護者に対して、報告、説明、謝罪、再発防止等、誠意ある対応を行うことを求めるものです。子どもを預かる活動である以上、運営団体、指導者ともに、法律上の責任を果たしていたとしても、活動中に事故等が起きた事実に対して、報告、説明、謝罪等、誠意ある対応を行ってください。子どもたちや保護者の不安や疑念を払拭し、信頼関係を築くうえでも、道義的責任を果たすことは大変重要な意味を持ちます。

それぞれの役割、責任範囲を下図に示しています。責任範囲を明確にすることで、責任ある行動、迅速な対処に繋がります。また、一人に対応を押し付けることなく、情報共有し、連携・協働して対応にあたってください。

責任範囲イメージ図



運営団体

- ・団体管理下の活動に対する
注意義務
- ・契約関係に基づく
安全配慮義務



指導者

- ・子どもたちへの指導、
活動に対する
注意義務



運営団体に課せられる義務

運営団体について

運営団体には大きく分けて3つの形態があります。

- ①法人格がある団体(例:NPO法人、公益社団法人、公益財団法人等)
- ②権利能力(人格)なき社団
- ③法人格がない任意の団体(例:同好会、スポーツクラブ等)

組織として見なされる①と②に該当する団体については、団体管理下の活動に対しての注意義務と、契約関係に基づく安全配慮義務が課され、責任を負います。

法人格をもたない③に関しては、法律上の組織と見なされないため、団体として責任を負うことができません。

事故発生時の法的責任には、一般的に民事責任と刑事責任があります。事故やケガについて、運営団体に故意過失があったかについては民事責任が問われますが、死亡や後遺症を伴う事故等のケースにおいては、刑事責任を問われる可能性があります。

(参考)

刑法 第二百九条(過失傷害)

過失により人を傷害した者は、三十万円以下の罰金又は科料に処する。

2 前項の罪は、告訴がなければ公訴を提起することができない。

刑法 第二百十条(過失致死)

過失により人を死亡させた者は、五十万円以下の罰金に処する。

刑法 第二百十一条(業務上過失致死傷等)

業務上必要な注意を怠り、よって人を死傷させた者は、五年以下の拘禁刑又は百万円以下の罰金に処する。重大な過失により人を死傷させた者も、同様とする。

【注意義務】

注意義務とは、地域クラブ活動を運営する上で、社会通念上当然に要求される注意を払うべき義務を指します。

注意義務については、「予見可能性」と「結果回避可能性」により故意過失があるかどうかで責任を問われます。「予見可能性」とは、事故や危険な事象等を予想できたかという基準です。予想が出来る事象であれば、「結果回避可能性」により、その事象を回避できたかどうかという基準で故意過失があるかを判断します。

運営団体の注意義務としては、施設や設備等の使用に関する安全確認、指導者の教育、管理、適正配置、実施可否の判断等があげられます。

(参考)

民法 第四百十五条(債務不履行による損害賠償)

債務者がその債務の本旨に従った履行をしないとき又は債務の履行が不能であるときは、債権者は、これによって生じた損害の賠償を請求することができる。ただし、その債務の不履行が契約その他の債務の発生原因及び取引上の社会通念に照らして債務者の責めに帰することができない事由によるものであるときは、この限りでない。

民法 第七百九条(不法行為による損害賠償)

故意又は過失によって他人の権利又は法律上保護される利益を侵害した者は、これによって生じた損害を賠償する責任を負う。

【安全配慮義務】

安全配慮義務とは、契約関係にある使用者が労働者に対して、安全で健康的な労働環境を提供するために必要な措置を講じる法的義務です。

ここでいう契約関係には、申込書等により申込を行い、活動に参加する参加者も含まれます。

なお、指導者については雇用契約にある場合は安全配慮義務の対象になりますが、雇用契約がなく、指導者バンク等に登録し、個人の活動として謝金等を支払っている場合は安全配慮義務の対象外となります。ただし、運営団体管理下の活動で指導を行っている指導者については、道義的責任として雇用契約に準じた安全配慮義務が求められることが一般的と言えます。

安全配慮義務は注意義務の一種と考えられ、契約関係がある場合においては、先に述べた注意義務に加えて、労働条件や労働環境についても「**予見可能性**」と「**結果回避可能性**」による故意過失の有無により、責任を問われることとなります。

(参考)

労働契約法 第五条(労働者の安全への配慮)

使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする。

「大野城市教育委員会」について

大野城市教育委員会は、国及び地方公共団体にあたるため、国家賠償法第1条に基づく損害賠償責任を負います。

地域クラブ活動の指導者とは雇用契約関係にはないため、法的には安全配慮義務の対象外となりますが、団体管理下の活動で指導を行っている以上、道義的責任として雇用契約に準じた安全配慮義務が求められます。

指導者に課せられる義務

指導者について

指導者には大きく分けて2つの形態があります。

- ①雇用契約にある指導者(例:スポーツクラブの従業員、会計年度任用職員等)
- ②雇用契約のない指導者(例:指導者バンク登録者として配置される指導者、ボランティア等)

※大野城市地域クラブ活動の指導者は、「②雇用契約のない指導者」に該当します

指導者については、活動環境の安全確認、指導方法や安全に関する注意喚起、事故後の対応等、幅広い範囲での注意義務が課されています。

指導者の注意義務についても、「**予見可能性**」と「**結果回避可能性**」により故意過失があるかどうかで責任を問われます。

なお、①については指導者を雇用する企業、団体に対する安全配慮義務違反を、①②ともに活動を運営する実施主体に対する注意義務違反により指導者個人だけでなく、企業や団体にも責任を問われることがあります。

【注意義務】

指導者の注意義務としては、施設や設備等の使用に関する安全確認、参加者に対する指導や安全に関する注意喚起、事故発生時の参加者の生命身体の安全についての対応等、幅広く定義されています。

指導者の注意義務における「**予見可能性**」と「**結果回避可能性**」については、参加者の年齢や技術習熟度、活動場所や指導内容、見守り体制等、様々な視点で判断されるため、起こり得るあらゆる危険を想定し、可能な限りの事故防止、事故発生後の対応が求められます。

指導者に求められる「事故の発生を未然に防止すべき一般的な注意義務」の例

○活動前

- ・気象情報等の確認及び実施の判断
- ・参加者の要配慮事項、既往症等の把握、健康状態の確認
- ・設備、用具の設置状況、状態の確認

○活動中

- ・技術習熟度に応じた練習内容、強度の設定
- ・補助の必要な練習に対する適切な補助、監視
- ・防具やプロテクター等の安全対策の実施及び危険行為の防止、指導

○事故発生時及び発生後

- ・適切な応急処置及び参加者の安全確保
- ・連絡、報告及び経過観察
- ・事故やケガについて保護者に報告及び経過観察と要配慮事項についての説明

2章 施設・用具の管理

1 施設・用具の利用及び安全確認

事故を未然に防ぐためには、使用する施設・用具の点検・整備、適切な使用方法による使用、活動環境への安全配慮、練習内容に応じた防具や安全対策用具の利用等が必要です。地域クラブ活動では、民間スポーツクラブ等が運営団体となる場合を除き、公共施設や小中学校施設等を借用し、活動を実施することとなりますので、施設管理以外の利用方法等について、事故事例の多い事項について記載します。ここに記載する事項以外にも、各種目により必要な配慮等が異なりますので、各競技団体等の危機管理マニュアル等を参照してください。

【屋内施設】

床板の剥離、ささくれ、濡れ

【注意点】

- ・床の破損や腐食、突起物によるケガ。
- ・汗、飲料物、雨もり等により、床面が濡れたことによる転倒。

【対応】

- ・定期的な施設の点検及び使用前の目視での確認。
- ・修繕、対応前の危険箇所については、コーンや表示テープ等で使用禁止エリアを明示する。
- ・水分等による転倒を防止するため、使用前にモップがけを行う、使用中に水分を発見した際は適宜モップがけ等を行うことを徹底する。

支柱、ポールの移動、防護

【注意点】

- ・支柱、ポール等の運搬時の衝突、落下等によるケガ。
- ・支柱等の破損によるケガ
- ・支柱やポール等への衝突。

【対応】

- ・支柱の設置や運搬は複数人で声をかけながら行う。
- ・定期的な設備の点検及び破損している備品の使用中止。
- ・支柱、ポール等を防護カバー等で覆う。

卓球台、折りたたみ器具の開閉

【注意点】

- ・開閉作業時に指や手足を挟む。
- ・キャスターのロック不備によるケガ。

【対応】

- ・開閉作業は複数人または指導者立会のもと行う。
- ・移動前、設置後にキャスターのロックの確認を行う。

ネット、ワイヤー等の点検、準備

【注意点】

- ・ネットの破損によるケガ。
- ・ワイヤーの設置、取り扱い時のワイヤーが切れる・外れる等に伴うケガ。

【対応】

- ・設備の定期的な点検及び破損箇所の修繕。
- ・摩耗等によるワイヤー等の取り替え。

防具等の適切な着用・利用

【注意点】

- ・防球ネットが適切に設置されていないことによるケガ、場外へのボール等の飛び出し。
- ・安全用防具を使用しなかったことによるケガ。
- ・夏場の防具使用による熱中症等の体調不良。

【対応】

- ・防球ネット等については、練習内容、場所を考慮し、適切な場所に設置する。
- ・安全用防具、設備に整備不良等がないか使用前に確認する。
- ・夏場等は熱中症に注意し、防具等を使用する時間を短くする、休憩をはさむ、練習内容を変更する等の対策を行う。

ボール等、道具の整理

【注意点】

- ・転がっているボールを踏み足を負傷。
- ・得点板やボールラック等への衝突。

【対応】

- ・転がっているボールを放置しない。
- ・足元等のボールについては、声掛け等を行い、片づけた状態で練習できるように、実施手順を確認する。
- ・不要な道具類については、衝突等の危険がないよう、しまう又は壁際に寄せる等の対応を行う。

練習場所、設備や人との距離の確保

【注意点】

- ・他種目の練習場所へのボール等の飛び出し。
- ・隣で練習している参加者との衝突。
- ・コートや練習場所と壁等の障害物の距離が近く、勢いあまって追突する。

【対応】

- ・防球ネットの適切な使用。
- ・ボール等が練習場所に侵入した場合の声掛けの徹底。
- ・参加者間の十分な間隔の確保。
- ・距離が確保できない場合は、交互に実施する等の対策を行う。
- ・壁との距離の確保、出来ない場合はマット、クッション等による保護を行う。
- ・障害物との距離を確保して練習場所を設定する。障害物を移動できる場合は事前に移動しておく。

【屋外施設】

グラウンドの凹凸

【注意点】

- ・グラウンドの凹凸等による転倒。
- ・グラウンドのぬかるみ、濡れた雑草や芝に足をとられる。

【対応】

- ・使用前、使用後の整地ローラーやトンボかけ等による整地。石や遺物が落ちている場合は取り除く。
- ・可能であれば水たまりはスポンジ等で処理する。できない場合はぬかるみ等を避けて練習する等の対策を行う。

ゴールポスト、防球ネット、バックネット等の転倒

【注意点】

- ・ゴールポスト等の転倒。
- ・ゴールポスト、防球ネット等を移動する際に足等を挟む。

【対応】

- ・ゴールポスト、防球ネット等の移動可能な設備については、転倒防止のため確実に固定する。
- ・テニスの審判台等も強風による転倒の危険があるため固定して使用する。
- ・重量のあるサッカーゴール等を移動する際は、複数人で行い、声をかけ合い、手足等を挟まないよう注意する。

ネット、ワイヤー等の点検

【注意点】

- ・ネットの破損によるケガ。
- ・ワイヤーの設置、取り扱い時のワイヤーが切れる・外れる等に伴うケガ。

【対応】

- ・設備の定期的な点検及び破損箇所の修繕。
- ・摩耗等によるワイヤー等の取り替え。

ボール等、道具の整理

【注意点】

- ・転がっているボールを踏み足を負傷。
- ・得点板やボールラック等への衝突。

【対応】

- ・足元等のボールについては、声掛け等を行い、片づけた状態で練習できるように、実施手順を確認し、練習の邪魔にならないよう対処する。
- ・不要な道具類については、衝突等の危険がないよう、グラウンドの端に寄せる等の対応を行う。

防具等の適切な着用(利用)

【注意点】

- ・ヘルメット、フェイスガード等の安全用防具の使用を怠ったことによるケガ。
- ・安全用防具、設備の整備不良による負傷。
- ・防球ネット等の設置場所が悪く、ボールが参加者や補助者等に当たる。

【対応】

- ・短時間等であってもヘルメット、フェイスガード等の安全用防具を着用し、使用方法を厳守する。
- ・安全用防具、設備に整備不良等がないか使用前後に点検、整備する。
- ・防球ネット等を使用 방법에準じて適切に設置する。

練習場所、壁や人との距離の確保

【注意点】

- ・他種目の練習場所へのボール等の飛び出し。
- ・隣で練習している参加者との衝突。
- ・コートや練習場所と壁等の障害物の距離が近く、勢いあまって追突する。

【対応】

- ・防球ネットの適切な使用や、コーンやネット等により練習場所を区分する。
- ・陸上の投擲競技や球技の練習は失投等の危険があるため、実施前の周囲の確認、安全な距離、空間の確保を行うこと。
- ・他種目の練習場所にボール等を拾うために入る場合は、一度止まって安全確認をする。
- ・ボール等が飛来等した際は、声掛け、笛等を利用した警告を行う。
- ・参加者間や種目間、障害物や壁等とは安全のため余裕のある距離を確保する。

2 施設の利用規約、マナーの遵守

地域クラブ活動の活動場所として、学校施設や公共施設等を使用する際は、施設の利用規約を厳守し、マナーを守って使用してください。学校施設や公共施設等は多くの人が共有して利用するため、利用規約やマナー違反については、利用制限等の措置が取られる可能性があります。また、子どもたちへの教育的意義を踏まえましても、スポーツや文化芸術活動を通して、責任感や協調性を育てる機会にもなります。指導者自身が模範となり、ルールやマナーを守ることの大切さを伝えてください。

利用規約の遵守

施設を利用する際は、施設毎に定められた利用規約等を遵守するとともに、事故防止・緊急時対応のために、安全対策を徹底してください。

- (1) 施設の利用にあたっては、決められた使用時間を厳守し、準備及び片付けも含めて許可された時間の範囲内で行ってください。
- (2) 火器の使用、喫煙については施設の利用規約、ルールに従ってください。
- (3) 地域クラブ活動においては、教育的指導の観点及び安全確保のため、酒気帯び状態での指導及び活動中の飲酒を禁止します。
- (4) 備品・設備は丁寧に扱い、破損・紛失がないよう十分に注意してください。
- (5) 通常の活動場所以外の施設等についても、AEDの設置場所、緊急連絡先、避難経路、救急搬送経路を把握しておいてください。
- (6) 施設の備品や設備に危険箇所や不具合が判明した場合は、速やかに施設管理者へ報告してください。

マナーの遵守

施設利用に際しては、マナーを守り、安全で快適な環境を維持するよう努めてください。

- (1) 騒音の発生を抑え、大声を出す際も時間帯を考慮する等、近隣住民や他の利用者への配慮を行うこと。
- (2) 施設利用後は、備品・設備等の片付け、清掃を行い、施設内外の美化に努めること。
- (3) 施設によっては、他競技、他団体と活動場所に仕切り等がないことも想定されるため、お互いに連携、協力し、事故防止及びトラブル回避に努めること。

3 施設の備品・設備を破損・紛失した場合

施設使用中に備品・設備を破損・紛失した場合は、二次被害を防止し、施設管理者との信頼関係を維持し、円滑な施設利用を継続するため、下記のとおり適切に対応してください。

1. 状況の確認と安全確保

破損が生じた場合は、指導者及びコーディネーターに報告し、指導者及びコーディネーターの指示に従い、速やかに活動を一時中断し、周囲の安全を確保してください。破損個所による二次被害防止のため、使用禁止や接近禁止等の安全対策を行ってください。

2. 施設管理者への報告

破損・紛失の状況(場所、内容、原因、発生時刻等)を可能な限り詳細に記録し、施設管理者に速やかに報告してください。補修しての使用や、代替品への交換等については施設管理者の指示に従ってください。

3. 大野城市教育委員会内での情報共有

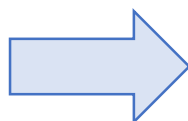
大野城市教育委員会及び統括コーディネーターと破損・紛失の事実及び対応状況を共有し、原因者がいる場合は関係者(保護者等)にも情報共有を行ってください。

4. 修繕費用等の確認

施設管理者と事務局にて修繕または弁償等の対応について協議し、適切に報告等を行ったうえで対応してください。

5. 再発防止策の検討と実施

破損等の原因を分析し、使用方法、指導内容等の改善等について注意喚起を行い、再発防止に努めてください。



3章 体調管理、体調不良・傷病対応

1 活動前後の健康状態確認

体調の悪化や体調不良による事故を未然に防止するため、持病等の情報を把握しておくことはもちろん、保護者からの連絡等による情報収集、見た目や行動等の異常や兆候、問いかけに対する受け答えや自覚症状の有無等による健康状態の確認を行ってください。参加者は、自己判断等で参加しても大丈夫だと思って参加しています。そのため、活動に参加させる前に、「体調は大丈夫かどうか？」の問いかけや確認が必要です。季節や活動のタイミングによっては、喘息やアレルギーなど命に係わる病気が出現することがあります。そのため活動開始後は、参加者の体調を定期的を確認する必要があります。万が一、異常が認められた場合は、無理に活動に参加させず、活動中であっても一時中断、休憩させるなど、必要に応じて保護者への連絡や応急処置を行ってください。

【観察項目】

顔色・表情	・顔色が青白い、赤すぎる、または蒼白である ・表情がぼんやりしている、無表情、苦しそう
発汗・皮膚の状態	・異常な発汗(過剰または全く汗をかいていない) ・皮膚が乾燥しすぎている、または冷たく湿っている
呼吸の様子	・呼吸が荒い、浅い、速すぎる、または苦しそう ・咳が続いている、息を吸うと痛がる
歩き方・動き方	・ふらつき、よろけ、足取りが不安定 ・動きが鈍い、反応が遅い、集中力がない
発言・態度	・「だるい」「気持ち悪い」「頭が痛い」などの訴えがある ・ぼんやりしている、話しかけても反応が薄い
体温・脈拍 (可能であれば)	・活動前に体温測定を行い、37.5℃以上の場合は参加を控える ・脈拍が異常に速い・遅い場合は注意



顔色、表情



発汗、皮膚



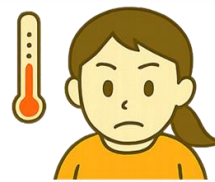
呼吸



歩き方、動き方



発言、態度、感情



体温、脈拍

2 熱中症予防

熱中症とは

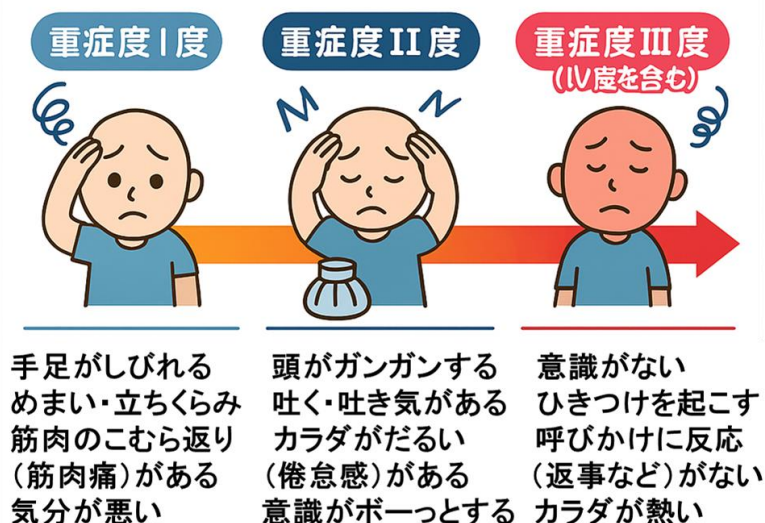
人の体には、異常な体温上昇を抑えるための体温調整機能が備わっています。暑い時には、皮膚表面の温度が上昇し、放熱することにより体温低下を図り、また汗をかくことで、汗の蒸発による気化熱により体温を低下させます。

しかし、高温多湿な環境下では、発汗等による体温調節がうまく働かなくなり、体温が急激に上昇し、体内に熱がこもった状態になります。このような状態を熱中症といいます。

熱中症は、高齢者や乳幼児などの子どもに発症しやすいですが、健康な若者であってもスポーツや活動の環境状況・体調不良などの身体の状態・激しい活動や水分が摂取できないといった行動内容などの要因により、室内であっても体温調節が十分に機能せず発症します。多くの場合は、軽症ですが、短期間で悪化し、重症な場合は死に至る場合もあります。

熱中症の初期症状は、大量の発汗に加え、めまいや失神などの脱水症状と、発汗による電解質異常により筋肉の痙攣(こむら返り)が発生しやすくなります。さらに悪化すると、頭痛や倦怠感を訴え、その後、悪心や嘔吐、腹痛や下痢が出現します。体温の異常な上昇(40度を超える)を認めるころには、意識障害や痙攣が出現します。

熱中症の主な症状と重症度



熱中症の対応は、傷病者の状態によって変わります。めまい・立ち眩み・生あくび・大量の発汗・筋肉痛(こむら返り)・意識はしっかりしている場合(熱中症分類のⅠ度)は、現場で対処可能です。すぐに涼しい場所に移動し、衣服を緩め、水分と塩分を補給しましょう。頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力の低下・判断力の低下がある場合(熱中症分類のⅡ度)は、少なくとも水分補給が出来ない場合は、点滴治療が必要であり、病院受診が必要です。上記症状は、重なる点も多いですが、「受け答えがしっかりできるかどうか」が、Ⅰ度かⅡ度かの判断基準になります。

意識障害やケイレン、まったく歩けない、身体に触れると熱い場合(熱中症分類のⅢ度)は、**すぐに119番通報**を行い、救急車搬送を要請しましょう。早急の入院加療が必要になります。その状態を放置すると、熱中症分類のⅣ度になり、急速に昏睡状態に陥りやすく、体温が40度を超え、多臓器へ様々な障害が出現している状態に移行します。そのため、Ⅲ度以上の熱中症は、**致死的状态に陥りやすく、早急な対応が必要です**。熱中症は、短期間で重症化するため、**対処のタイミングが重要**です。早期認識・早期対応(治療)が重要となります。

熱中症を疑った時の初期対応

熱中症を疑ったら、すぐに涼しい場所へ移動させます。可能であれば飲水を促しますが、嘔吐が始まった場合は、飲水は不可能です。その場合は、すぐに119番通報をします。

熱中症を疑った場合は、すぐに氷嚢か冷水を、太い血管が身体表面の近くにある「首の側面」、「わきの下」、「足の付け根」に留置し、冷却します。また、霧吹きなどで身体を濡らし、うちわ等であおぐことで、気化熱が発生し体温を急速に下げることができます。

大野城市地域クラブ活動では、熱中症等の体調不良時の避難先として、中学校の保健室を使用します。備え付けの備品や消耗品を応急対応に使用した場合は、コーディネーターに報告し、後日、教育委員会で同等品を購入のうえ補充します。



3 症状別の応急処置

様々な活動により生じるケガ(スポーツ傷害)は、一度の衝撃により生じるケガ(スポーツ外傷)と、オーバーユースを代表とする繰り返しの負担により生じる障害(スポーツ障害)に大別することができます。ここでは、強い衝撃によって生じるケガの状態説明と、受傷後の基本的な応急処置法について示します。

よく遭遇するスポーツ傷害とその対応

・擦過傷・挫傷・裂傷・創傷(切創)など

皮膚に損傷が生じた状態。創部は、ゴミや砂などが混入しており、感染症予防のために、水道水などの流水で傷を洗い流すことが重要です。出血がある場合は、洗浄後圧迫止血を行い、絆創膏などのドレッシング材を用いて保護します。

※ドレッシング材 … 傷を覆う医療用材料



創傷処置の手順

・大量出血時の対応

出血時の基本は、圧迫止血です。大体15分程度圧迫を継続すると、多くの場合止血が可能です。動脈性の場合は、心臓の拍動に合わせて血が噴き出します。その場合は、すぐに救急車を要請しましょう。血液には、感染性病原体が含まれています。救助者は、自分自身の身を護ることが最優先です。ビニル手袋(ない場合には、コンビニのビニル袋でも可)で、自身を保護して処置を行いましょう。



よく遭遇するスポーツ傷害

・筋挫傷(打撲)

筋肉や脂肪などの軟部組織のうちみを指します。重度の場合は、軟部組織が骨の様に固くなってしまふ骨化性筋炎となる場合もあります。

・肉離れ

筋肉の損傷を指します。筋肉に過度の負荷が加わり、筋肉が無理に引き伸ばされ、筋肉の繊維が切れた状態です。切れた際に、断裂音や内出血、筋肉の凹みが現れます。下腿に出現しやすく、再受傷が多いので注意が必要です。

・捻挫

靭帯の損傷とも言います。骨と骨をつなぐゴムバンドの役割を果たしている靭帯の損傷を示します。スポーツでは、足関節の捻挫が最も一般的であり、指では突き指と言われます。

・突き指

指先に縦軸方向から力が加わって起きる様々な外傷の総称です。多くのスポーツ活動で発生しますが、通常は一定期間の経過で痛みや腫れが自然消失します。しかし、指関節の捻挫だけでなく、靭帯断裂や脱臼、骨折も発生している可能性があるため、痛みや腫れがひどい場合などは、受診が必要です。

・骨折

骨が折れてしまう事を骨折と言います。様々な部位で生じ、骨折の度合いが異なります。骨が折れた場合で、骨の転位(骨の位置が移動すること)が無く骨の連続性が保たれている場合は、ひび(不全骨折)と言います。連続性が保てない場合や皮膚を突き破ってしまう場合は、重症であり早急の処置が必要です。

・脱臼

関節部分で生じる骨の並びの転位した状態です。スポーツ活動では、肩、肘、指などで発生しやすいです。誤った応急処置や整復を行うと、神経などを挟んでしまい麻痺などが生じることがあるため、受診が必要です

・腱断裂

筋肉と骨をつなぐ腱が損傷し、構造的連続性が失われた状態を指します。痛みや運動機能障害が生じやすく、特にアキレス腱断裂が有名です。アキレス腱は、身体の中で最も大きく強いですが、蹴る動作時に膝が伸展し、足が底屈する際に緊張し切れて裂けやすいために注意が必要です。

※底屈 … 足首を足の裏側に曲げる動作。つま先立ちの状態。

注意すべき疾患とその対応

・顔や目のケガ

顔には重要な器官(眼・鼻・口・耳)があります。顔や頭の一部の骨は薄く、軽微な衝突等でも骨折が生じやすく、様々な問題が起きやすいです。特に、眼の周囲は折れやすいので、受傷後に、物が二重に見えるなどの症状が出現した場合は、すぐに病院を受診する必要があります。特に、受傷直後から悪心や嘔吐が出現し、徐脈(脈拍<40/分)が出現する場合は、突然死の可能性があり緊急を要します。

※徐脈 … 脈が遅くなること。心拍数が40回/分程度まで下がっている状態。

・脳振盪

頭や顔への軽微なケガにより、頭痛や吐き気、記憶障害などが出現した場合は、活動をすぐに中止し、病院を受診してください。受傷後は最低24時間は、家族と共に過ごし、安静にして、テレビやスマホの視聴や、自転車の運転等は行わないようにしてください。

・心臓振盪

ボールなどが、子どもの胸に当たった場合に、突然心停止することがあります。これは、胸に当たった衝撃の強さではなく、当たったタイミングで生じるため、誰にでも発生する可能性があります。万が一の場合は、すぐにAEDを使用して、蘇生を行ってください。

・ケイレン(てんかん発作)

誰にでも発生する可能性があります。多くの場合は、3分以内に収まる場合がほとんどです。嘔吐物で窒息しない様に横向きにします。意識がある場合は、本人が楽な姿勢にしましょう。5分以上続く場合や、繰り返す場合は、すぐに救急要請が必要になります。

・貧血

動悸・息切れ・疲れやすい・めまいがする・顔色が悪い場合には、貧血が発生している可能性がります。特に、激しいスポーツ活動を行う男女に発生しやすいです。階段の上り下りでも、息切れ等が出る場合には、病院受診が必要となります。

・運動誘発気管支喘息

運動を行うことにより、発症する喘息発作です。特に寒くて乾燥している時期に、咳や息苦しさ、「ヒューヒュー」「ゼーゼー」といった症状が出ます。喘息の既往がある方は、特に発症しやすいです。症状が出現したら、すぐに運動を中止すると約20分程度で症状は消失します。予防には、運動前の軽い準備運動や体調管理を行い、発症時には、水分の補給や吸入薬の使用が重要です。

・運動誘発アナフィラキシー(食物依存性運動誘発アナフィラキシー)

運動誘発アナフィラキシーは、特定の食べ物(例:小麦、カニ、エビ、果物など)を摂取後に運動を行うことで発症するアレルギー反応です。食事だけ・運動だけでは発症しない場合も多く、両方が重なることで症状が出現します。症状は、全身のじんましんや、むくみ、呼吸困難等ですが、重篤な場合は、血圧が低下し、意識がもうろうとする「アナフィラキシーショック」と呼ばれる状態に陥ることがあります。進行が早く、約半数がショックに陥るため、症状が出た場合は、すぐに運動を中止し安静を保ちます。アドレナリンの自己注射(エピペン)があれば使用し、重篤な場合にはすぐに救急車を要請します。予防のため、食後最低30分、可能であれば2時間以上空けてから運動を行うことが重要です。

アドレナリン自己注射薬(エピペン)の使用方法

アナフィラキシーの初期症状(息苦しさ・顔の腫れ・全身のじんましん・意識もうろう等)が出現した際に使用します。複数の症状が同時に出現した場合や血圧の低下があった場合には、迷わずエピペンを大腿外側に服の上から打ちます。使用後はすぐに救急車を要請してください。



RICE処置について

急性のケガにより生じた部位には、身体の修復防御反応(炎症反応)が生じ、腫れる(腫脹)・痛み(疼痛)・熱を持つ(熱感)・赤くなる(発赤)・動かない(機能障害)といった5つの症状が出現します。その場合に行う処置として、RICE処置を行うことをお勧めします。

RICE処置とは、安静にする(Rest)・冷やす(Icing)・圧迫する(Compression)・挙上(Elevation)のそれぞれの頭文字をとった行為で、受傷後72時間位までに行うことにより、痛みと腫れを最小限に抑え、ケガの回復を助ける処置として推奨されています。あくまでも応急処置の為、異常が続く場合は早期の医療機関の受診を薦めます。

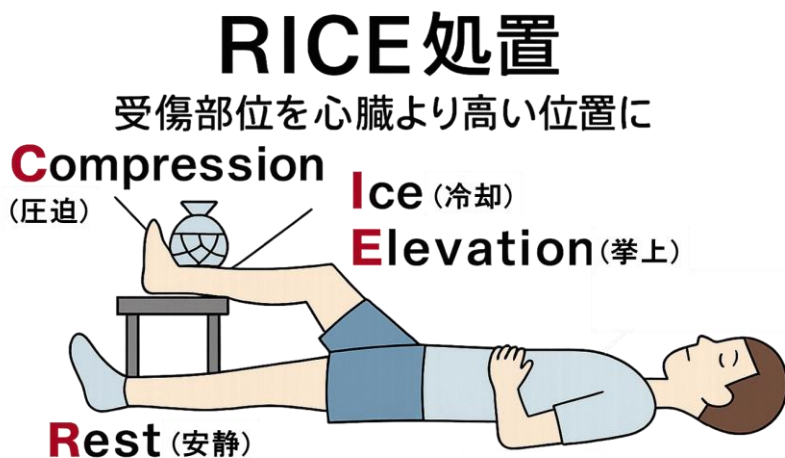
RICE処置のポイント:

安 静: 傷害部位への負荷をかけないようにします。受傷部位に負荷をかけると、傷害部位の血行を促進し、炎症症状の助長を引き起こす可能性があります。

冷やす: 冷やすことで、傷害部位の血行促進を抑制し、細胞レベルでの破壊や傷害の拡大を抑制します。冷やす場合には、氷や冷水などをビニール袋に入れて、タオルや布にくるんで患部に当てます。

圧 迫: 炎症による腫れを抑えるため、包帯などで患部を軽く圧迫します。長時間の強い圧迫は避け、数時間ごとに包帯などを巻き替えます。

挙 上: 患部を心臓より高い位置に挙げて、患部の腫れなどを抑制します。足などの場合は、横になって、クッションやタオルに足をのせます。出血がある場合には、出血量を軽減させる効果があります。



4 特に注意が必要な症状

活動中に発生する事故や急病に対する対応の遅れは、症状、被害の悪化だけでなく、危機管理体制に関する信用の失墜に繋がります。活動中の事故や急病に対しても、迅速な対応を行うことで被害を最小限に抑えることができます。

ここでは、活動中の事故や急病等、特に注意が必要な症状について説明します。頭部への強い衝撃等、発生時点では自覚症状等がなく軽傷と思われる場合でも、症状が急変し、重篤な被害を引き起こす可能性があります。事故や急病による被害を最小限に抑えるためにも、発生時点の対応だけでなく、保護者への状況・経過報告等の事後対応も含めて適切に対応することが求められます。

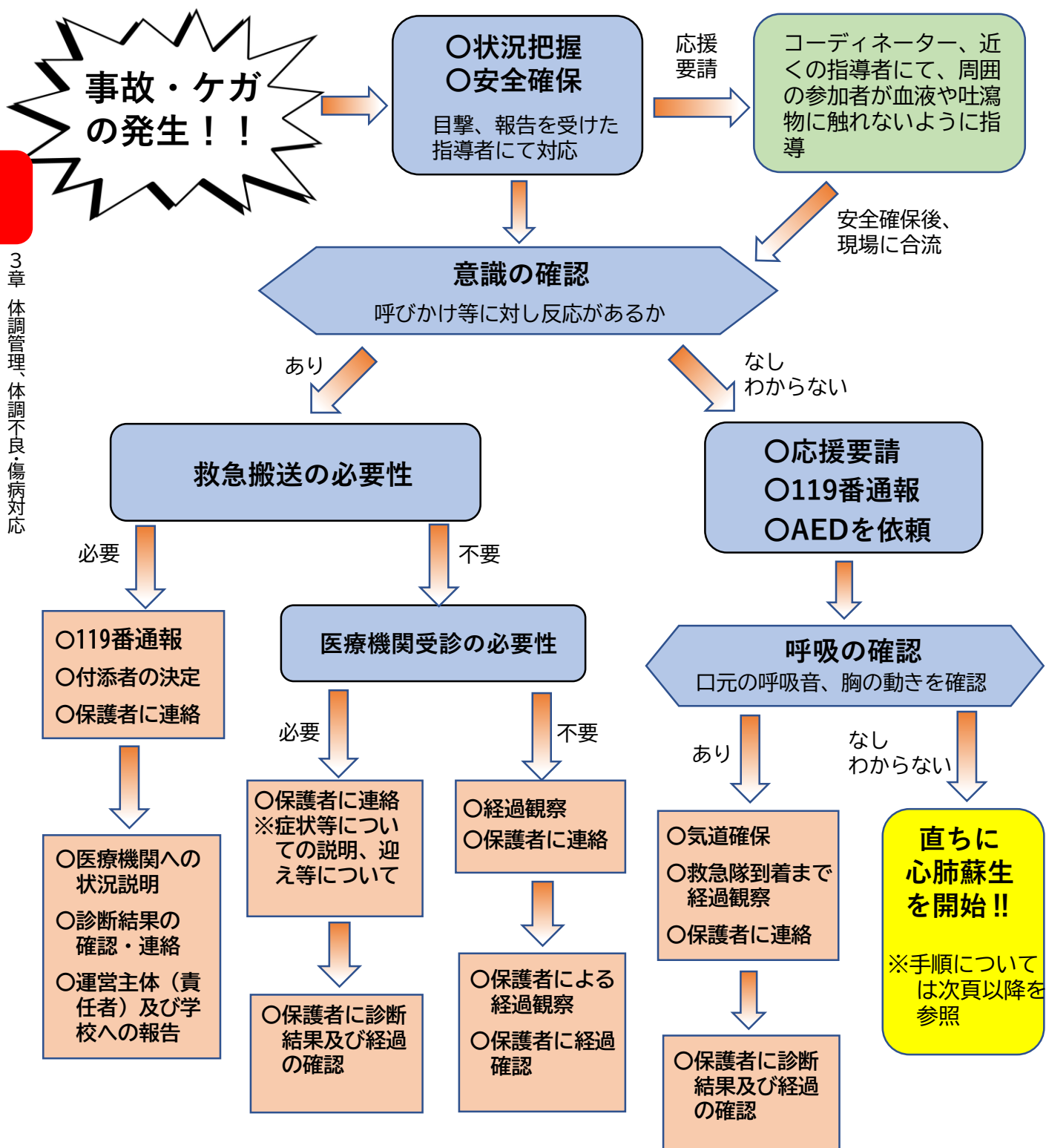
救急要請の判断の目安を下記に示しています。救急要請については、迷った場合は119番通報してください。本人に自覚症状がなく、救急要請を拒否する場合があります。保護者に連絡を取れる場合は、状況を説明し対応してください。救急要請が必要ないと判断された場合も、症状が急変する可能性があるため、経過観察を行い、異変があった場合はすぐに救急要請等の対応を行うよう、十分な説明を行ってください。

また、特に注意が必要な心停止や頭頸部外傷等について、独立行政法人日本スポーツ振興センターが「スポーツ事故防止ハンドブック」を作成し、対応方法・フローチャート等をわかりやすくまとめておりますので、ダウンロード又は印刷し、緊急時の備えとして参照してください。

症状カテゴリ	具体的な症状
意識障害	意識がない、呼びかけに反応しない、混乱している、眼を開けない
呼吸異常	呼吸停止、喘鳴、異常な呼吸状態
頭部外傷	けいれん、嘔吐、頭痛の継続、意識低下、瞳孔の左右差
胸部・腹部外傷	呼吸困難、激痛、吐血、刺し傷などにより出血がある
骨折・脱臼	四肢の変形、激しい痛み、機能障害(動かせない)、骨が見える
出血	大量出血、吐血、下血、止血不能、呼吸状態の悪化、頻脈、意識混濁
熱中症	意識障害、痙攣、異常な高熱(39℃以上)、発汗停止
アナフィラキシー	顔や喉の腫れ、呼吸困難、蕁麻疹、意識低下、倒れる、便失禁
痙攣	意識障害、繰り返す又は継続している
心臓関連	動悸、冷汗、顔面蒼白、心停止

※上記以外でも、現場の判断で必要と思われる場合は迷わず救急要請してください。

5 事故発生時の連絡(対応)フロー



救急車を要請した場合や医療機関を受診した場合は、速やかに大野城市教育委員会学校・地域連携課（Tel.092-580-1907 Mail: gimukyo@onojo-ed.jp）に連絡してください。また、コーディネーターにて学校との情報共有、スポーツ安全保険の申請手続きを行ってください。

心肺蘇生の手順

1) 安全を確認する

誰かが突然倒れるところを目撃したり、倒れている人を発見した場合は、まず周囲の状況が安全かどうかを確認めます。

(車の往来がある、室内に煙がたち込めているなど)



(図1)

2) 反応を確認する

①傷病者の肩をやさしく叩きながら、大声で呼びかけます。(図1)

②けいれんのような動きは「反応がない」と判断します。
※反応(目を開ける、なんらかの応答、目的のある反応)がある場合には、状況に応じた体位をとらせませす。

③傷病者に反応がない場合、判断に迷う場合またはわからない場合は心停止の可能性ありと判断します。



(図2)

3) 119番通報をして、AEDを手配する

「誰か来てください! 人が倒れています!」などと叫び、応援を依頼する。(図2)

周囲に協力者がいる場合、協力者を指し示して、「あなた、119番通報をお願いします」、「あなた、AEDを持ってきてください」などと具体的に依頼します。(図3)

※誰も協力者がいないときは、心肺蘇生を始める前に、あなたが119番通報をし、近くにAEDがあれば取りに行きます。

※119番通報時、通信指令員から口頭指導を受けられます。その際電話のスピーカー機能などを活用すれば、口頭指導を受けながら応急処置が続けられます。



(図3)

4) 普段どおりの呼吸があるか確認する

- ①呼吸の確認は、胸と腹部の動きをみます。(図4)
 - ②普段どおりの呼吸があるかどうかを、10秒以内で確認します。
 - ③胸と腹部が動いていない場合、または約10秒かけても判断に迷う場合またはわからない場合も、心停止とみなして、直ちに胸骨圧迫を開始してください。
- ※死戦期呼吸（しゃくりあげるような、途切れ途切れの呼吸）は、普段どおりの呼吸ではありません。

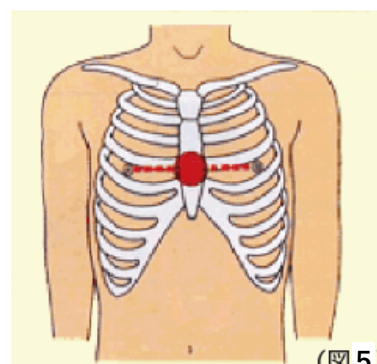


(図4)

5) 胸骨圧迫を行う

- ①圧迫部位⇒胸の真ん中（左右の真ん中で、かつ、上下の真ん中を目安にする。）(図5)

※正確には、胸の真ん中にある「胸骨」というたてに長い平らな骨の下半分です。



(図5)

- ②圧迫方法 (図6, 7, 8)

成人⇒両手で傷病者の胸が約5cm沈み込む程度

小児⇒両手または片手で傷病者の胸の厚さの約1/3沈み込む程度

- ③圧迫のテンポ⇒100～120回/分の速さ

- ④圧迫回数⇒30回

※十分な圧迫と解除（手のひらが胸から浮かない程度に素早く手を戻す）で、「強く、速く、絶え間なく」を意識します。

※周りに交代できる人がいれば、1～2分間を目安に交代してください。交代する時間が最短になるように努めてください。



(図6)



(図7)



(図8)

6) 人工呼吸を行う

人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合は、胸骨圧迫を30回したあとは、人工呼吸を2回行います。

①気道確保

片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指を、あごの先端の骨に当てます。

そして頭をやさしくうしろに反らせます。(図9)

②人工呼吸

気道を確保したまま、額に当てた手の指で、傷病者の鼻をつまみ、自分の口を大きく開けて傷病者の口をおおい、傷病者の胸が上がるのがわかる程度まで息を吹き込みます。(図9, 10, 11)

※1回に1秒をかけて、2回吹き込みます。

肘を地面や床につけると、人工呼吸をしたときに胸の上りがよくわかります。

※うまく胸が上がらなくても、吹き込みを2回以上試みることはしません。

※人工呼吸の仕方がわからないときや、手もとに感染防護具がなく、口と口とが直接接触のをためらうときは、人工呼吸をせず胸骨圧迫のみを続けてください。ただし、窒息、溺水、子どもの心停止、目撃のない心停止、心肺蘇生が長引いている場合などでは、人工呼吸と胸骨圧迫を組み合わせた心肺蘇生を行うことが望まれます。血液などに触れない限り、**口対口人工呼吸による感染の危険性はきわめて低い**といわれていますが、手もとに感染防護具がある場合は使用します。

7) 心肺蘇生を続ける

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回(この組み合わせを「心肺蘇生」と言います)を絶え間なく続けます。

傷病者が普段どおりの呼吸を始める、あるいは目的のあるしぐさ(手を払いのける、顔をしかめる、など)が認められるまで、あきらめずに心肺蘇生を続けます。
※心肺蘇生を行っている途中で救急隊員など熟練した救助者が到着しても、心肺蘇生を中断しないでください。救急車のサイレン音が聞こえるなどしても、**救急隊を呼びにその場を離れたりしないでください。**



(図9)



(図10)



(図11)



(図12)

AED使用の手順

AED*1は、音声メッセージとランプで、すべきことを指示してくれますので、指示にしたがい操作します。AEDによる心電図の解析や、電気ショックなど、やむを得ない場合をのぞいて、心肺蘇生をできるだけ絶え間なく続けることが大切です。

*1 automated external defibrillator (自動体外式除細動器)

1) AEDを持ってくる (図13)



(図13)

2) AEDを準備する

心肺蘇生を行っている途中でAEDが到着したら、すぐにAEDを使う準備をします。(図14)

※AEDを使う対象となる傷病者の年齢には制限がありません。赤ちゃんにも使えます。



(図14)

3) AEDの電源を入れる

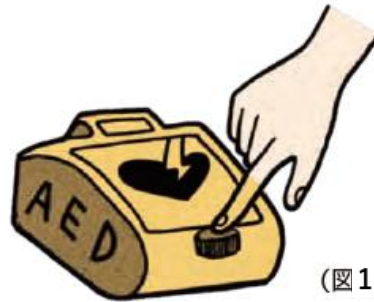
AEDの電源を入れます。(図15) それ以降はAEDの指示にしたがいAEDを操作します。

4) 電極パッドを貼りつける

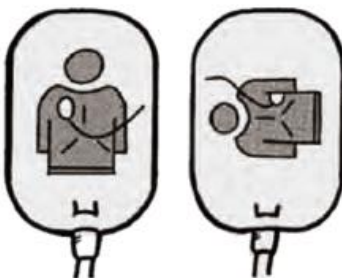
電極パッドや袋に描かれているイラスト (図16) の通りに、2枚の電極パッド (小学生～大人用) を、1枚ずつ順に、素肌に直接貼りつけます。

電極パッドを、傷病者の胸にしっかりと密着させます。(図17)

※小学校に入る前までの小児・乳児 (あわせて未就学児という) に対しては、未就学児用のAEDパッドが入っていれば、それを使います。未就学児用モードの機能がある機種では、未就学児用モードに切り替えて使用します。(なければ、小学生用～大人用パッド) **未就学児用パッドを、小学生以上の傷病者に使用しないでください。**



(図15)



(図16)



(図17)

5) 心電図の解析

電極パッドが胸にしっかり貼られると、AEDは自動的に心電図を解析し始めます。電気ショックが必要かどうかをAEDが判断するあいだ、人はなにもしてはいけません。

周囲の人に、傷病者から離れるよう伝え、自分自身を含め、誰も傷病者に触れていないことを確認します。(図18)

6) 電気ショックと心肺蘇生の再開

①電気ショックの指示が出たら

ア. 誰も傷病者に触れていないことをもう一度確認してから、電気ショックのボタンを押します。^{※1}

イ. その後、すぐさま胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

②ショック不要の指示が出たら

すぐさま胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

7) 心肺蘇生とAEDの手順を繰り返す

AEDは2分おきに自動的に心電図の解析を始めます。音声メッセージが流れるので、メッセージにしたがって6)の手順通りに行動してください。

8) 救急隊に引き継ぐまでの行動

心肺蘇生とAEDの手順を、あきらめずに続けます。心肺蘇生を行っている途中で、救急隊員など熟練した救助者が到着しても、心肺蘇生を中断しないでください。AEDの電極パッドを剥ぐ必要はありません。電源を入れたままにしておきます。救助者から「交代しましょう」などの声かけがあるまで、あなた自身が心肺蘇生を続けます。

9) 注意をはらうべき状況

①傷病者の胸がぬれていたら

乾いた布やタオルで電極パッドを貼る部分を拭いてから、電極パッドを貼りつけます。

②貼り薬を貼っていたら

電極パッドを貼る部分にニトログリセリン、ニコチン、降圧剤などの貼り薬を貼っていたら、剥がしてください。薬が残っているときは、拭き取ってください。湿布も同じです。

③医療器具が胸に植え込まれていたら (図19)

電極パッドを貼る部分の皮膚の下に心臓ペースメーカーなどが植え込まれていたら、そののでっぱりを避けて電極パッドを貼りつけます。



(図18)

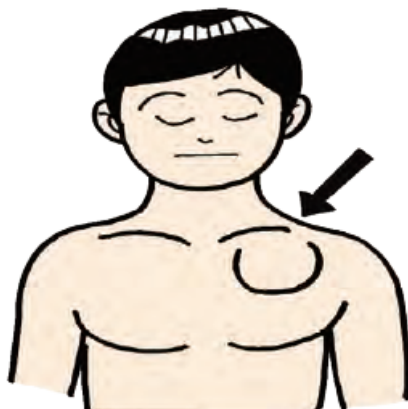
※1

電気ショックが必要な場合に、ショックボタンを押さなくても自動的に電気が流れる機能を備えたAED(オートショックAED)が認可されています。カウントダウンまたはブザーの後に自動的に電気ショックが行われます。この場合もメッセージに従って傷病者から離れる必要があります。



オートショックAEDロゴマーク

画像提供: JEITA 一般社団法人 電子情報技術産業協会



(図19)

体位管理

その人にとっていちばん適した姿勢（体位）を取ることで、苦痛を和らげ、症状の悪化を緩やかにしたり、予防したりすることを、体位管理と言います。本人が望む姿勢があれば、その姿勢（体位）にしてあげます。よかれと思って、こちらの思う姿勢を強制してはいけません。

①仰臥位（図20）

仰向けのことです。もっとも安定していて、自然な体位です。

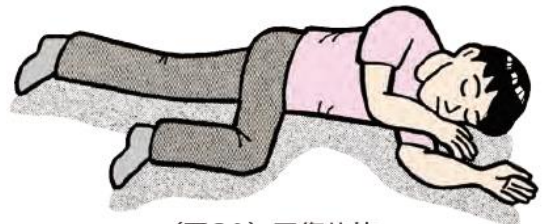
②回復体位（図21）

反応はないけれども、普段どおりの呼吸をしている傷病者で、嘔吐のおそれがある場合に取らせます。救助者が一人きりで、やむを得ずにその場を離れるときにも適しています。

※回復体位にした場合には、傷病者の呼吸の変化に気づくのが遅れないように、救急隊が到着するまでの間、観察を続けてください。



（図20）仰臥位



（図21）回復体位

救急車の呼び方（119番通報）

火事？ 救急？

「火事ですか？ 救急車の要請ですか？」

▶▶▶ 「救急車です」

場所は？

「救急車を向かわせる場所の住所を教えてください」

▶▶▶ 「住所は……（具体的に）」

「なにか目標になるものはありますか？」

▶▶▶ 「番号機に○○交差点と書いています」

どうしたの？

「どなたが、どうされましたか？」

▶▶▶ 「誰がいつ・どこで・なにをされていて・どうなった」

（例：父が、たったいま、テレビを見ていて、倒れました）

「あなたのお名前とご関係、

いまかけている電話番号を教えてください」

▶▶▶ 「わたしは……番号は……」

落ち着いて、ゆっくりと伝えてください。

不安なとき、迷うときは

福岡県救急電話相談・医療機関案内

#7119または 092-471-0099

24時間受付 年中無休

に相談してみましょう。

救急
電話相談

看護師が電話対応し、救急車の利用が必要かアドバイスしてくれます。

救急医療
機関案内

現在利用できる最寄りの医療機関などをご案内してくれます。



6 EAP(Emergency Action Plan)の作成

EAP(Emergency Action Plan)は日本では、「緊急時対応計画」と呼ばれており、緊急時に適切かつ迅速に救急対応を実施するために事前に作成するものです。ケガや熱中症、自然災害等の一つ一つに対する対応をまとめたマニュアルとは異なり、緊急時に必要となる連絡先や用具の設置場所、誘導に必要な搬送経路等の情報をわかりやすくまとめた計画書です。

EAPはスポーツドクターや看護師等の専門家だけではなく、指導者や保護者等、緊急時に誰もが迅速かつ適切に救急対応する手助けになるよう、わかりやすくまとめる必要があります。

【EAPに記載すべき情報】

EAPに記載すべき情報は、緊急時に必要となる情報です。

基本となる情報は以下のとおりです。

1. 施設マップ

EAPには、施設の配置等を一目で確認できるよう施設マップを記載します。

施設マップには、「救急搬送ルート」や「救急時に必要な用具の設置場所」等の情報を落とし込み、視覚的にもわかりやすく記載します。

2. 救急搬送ルート

救急車を要請する際、どこから入って、活動場所まで使用できる経路はどのルートなのかをわかるように記載します。必要に応じて避難経路等についても記載しましょう。

3. 緊急時に必要な用具(AED、救急箱、消火器等)の設置場所

緊急時に必要な器具・用具(AED(自動体外式除細動器)、救急箱、担架や車椅子等)の設置場所を一覧にし、マップにも設置場所を記載しましょう。

4. 施設の情報(施設名、住所など)

119番通報時等に必要となる施設名、住所はもちろん、施設の場所を案内する際の目印等も記載しておく、連絡の際の手助けとなります。

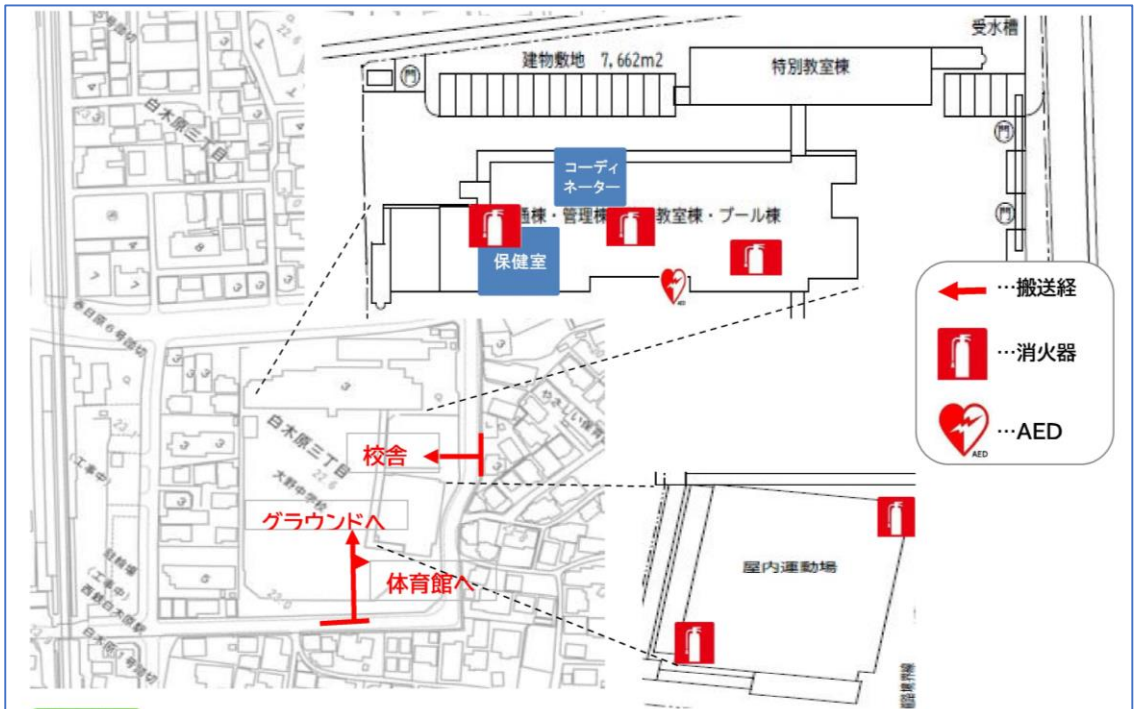
5. 緊急連絡先(緊急時に対応する人員、責任者、施設管理者、病院やタクシー会社など)

緊急時に対応する人員(運営団体の担当者等)、責任者や施設管理者については、個人情報を含む個人連絡先を除き、記載します。また搬送等に必要となるタクシー会社や病院の情報も記載してください。なお、病院については、時間帯や平日、休日によって受け入れ可能な病院が異なる場合があるため、記載する際は注意が必要です。

6. 役割分担(手当、調達、連絡、誘導)

緊急時に役割を明確化することで、対応の遅れ、混乱の防止になります。現場にいる人員等により柔軟な対応は必要ですが、必要最低限の役割分担を決めておくだけでも判断の手助けになります。

7 EAP(Emergency Action Plan)(サンプル)



基本情報

施設名：大野城市立大野中学校

住所：福岡県大野城市白木原3丁目11番1号

目印：西鉄白木原駅、福岡県筑紫総合庁舎

TEL 092-581-0153

連絡先

安全責任者：大野城市教育委員会
学校・地域連携課 TEL 092-580-1907

施設管理者：教育委員会教育総務課 TEL 092-580-1903

運営管理者：統括コーディネーター TEL 090-2690-5394

現場管理者：大野中コーディネーター TEL 090-2690-5388

警察：春日警察署 TEL 092-580-0110

消防：春日大野城那珂川消防署 TEL 092-584-1191

タクシー：筑タク運輸共同組合 TEL 092-581-1010

病院1：医療法人鴻佑 井本内科小児科医院

TEL 092-581-1421

病院2：中村眼科医院

TEL 092-591-1076

病院3：松田耳鼻咽喉科医院

TEL 092-585-6825

※休日当番医については、大野城市役所のHPをご確認ください。

<http://www.city.onojo.fukuoka.jp/toubani/>

設置場所/ルート

AED：生徒昇降口向かって右側

担架：

車椅子：

救急箱：カウンセラー室（コーディネーター控室）
保健室

消火器：保健室、職員室、生徒昇降口入って正面、体育館（トイレ前、ステージ向かって右側）

救急車入口：校舎には正門から、グラウンド及び体育館にはグラウンド側の裏門を使用。

怪我人発生時の担当者（指導者、コーディネーターのみ）

処置：指導者（発見又は報告を受けた者）

連絡：コーディネーター

AED調達：同上（参加者に依頼できる場合は依頼する）

誘導：コーディネーター

応援がいる場合

処置：発見又は報告を受けた者（指導者）

連絡：コーディネーター

AED調達：応援者（指導者、保護者等）

誘導：コーディネーター、応援者

〔出典：（公財）滋賀県スポーツ協会「緊急時対応計画マニュアル」〕

8 AED、救急箱等の設置場所、使用方法の把握

学校等の公共施設等での安全管理において、AEDや救急箱の設置場所と使用方法を把握することは非常に重要です。AEDや救急箱の設置場所については、EAPにも掲載し、すぐに持ってくるができるようにしておきましょう。定期的な研修の実施や、下記の項目を掲示物で示すとより効果的です。

1. 設置場所の把握

AED:施設内のどこに設置されているかの確認(職員室、体育館など)

救急箱:保健室、職員室、特別教室、警備員室等

掲示:地図や案内板、EAP等で明示し、緊急時にすぐ取り出せるようにします。

2. 使用方法の理解

AEDの使用方法

人が倒れたら、反応・呼吸を確認し、心臓が動いていないと判断した場合は、すぐに119番とAEDの要請をします。

救急車は約10分で到着するので、すぐに心肺蘇生を実施します。

- 1: AEDに電源を入れ、音声ガイドに従う
- 2: パッドを貼る位置(右胸と、左わき腹下)
- 3: 心肺蘇生(CPR)との併用

※詳しくは、「心肺蘇生の手順」及び「AED使用の手順」を参照してください。

救急箱:

- ・中身の確認(消毒液、包帯、絆創膏、手袋など)
- ・使用後の補充と衛生管理

3. 指導者研修での実施事項(推奨)

- ・年に1回以上のAED講習(実技)
- ・救急箱の中身確認と使い方の説明
- ・緊急時の役割分担
(誰がAEDを持ってくるか、誰が119番通報するか)



4章 災害等緊急時対応

1 活動実施の判断基準及び連絡

1. WBGT数値基準

環境条件は、WBGT数値という指針を基準に決定します。WBGTは黒球式熱中症指数計などのWBGT測定器にて計ることができます。

WBGT数値基準

31以上 運動は原則中止

28～31



厳重警戒

【対処】 激しい運動は中止
休憩・水分補給を

警戒

【対処】 積極的に休憩・
水分補給を

25～28



注意

【対処】 適宜休憩・水分補給を

注意

【対処】 適宜休憩・水分補給を

25未満

注意

【対処】 適宜休憩・水分補給を

暑さ指数(WBGT)とは

熱中症予防のための指標です。

人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射、輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されます。労働や運動時の熱中症予防に用いられています。

※WBGT数値が28以上の場合は、

激しい運動や持久走等の体温が上昇しやすい活動は中止してください。

WBGT数値が31以上の場合は、原則、**屋外での活動は中止**します。

2. 熱中症対策

<こまめな水分補給>

暑いときは、子どもたち一人ひとりの状況に応じて、10～15分の活動ごとを目安として、こまめに水分補給を行いましょ。また、従来の休憩、水分補給にプラスして、子どもたちが自由に水分をとれるように配慮しましょ。指導者もこまめに水分補給を行いましょ。

<暑さにならす>

暑さに慣れていない期間の運動は、短時間で軽めの内容で実施しましょ。しばらく運動をしない期間があった時は特に注意が必要で。

<できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける>

暑いときは、涼しい服装で活動するように声掛けを行いましょ。特に、屋外で直射日光に当たる場合は、帽子をかぶる等の対策を行いましょ。

<暑さに弱い生徒には特に注意する>

暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識しておきましょ。

常に健康観察を行い、状況に応じて運動を軽くすることや休憩させるなど、無理をさせないように気を配りましょ。特に、持病について、心臓疾患、広範囲の皮膚疾患、糖尿病等を有する子どもは、体温調節がうまくできない傾向があり、さらに注意が必要で。

3. 感染症対策

日ごろの活動から生徒の体調管理に努め、特に感染症の流行期は以下の項目に配慮し、インフルエンザ等の感染症の拡大を防げるよう対策を十分に行いましょう。

【活動前】

- 各家庭にて、咳、発熱、痰、その他の体調不良の確認を行いましょう。
- 活動前に生徒の健康観察を行いましょう。感染症の流行期等は特に、咳、発熱等の風邪の症状や体調不良が確認できる場合は活動には参加しないようにしましょう。
- 手洗い、うがい、消毒の励行を呼びかけ、感染対策を徹底しましょう。

【活動中】

- 屋内で行う種目は、換気を徹底しましょう。
- こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう。
- 共有する用具については、不必要に使い回しをしないようにしましょう。
- 個人のタオル等は使い回しをしてはいけません。
- 水筒の回し飲みはやめましょう。（十分な量の水筒を用意してください。）
- 活動中に体調不良と判断した参加者がいた場合、活動を中断させる等の対応を取ってください。

【活動後】

- 生徒の健康観察を行いましょう。
- 生徒に手洗い、うがいの励行を呼びかけましょう。
- 活動終了後は、学校及び施設の感染症対策に従い消毒を行いましょう。

4. 過呼吸症候群の対応

過呼吸症候群とは、精神的に不安定な状況になっていると、呼吸がひどく早く浅くなり、血液中の二酸化炭素濃度が低下し、息苦しさやしびれ感等の症状が出る発作です。

主な症状:めまい、手足のしびれ、けいれんなど。

<応急対応>

- ・指導者とコーディネーターは子どもに対し、心配することは何もないと、安心させるように言い聞かせ、ゆっくりと息を吐くようにさせ、呼吸を整えるようにします。
(吸った時点で一回息を止め、できるだけゆっくり吐き出すなど。)
- ・その他の子どもの対応は他の指導者が行います。
(他に指導者がいない場合は、一旦、全員を休憩させるなどの対応をしましょう。)

5. 警報・災害時(暴風・大雨・地震・落雷)

暴風・大雨等

活動実施前に「暴風・暴風雪警報」「特別警報」「避難指示」「緊急安全確保」が1つでも発表・発令している場合

①午前6時までに解除されたとき・・・

統括コーディネーターが教育委員会と調整の上、実施・中止を判断します。

②午前6時を過ぎても解除されないとき・・・

活動中止⇒活動は原則中止。連絡アプリ等を利用し中止の連絡を速やかに行います。

特別な理由等により実施を検討する場合は個別にコーディネーター及び統括コーディネーターと協議し、実施・中止を判断します。

③活動実施中に上記警報等が発表・発令されたとき・・・

⇒活動を直ちに中止させ、子どもたちを安全な場所で待機させます。

⇒コーディネーターが統括コーディネーター及び教育委員会と調整の上、子どもたちを帰宅させるか、保護者への引取り依頼を行うか等を判断します。

地震

大地震の兆候があるときは、「警戒宣言」が出されるしくみになっています。警戒宣言が出されたら、あわてずに、正しい情報を正確につかみ、落ち着いて行動してください。

①活動実施前・・・活動を中止します。

②活動中・・・子どもたちを速やかに安全な場所へ避難させます。

⇒現場対応はコーディネーターが中心となって対応します。統括コーディネーター及び教育委員会と協議し、対応を判断します。

状況により帰宅が困難な場合等は、保護者が引き取りに来るまで子どもたちを保護します。

※安全な場所

室内

物や家具が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所。

棚やドア、窓ガラスから離れ、机の下等に隠れましょう。机等の隠れるものや場所がない場合は低い姿勢になり、カバン等で頭を覆いましょう。

屋外

立て看板やブロック塀などから離れましょう。建物の倒壊や電線に注意し、広い場所(運動場や公園等)に避難しましょう。

落雷

落雷の危険がある場合は**生徒の安全を最優先**し、以下の基準に基づき、活動の実施可否を判断してください。

【事前準備】

- ・雷ナウキャスト等のツールを用いて、活動実施日の状況を予測しておく。特に積乱雲が発生しやすい夏場は落雷被害が多く報告されているため注意が必要です。
- ・中断等に備え、あらかじめ避難場所を決めておいてください。

※安全な場所とは

理想的な避難場所は、**閉め切ることのできる鉄筋造などの広い建物**(例:学校の校舎、体育館等)です。ない場合はバスや車等の中に避難しましょう。

一方で、木や電柱等の高いものの近くや、屋根だけしかない軒下、テントの下等は**危険な場所**になります。

【中断の判断】

- ・雷注意報が発表され、**稲光が確認できる**場合。
- ・積乱雲が発生し、厚い黒雲が頭上に広がり、**雷鳴が聞こえる**場合。

以上のいずれかに該当した場合は、直ちに活動を中断し、安全な場所へ避難する。

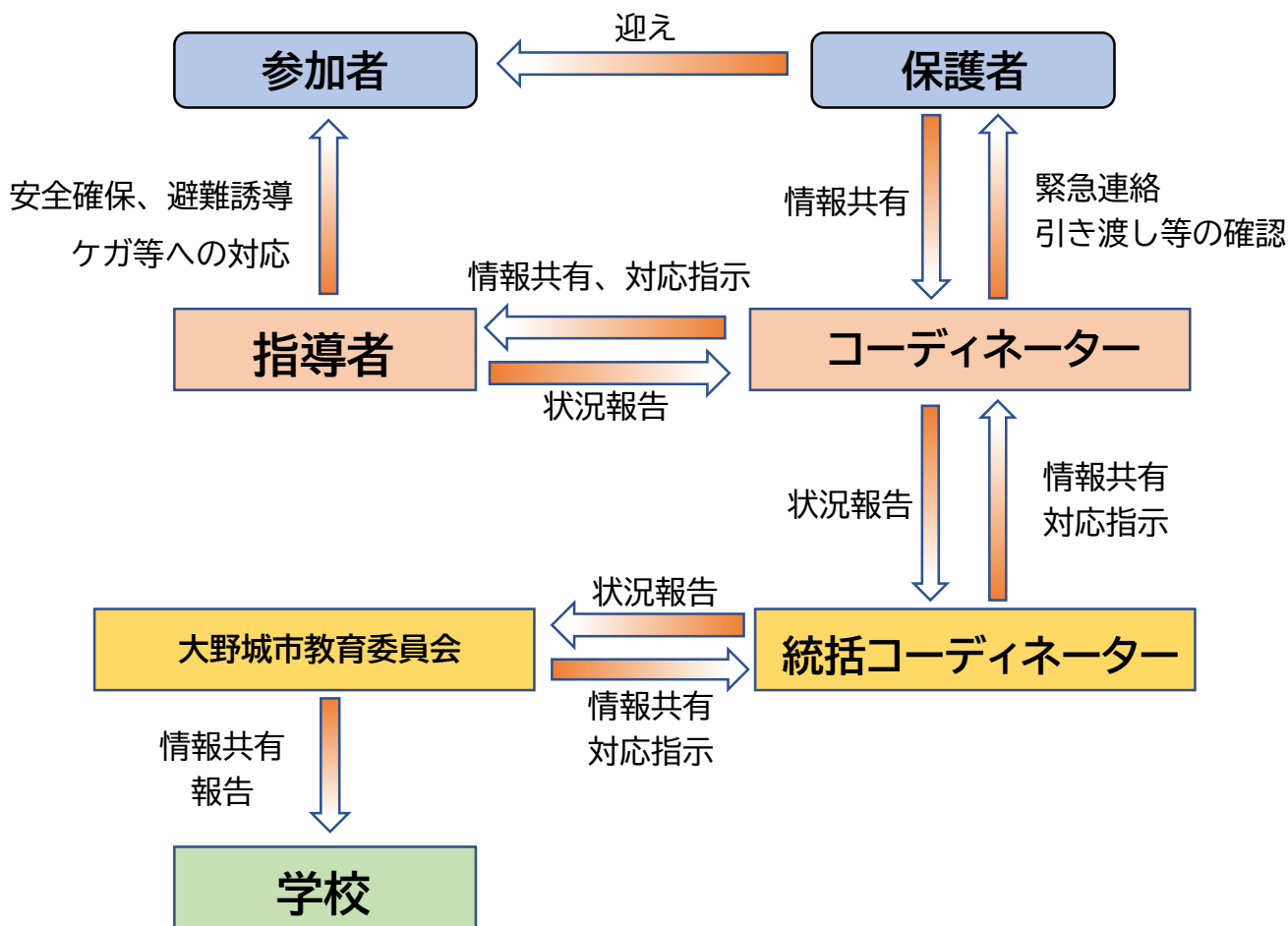
※雷探知機(警報器)は雷の発生や接近を知らせてくれるため、中断等の判断に有効です。

【再開の判断】

- ・天候を常に確認し、晴れやうす曇りで、最後の雷から30分以上雷鳴や稲光が確認できない場合は、以後の予報を確認した上で、落雷の恐れがないことが確認できた場合に限り、活動の再開を可能とします。

2 緊急時の連絡体制(自然災害等)

火事、大雨、雷、地震、不審者等により活動の中止等の判断をせざるを得ない場合があります。緊急時に備え、連絡方法を確認しておくこと、連絡網を整備しておくことが迅速な対応につながります。参加者及び指導者自身の安全を確保したうえで、迅速な連絡・対応ができるよう事前の準備をお願いします。



4章 災害等緊急時対応

5章 その他の安全管理

1 移動・引率時の安全対策

1. 移動【生徒移動(現地集合時、自転車移動時)】

交通安全についての話を事前に行い、安全に移動を行えるよう留意してください。

練習試合先や、移動中に緊急事態が発生した際の連絡体制を準備・確認しておきましょう。

【現地集合時】

●集合時間に参加者が来ない場合…

指導者からコーディネーターへ連絡→コーディネーターから保護者に連絡対応後、指導者に指示を出します。

【自転車移動時】

●交通ルールの遵守

夜間、早朝のライト点灯。

並走、傘さし運転の禁止。

ヘルメットの着用等。

移動中も、適宜参加者が揃っているか目視確認を行いましょう。

2. 公共機関活用

【路線図等の事前確認、事前共有】

<駅やバス停等の集合場所に時間になっても来ない参加者への対応>

●連絡方法、報告フローを明確にしておきます。

●勝手な現場判断で移動を開始せず、集合時の判断基準にそって、コーディネーターに連絡してください。

●到着時間が変更となる場合や遅れる場合は、相手先に連絡を入れましょう。

●集合時間に間に合わず、現地集合となる参加者については、保護者の責任にて対応していただく旨説明してください。

<移動中の対応>

●電車やバスの乗り降り箇所について、事前確認、事前共有を行いましょう。

●複数の公共交通機関を乗り継ぐ場合には、チェックポイントを作り、点呼等により参加者が揃っているか適宜確認を行いましょう。

●参加者が揃っているか、移動中は適宜確認を行い、公共交通機関利用時のマナーを守るよう指導しましょう。

3. 安全管理体制の確認

<引率事前申請による事前管理体制>

- 各指導者より、引率が生じる日程に関する情報を事前に集約します。
- 事前の引率申請(メールや連絡アプリ等を利用)について、コーディネーターが申請内容の確認を行い、統括コーディネーター及び教育委員会に報告します。

確認内容: 集合場所や経路の妥当性、参加者が安全に集合して引率できる状況か、万が一の対応に備えた状況になっているか等

<引率時対応について>

- 試合中に怪我をした場合…

指導者からコーディネーターへ連絡→状況把握後、指導者に指示を出します。

※緊急時の対応については「**事故発生時の連絡(対応)フロー**」を参照

4. 宿泊を伴う対応

子どもたちの健康・安全に十分に配慮した無理のない計画を立てましょう。

宿泊を伴う活動については、運営団体の基準に沿って計画し、承認を得たうえで、事前に保護者に対して説明を十分に行い理解を得て実施しましょう。

【緊急時等の連絡について】

月曜日、金曜日の午後2時から午後6時、土曜日、日曜日、祝日の午前8時から午後4時まではコーディネーターの勤務時間となりますので、原則コーディネーターに連絡してください。

なお、平日の午前8時半から午後17時までは学校・地域連携課にて対応可能です。

その他の曜日、時間帯につきましては、事前に連絡先を協議しておいてください。

緊急時は電話連絡を基本としますが、連絡が取れない場合はメール、連絡アプリの送信をお願いします。

例)



※上記の内容をもとに、優先順位の上位から順に連絡します。連絡が繋がらない場合はメールを送信し、下位の連絡先に電話します。

【引率・校外での活動時の連絡について】

- ・学校施設外(市外)で活動を実施する場合は、事前に活動内容を共有してください。

<フォーマット(例)>

件名:引率あり活動連絡

- ・中学校名:〇〇中学校
- ・クラブ名:サッカークラブ
- ・日時:5/3(土)
- ・業務時間:8:00-15:30
- ・内容:合同練習(練習試合、～大会等)
- ・活動場所:△△中学校
- ・参加予定数:17名
- ・集合場所:〇〇中学校正門前
- ・指導員集合時間:7:50
- ・参加者集合時間:8:00
- ・移動手段:自転車
公共交通機関(バス、電車等)
〇〇駅→◇◇駅→△△中学校→◇◇駅→〇〇駅
送迎(保護者の事前承諾有無:有)
- ・解散予定時刻:15:30
- ・当日のクラブ主任指導員名:〇〇 〇〇
- ・指導員連絡先:000-0000-0000(緊急時)
- ・昼食の必要性:有
- ・特記事項:

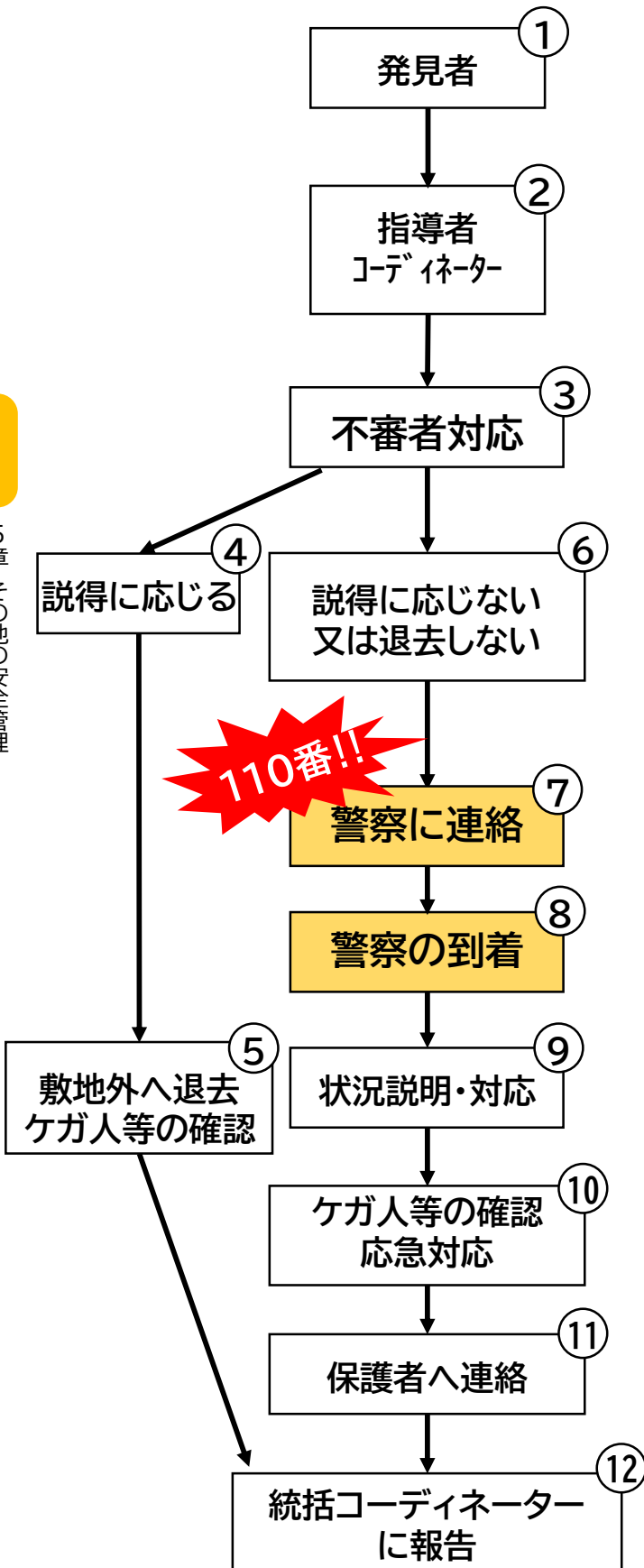
※校外での活動や移動時は予期せぬトラブルが発生しやすくなります。

情報を共有し、緊急時の対応体制を整理しておきましょう。

- 情報共有後、保護者にも同内容を連絡アプリ等で周知してください。

※保護者への通知の際は、**連絡先をコーディネーターに変更**してください。

2 不審者が侵入した場合



【不審者への対応手順】

- ① 発見者
 - ・活動中に不審者を発見したら、応援(コーディネーター、指導者、保護者等)を呼び、複数で対応する。
- ② 指導者、コーディネーター
 - ・発見者の連絡を受け、不審者への対応、参加者の安全確保に分かれて対応する。
- ③ 不審者対応
 - ・複数人での対応を基本とし、危害を加える恐れもあるため、距離を取って対応する。
 - ・「何か御用ですか?」と目的を確認し、正当な目的がある場合を除き、「活動場所(施設等)から出て行く」ように説得する。
- ④ 説得に応じる
- ⑤ 敷地外へ退去、ケガ人等の確認
 - ・説得に応じた場合は、敷地外に退去することを確認する。コーディネーターは再度侵入することがないように巡回を行う。
 - ・ケガ人がいないか確認し、必要に応じて応急手当を行う。精神的不調を訴える場合は活動を中断する、保護者に連絡し引き渡し等の対応を行う等、メンタルケアも丁寧に行う。
- ⑥ 説得に応じない又は退去しない
 - ・説得に応じない又は退去しない、暴行、威嚇行動を取る場合等はすぐに警察(110番)に連絡する。
- ⑦ 警察に連絡する
- ⑧ 警察の到着
 - ・警察が到着するまでは、参加者等の安全を確保したうえで、説得を続ける。
 - ・危害を加えようとする場合は「さすまた」等も使用し、実力で阻止する。
- ⑨ 状況説明・対応
 - ・警察が到着したら、状況を説明し、警察の指示に従う。
- ⑩ ケガ人等の確認、応急対応
 - ・上記⑤参照
- ⑪ 保護者へ連絡
 - ・不審者対応について保護者に連絡、説明。状況に応じて引き渡し等の依頼を行う。
- ⑫ 統括コーディネーターに報告
 - ・不審者対応について統括コーディネーターに報告し、大野城市教育委員会と情報共有し、今後の対応を検討する。

不審者対応について

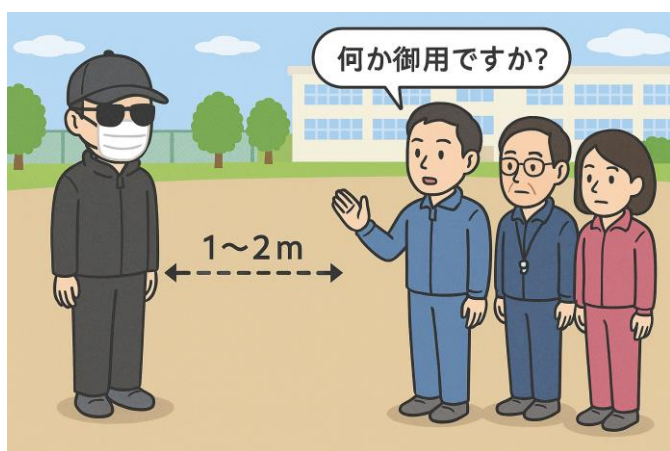
①不審者の確認方法及び判断基準

地域クラブ活動は学校施設や公共施設等を主に使用します。

学校施設や公共施設を使用する際は通常、専用使用か、地域クラブ活動や他の団体との共同使用となります。共同使用であっても各団体で活動範囲を分けて使用するため、活動場所に無断で入ってくることは通常ありません。そのため、**無断で活動範囲に入ってくる場合は、**対応手順「③不審者対応」の声かけを行い、保護者や関係者等、正当な目的があるか確認してください。

声をかける際は、不審者が断定できないこと、不審者であっても刺激しないよう、**できるだけ複数人で近づきすぎないように1～2m離れて、冷静に丁寧な口調で行ってください。**

また、活動範囲の外にいる場合でも、長時間見ている、帽子やサングラス、マスク等で顔を隠している、子どもたちの写真や動画を撮影している等、不審な点がある場合は、同様に声かけを行ってください。関係者であったり、目的があれば安全確保のため声かけを行っていることは理解してもらえますので、不審な人がいた場合は、コーディネーターや他の指導者と複数で声かけを行ってください。



声かけ(確認)することで
安心につながります!

②警察への通報について

次の3つの項目のいずれかに該当する場合は直ちに警察に通報してください。

- ①凶器(刃物、鈍器、銃、ガソリン等の液体等)を所持している
- ②暴力を行使しようとしたり、威嚇するような言動を行っている
- ③制止・警告に応じない

また、次のような場合も指示に従わなければ不審者として警察に通報してください。

- ①言動が不自然であったり、会話が通じず退去に応じない。
- ②ポケットや衣服に手を入れており、手を出して見せるよう指示するが応じない(凶器の所持のおそれ及び退去指示に応じていないため不審者と判断します)。

③不審者対応時の確認事項

- ・不審者対応は、複数人で対応し、相手に背中を見せたり近寄りすぎないようにする。
- ・声をかける際は、相手を刺激しないように冷静に、丁寧な口調で行う。
- ・凶器を所持している可能性があるため、手等の動きに注意する。
- ・いつでも避難できるように避難経路を確保し、壁際や室内の奥側等で対応しない。
- ・暴行行為等の危険がある場合は被害を防止するため、警察が到着するまで距離を置き、時間を稼ぐ。
- ・さすまた等の防犯用具は、取り押さえるものではなく、牽制・防御により距離を取るために使用し、過度に刺激したり、近づきすぎて相手に取られないように注意すること。

牽制・防御に有効な道具(例)

- さすまた
- 催涙スプレー
- 消火器
- 机椅子
- 傘等の長いもの

等



3 活動前チェックリスト

		項目	確認
屋内外共通	ネットやワイヤー等の破損		
	不要な道具の片付け		
	安全用防具、設備の点検及び設置		
	防球ネットやポール等による使用場所の区分		
	参加者間や壁、障害物との距離の確保		
屋内	床板の剥離、ささくれ、濡れ		
	支柱・ポール等の破損、防護カバーの設置		
	卓球台や移動設備のキャスターロック		
屋外	グラウンドの凹凸や水たまり、濡れ		
	ゴールポスト、防球ネット、バックネット等の固定		
体調管理(健康状態)	顔色・表情	・顔色が青白い、赤すぎる、または蒼白である ・表情がぼんやりしている、無表情、苦しそう	
	発汗・皮膚の状態	・異常な発汗(過剰または全く汗をかいていない) ・皮膚が乾燥しすぎている、または冷たく湿っている	
	呼吸の様子	・呼吸が荒い、浅い、速すぎる、または苦しそう ・咳が続いている、息を吸うと痛がる	
	歩き方 動き方	・ふらつき、よろけ、足取りが不安定 ・動きが鈍い、反応が遅い、集中力がない	
	発言・態度	・「だるい」「気持ち悪い」「頭が痛い」などの訴えがある ・ぼんやりしている、話しかけても反応が薄い	
	体温・脈拍 (可能であれば)	・活動前に体温測定を行い、37.5℃以上の場合は参加を控える ・脈拍が異常に速い・遅い場合は注意	
環境条件	WBGT数値基準の確認(31以上は中止、28以上は要注意)		数値:
	「暴風・暴風雪警報」「特別警報」「避難指示」「緊急安全確保」の発表・発令		
	緊急地震速報及び「警戒宣言」の発表		
	雷ナウキャスト、雷注意報等による落雷情報の確認		

指 導 編

1章 総則

1 地域クラブ活動の指導における基本方針

「子どもたちの安心・安全を最優先に！」

学校部活動は、スポーツや文化及び科学等に親しむことで、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するもので、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意することとされています。

地域クラブ活動では、学校部活動の教育的意義を継承・発展させ、個性の伸長や自主性、協調性、責任感、連帯感などが養われ、互いに協力し友情を深めるといった好ましい人間関係の形成に資する活動を実施します。

また、生涯にわたってスポーツや文化芸術活動に親しむ基礎を培い、継続的にスポーツ・文化芸術活動に親しむため、競技性や成果のみに偏重するのではなく、過度な活動に起因するスポーツ障害やバーンアウトを予防し、子どもたちのバランスのとれた生活と成長の確保、安全面を最優先に実施します。

指導にあたっては、子どもたちを1人の人間として、人権・人格を尊重し、発達段階や健康課題、障害等の多様な実情に配慮して行ってください。

暴言・暴力、ハラスメント、いじめ等の行為は、許されないことであることを理解し、保護者等の信頼を損なうような行為を禁止します。

指導者は、子どもたちの目的、目標を達成するためのサポーターです。子どもたちが安心して活動に参加できるよう、子どもたちが萎縮するような言動は厳に慎み、子どもたちの意欲、技術、興味関心を育てる声かけ、指導を行ってください。



2 コミュニケーションの重要性(ティーチングとコーチング)

「強制ではなく、共感が子どもたちを育てる」

理想的な指導者は、高いコミュニケーション能力を持ち、子どもたちとの対話を通じて、子どもたちの要望や考えを理解し、効果的な指導を行います。

指導者は指導を行う以上、子どもたちに対して権力を有する立場にあると言えます。指導者は子どもたちとの間に権力構造があることを自覚し、強制・威圧的な指導ではなく、子どもたちを自立した個人として考え、権利や尊厳、人格を尊重し、信頼、尊敬の気持ちを持ち、尊重し合える関係を築き、指導にあたることが望まれます。

信頼関係を築くことで、子どもたち自身から体調不良等の訴えや、練習内容や技術についての質問等、自発的なコミュニケーションが増え、安全管理、指導の質の向上に繋がります。

指導方法には大きく分けて「ティーチング」と「コーチング」の2通りがあります。

① ティーチング

「ティーチング」は、答えを教える指導法です。直接答えを教えるため即時性があり、試合前、ハーフタイム等のミーティングや、初心者や新しい技術の練習等、知識・技術の底上げに適しています。

② コーチング

「コーチング」は、相手の答えを引き出す指導法です。対話による双方向のコミュニケーションの過程を経て、自ら考え行動することで、やる気や自信につながり生徒の意欲が高まる傾向にあります。

「コーチング」は対話により、子どもたち自身で考え、判断し、答えを出すサポートをすることで、競技の技術だけでなく、自主性や創造性、判断力等の能力の育成に寄与します。対話による指導は、自分の考えを尊重してもらえることで、自己肯定感や信頼関係の向上に繋がります。

子どもたちに答えを出すだけの知識や技術、経験がなければ「コーチング」による指導の効果は期待できないため、子どもたちの経験や発達段階、練習内容に応じて適切に指導方法を使い分けることが効果的です。

ティーチングとコーチング、指導方法は異なりますが、どちらの指導方法にも共通して言えることは、子どもたちの「わかった」を引き出すことが大切だということです。

ティーチングで教える場合も、子どもによって理解できる早さ、内容は異なります。子どもの特性に応じて教え方を工夫し、「わかった」を引き出してください。

コーチングは答えを導き出す手法ですが、子どもたちの性格、経験、理解の仕方や習得の傾向は異なります。具体的な問いかけが効果的な子もいれば、抽象的な問いかけの方が創造力が働く子もいます。答えを導くためのヒントや後押しが必要な子もいれば、考えを整理する手助けが必要な子もいます。柔軟な対応で子どもたちを「わかった」に導くためにも、子どもたちとのコミュニケーションを大切にしてください。

2章 教育的指導

1 子どもたちの自主性・計画性を育てる指導の在り方

地域クラブ活動は、教育的意義を継承し、子どもたちの心身の成長に繋がる活動です。競技性や成果のみに偏重することなく、個性の伸長や自主性、協調性、責任感、連帯感等を育む場として大きな意義を持っています。

子どもたちの自主的、自発的な参加により行われてきた部活動同様、地域クラブ活動についても、子どもたちの自主性を重んじ、子どもたち自身で目標設定、練習メニュー作成等に取り組む機会を設ける等、「自ら取り組む活動」を意識し、子どもたちのニーズや意見等が反映される仕組・取組に努めてください。

地域クラブ活動の異年齢集団という特性を生かし、活動・運営への子どもたちの積極的な参画を通じて、自主性や主体性、リーダーシップなどを育み、社会の一員として多様な他者と協働する力の育成や個性の伸長、自己表現力を育むことも大切です。

豊かな人間性や社会性を育むため、多様な人々との触れ合い、様々な体験を重ねることも重要です。地域クラブ活動において、適切な活動時間や休養日を設定することは、オーバーワーク等によるケガの防止、バーンアウトを予防するだけでなく、家族や社会と関わる時間や様々な経験の機会(時間)の確保のためにも重要です。地域クラブ活動に偏重しすぎず、子どもたちの成長を総合的な視点で考え、適切な活動時間、休養日を遵守してください。

2 個々の成長段階に合わせた目標設定と支援、練習内容の検討

中学生年代の子どもたちは、身体的にも精神的にも成長段階にあります。身長、体重等の身体的成長や、精神、運動機能等の発達状況には個人差があり、学生年代における相対年齢効果(同一の学年の生徒間で、出生時期の違いによって生じる精神的、身体的な発達の差)は、大人に比べて影響は大きくなります。

幼少期の運動経験や、スポーツ少年団やスポーツクラブでの活動実績により、体力や技能の習得状況は異なり、また、子どもたちのスポーツに求める価値観も多様化しています。「上手になりたい」、「勝ちたい」、「プロになりたい」等の競技志向や、「体を動かしたい」、「体力をつけたい」等の健康志向、「楽しみたい」、「ストレス発散したい」等の楽しさ志向、「友達づくり」や「交流の場が欲しい」といった社会性志向等、勝つこと、上手くなることだけが目的ではありません。

同じ活動内容でも体力や技能の習得状況により、過負荷や危険な活動になる恐れがあります。個々の成長段階や目的に沿って活動内容や練習メニューを柔軟に検討してください。

3 言葉遣いや生活態度等、人としての成長に繋がる指導

地域クラブ活動では、部活動の教育的意義を継承し、教育的指導を行います。

異年齢集団での活動を通して、集団行動における規範意識や、欠席時の連絡や各種報告、時間の厳守等、集団生活の中でこそ教えられること、伝えられることがあります。

言葉遣いや挨拶、お礼等の礼節、公共施設や公共交通機関の利用マナー等、競技以外の生活面においても子どもたちの成長に繋がる指導を行ってください。

指導者においては、言葉遣いやマナー等、常に子どもたちに見られているということを自覚し、子どもたちの模範となる言動を心がけてください。

スポーツは競い合う相手や、支えてくれる人達がいて成り立っています。一緒に活動をする仲間や、対戦する相手への敬意を持ち、大会の運営や練習の設備、用具の準備等、活動を支える人がいるおかげで活動できていることへの感謝、活動を支え、応援してくれる保護者や友人等への感謝の気持ちを大切にしましょう。感謝の気持ちを持つことは、内発的動機付けを高める要因となり、前向きな姿勢や継続的なモチベーションにつながり、豊かな人間性の涵養にもつながります。



3章 ハラスメント等の防止

1 基本理念

地域クラブ活動は子どもたちの健全な成長と人格形成を目的とするものです。ハラスメントや暴力的な指導は、安全に安心してスポーツを楽しむことを害し、教育的意義を損なう行為です。大野城市教育委員会・指導者・参加者・保護者が協力、連携し、ハラスメントや暴力、暴言等のない安心して活動できる環境を守りましょう。

2 禁止行為

暴力・強要

■ 殴る、蹴る、物で叩くなどの身体的攻撃

大人にとっては些細な行為のつもりでも、身体的にも精神的にも発達段階にある子どもにとっては、大きな痛み、恐怖、脅威となることがあります。

子どもが安心して活動できるよう、殴る、蹴る等の身体的攻撃はもちろん、暴力行為となりえる行動は厳に慎みましょう。

■ ケガや体調不良を無視した練習強要

ケガや体調不良の訴えを無視して、練習への参加を強要してはいけません。

差別的・威圧的言動

■ 人格を否定する発言

『お前』、『遅い』、『へたくそ』、『やめてしまえ』、『やる意味がない』などの乱暴な言葉を使ってはいけません。

■ 威圧的・恫喝的な言動

『怒鳴る』、『みんなの前で必要以上に叱責する』などの行為、不機嫌な態度、威圧的な態度での指導は、子どもたちを萎縮させ、意欲を削ぐ行為なのでやめてください。

■ 差別的・侮辱的な発言、からかい

『太ってる』、『細い』、『小さい』などの容姿にかかわる言葉や、技術や体格等による侮辱的発言は、相手を傷つける行為ですのでやめてください。

子どもたちの呼び方に対しても、あだ名がいじめ等の原因となる場合があること、多様性への配慮が必要なこと等を踏まえ、対応してください。

3 行き過ぎた指導

■長時間・過度な練習や罰的トレーニング

必要以上の練習をさせる、正座をさせる、長時間直立させ続けるなどの罰は指導ではありません。ケガのリスクや身体的・精神的負担を課す行為は厳に慎んでください。

■不合理な連帯責任や強制ルール

長時間水を飲ませない、練習に全く参加させないなどの不適切な指導はやめてください。

■私生活への過剰な干渉

活動に必要な子どもたちの個人的な内容や私情、休日の予定を尋ねる、鞆の中身を勝手に見るなどの行為は、コミュニケーションを逸脱しており人権侵害となりますのでやめてください。

4 セクシャルハラスメント

■不必要な身体接触

指導の際、必要がないのに肩や背中に触れ、子どもに不快感を与えたり、子どもに対してマッサージと称して身体を触るなどの行為は禁止です。

指導の際に、動きの支持や対人練習等で接触の必要がある場合は、事前に確認し承諾をもらう等、適切な配慮を行いましょう。

■不快な性的発言や冗談

泣いている男子に『そんなに泣いていると女々しいぞ。』等の性別に基づく固定観念を押し付ける発言はセクハラやジェンダーハラスメントに該当します。

性器や性行為を連想させる言葉や胸や尻、髪型等の性的なニュアンスを含む発言は、不快感を与えるだけでなく、多感な子どもたちにとって深刻なストレスとなります。指導者という立場を踏まえ、性的な内容を含む発言は、ハラスメントに該当する可能性が高いため、やめてください。

■連絡先を聞く、交際を迫る

連絡先をしつこく聞く行為はセクハラに該当します。参加者や保護者との個人連絡は原則禁止しています。子どもたちや保護者だけでなく、指導者間でも注意が必要です。

交際を迫る、食事等に誘う等の行為は禁止です。疑われるような言動についても注意してください。

5 パワーハラスメントの6類型

スポーツ指導の場におけるパワハラに該当する指導者の具体的行為としては、以下のものが考えられます。

①【身体的な攻撃】

指導者が指示に従わない子どもを殴打等する行為

②【精神的な攻撃】

指導者が長時間にわたって厳しい叱責を繰り返す行為

③【人間関係からの切り離し】

指導者が特定の子どもを無視し、チーム内で孤立させる行為

④【過大な要求】

指導者がミスをした子どもに対し、過度な居残り練習や罰メニューを課す行為

⑤【過小な要求】

指導者が合意的な理由もなく、参加者に練習をさせない行為

⑥【個の侵害】

指導者が選手のプライベートなことに過度に介入する行為

6 防止の取りくみ

<指導者研修>

暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の防止、人権教育、指導法研修を定期的に受講しましょう。

<規約の明文化>

「暴力・暴言の禁止」を規約等に明記し、参加者・保護者に周知しましょう。

<複数指導体制>

主任指導者・補助指導者が協力し、一人に権限を集中させず、相互監視の体制を整備しましょう。コーディネーター等による指導現場の巡回による確認も有効です。

<相談体制>

子どもたちや指導者が安心して相談できる窓口を設置しましょう。法務省の人権相談窓口では、暴力やハラスメント等、様々な人権問題について相談を受け付けております。

みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル） 0570-003-110

子どもの人権110番 0120-007-110（通話料無料）

※上記各相談窓口の受付時間：平日8時30分～17時15分

性暴力等防止の「3ない運動」

■ 触らない

子どもに対して、指導に不必要な身体接触は行いません。

■ 送らない

子どもに対して、個人的なメール・SNS等の発信はしません。

■ 二人きりにならない

子どもと閉鎖的な状況で指導・対応を行いません。

SNSに関する取扱いについて

<指導者個人SNS内での発信、取扱い>

発信内容には個人が特定できてしまう情報や表現に留意してください。

<動画や写真の撮影をしない(フォームチェックを含む)>

原則、指導者個人の端末へ参加者個人の写真や動画を残すことはしないでください。

※種目や指導内容により必要な際には、事前にコーディネーターに相談のうえ対応方法を検討してください。

<個人の携帯電話、スマートフォンを貸し出さない>

子どもが望んでも絶対に指導者の端末を渡さない、生徒が指導者の端末を操作できる状況を作らないようにしてください。

7 ハラスメント等発生時対応

- 被害者の**安全を最優先**に保護してください。
- 速やかに事実確認を行い、必要に応じて当該指導者の活動を停止してください。
- 大野城市教育委員会へ報告し、適切に対応します。
- 保護者・関係者へ説明責任を果たすため、個別の説明及び説明会等を実施します。

再発防止

- 事例を検証し、改善策を策定します。
- 指導方針が「**子どもたちの安心・安全を最優先に**」であることを、周知・徹底し、指導者研修にて再発防止に取り組みます。
- 毎年度の振り返りで、指針を更新します。

4章 準備運動～コンディショニング～クールダウン

1 パフォーマンス向上のための準備

基礎の獲得

ケガの予防

- 中学生は成長期にあり、筋・骨格・神経系は発達途中段階です。

正しい動作

技術の向上

- 準備運動 → 主運動 → クールダウンを充実させることで、安全性・正しい動作・集中力が高まります

判断・集中力

パフォーマンス向上

- 適切な準備は、**ケガの予防とパフォーマンスの向上**につながります

2 準備運動の必要性

- 準備運動は、柔軟性、可動性、神経系を高め、
パフォーマンスを最大限に引き出すための大切な時間です

柔軟性を高める

可動性を引き出す

神経系の活性化

集中力・メンタル準備

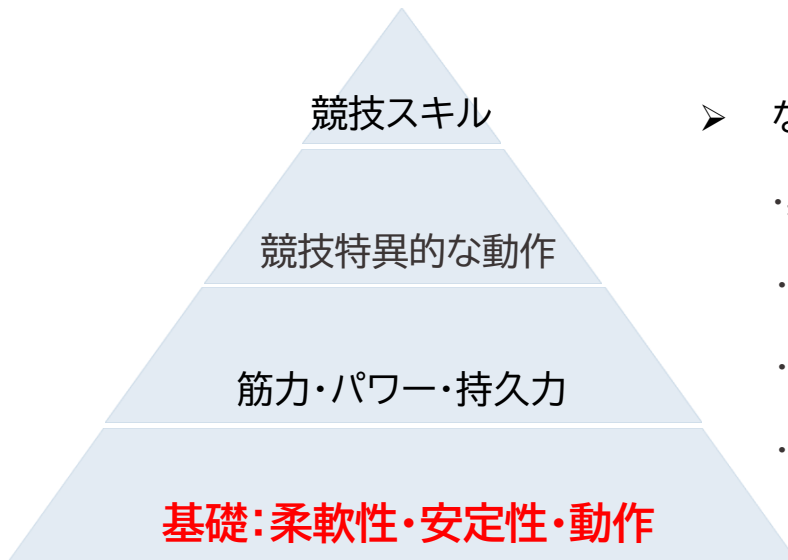
最高のパフォーマンス

中学生年代は、準備運動を「身体と心を整える時間」と捉え、
技術習得、ケガ予防、精神準備を目指しましょう。

3 パフォーマンスの構造

パフォーマンスは下から積み上げる構造です。

中学生年代では【基礎づくりを最優先】とします。



➤ なぜ基礎が重要なのか

- ・身体のバランスが崩れやすくなる
- ・ケガのリスクが高まる
- ・長期的な成長が阻害される
- ・悪い動作パターンが定着してしまう

Cook, G. (2010). *Movement: Functional Movement Systems*. On Target Publications.

4 基礎となる柔軟性や可動性、筋力のチェック

効果的なウォームアップには、まず自身の柔軟性、可動性、筋力をチェックし、身体の状態を把握することが重要です。

これにより、【個々の状態に合わせた】準備運動を計画できます。

- 柔軟性と可動性の確認
- 筋力と動作の評価
- 目的意識を持ったウォームアップ

「最高のパフォーマンスは、自分自身を理解し、ケガを防ぎ、
最大限の力を出す自己評価から始まる。」

5 セルフアップで基礎を獲得する

➤ 動作と基礎の改善

ストレッチやエクササイズで、柔軟性と可動性を高め、トレーニングモードへ切り替えます。
※ストレッチ … 筋の柔軟性

➤ 安定性と筋力の強化

筋力トレーニングやバランス運動で安定性と調整力を養い、ケガのリスクを減らします。

➤ チームパフォーマンスへの貢献

個々のセルフアップがチーム全体の連携と集中力を高め、より高いパフォーマンスに繋がります。

「セルフアップは、個人の身体を最高の状態に導き、チームの成功に不可欠な基盤となる。」

6 上肢～体幹のモビリティチェックとコンディショニング

※モビリティ … 可動性

※コンディショニング … 筋機能や関節可動性をより良い状態に整えること

準備運動の中で

✓チェック(評価)⇨コンディショニング(ストレッチorエクササイズ)⇨チェック(評価)

上肢および体幹の可動性は、投動作や姿勢の安定、ケガの予防に直結します。

上半身(例)



7 上肢～体幹のモビリティチェックからコンディショニングエクササイズ



モビリティチェック(上半身～体幹)

➤ブリッジ

(肩～脊柱～股関節)

肘がしっかりと伸びている

きれいなアーチができている

腰に痛みがない



➤ツイスト

(体幹～胸郭)

肘がしっかりと床についている

膝が床につく

腰に痛みがない



➤オーバーヘッドスクワット

(全身:オーバーヘッド動作)

手首が耳より後ろにある

腰が丸まっていない

膝がつま先より出ていない



上半身のストレッチ①

【目的】肩・肩甲骨のモビリティ

/猫背・ブリッジ・オーバーヘッド動作の改善

- 肩の動き
 - ・棒やポール、スティックを頭上に上げて背部まで回す
 - ・なるべく肘を伸ばした状態で行う
 - ・痛みがあるところまで行わない



上半身のストレッチ②

【目的】肩・胸郭のモビリティ

/猫背・ブリッジ・オーバーヘッド動作など

- 肩のストレッチ
 - ・肘を伸ばした状態で体幹を前屈する
 - ・ローラーやボールを使うことにより、よりストレッチすることができる



上半身のストレッチ③

【目的】肩・胸郭のモビリティ/ツイスト・猫背の改善

- 大胸筋のストレッチ
 - ・膝を90度に曲げ体幹を固定しながら身体を開いていく
 - ・腰が回らないように注意する



上半身のストレッチ④

【目的】肩のモビリティ
/スローイング・オーバヘッド動作の改善

- 肩の捻りストレッチ
 - ・肩のラインに肘を90度に曲げてセットする
 - ・体幹を固定したまま肘を床に向けて倒す



体幹のコンディショニング①

【目的】胸郭のモビリティ

/猫背・ブリッジ・オーバーヘッド動作など

➤ 体幹(脊柱)

- ・手を頭の上に組んで、体幹を曲げ伸ばしする
- ・動きが悪い部位を重点的に行う



➤ 体幹(外側)

- ・横向きに寝る
- ・腕の付け根から脇腹までをほぐす



体幹のコンディショニング②

【目的】胸郭のモビリティEX

/猫背・ブリッジ・オーバーヘッド動作など

- 体幹のエクササイズ
- ・脊柱を屈曲、伸展する



- 体幹のエクササイズ
- ・手を頭の上へのせ、体幹をツイストする



上半身のコンディショニング①

【目的】肩・胸郭のエクササイズ

/猫背・ブリッジ・オーバーヘッド動作

- 肩のエクササイズ(Y・T・W)
 - ・腰を反らないように両手を上げる
 - ・親指を上に向け両手を広げる(肩甲骨を寄せる意識)
 - ・肘を90度に曲げて肩甲骨を寄せていく



上半身のコンディショニング②

【目的】肩インナーEx

/スローイング・オーバーヘッド動作の改善

- 肩のエクササイズ(内外旋)
 - ・肩と同じラインに肘をセットする
 - ・チューブを後方から前方に引く
 - ・チューブを前方から後方へ引く



8 下肢のモビリティチェックとコンディショニング

準備運動の中で

✓チェック(評価)⇨コンディショニング(ストレッチorエクササイズ)⇨チェック(評価)

下肢の柔軟性や動きやすさは、走る・跳ぶ・切り返すといった動作の土台になります。

下半身(例)



9 下半身のモビリティチェックからコンディショニングエクササイズ



モビリティチェック(下半身)

➤ しゃがみ込み(足関節)

- つま先を揃えた状態で行える
- 後ろに倒れず座れる
- 手を頭の後ろ(プラス)



➤ 開脚(股関節)

- つま先を上に向けて開脚する
- 膝が曲がらずに肘が床につく



➤ 横座り(股関節)

- 前膝90度、股関節90度で座る
- 後ろ膝も90度に曲げれる
- 左右のバランスをチェックする



下半身のストレッチ①

【目的】股関節のモビリティ/しゃがみ込み・横座りの改善

➤ 臀部のストレッチ

- ・膝を90度に曲げ、体幹を前屈していく
- ・ローラーやボールを転がして、さらに伸ばしていく



➤ 臀部のストレッチ

- ・仰向けに寝て膝を抱え込む



下半身のストレッチ②

【目的】股関節のモビリティ/開脚・横座り

- 臀部～股関節～体幹のストレッチ
 - ・腕立てポジションから脚を肩の横から前に出す
 - ・肘を床につける
 - ・体幹をツイストする



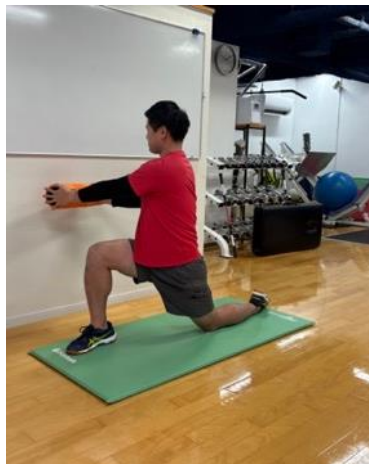
下半身のストレッチ③

【目的】股関節のモビリティ/ブリッジの改善

- 股関節前面のストレッチ
 - ・股関節を前後に広げる
 - ・上体を起こし、体幹を横に倒す



- 股関節前面のストレッチ
 - ・股関節を前後に広げる
 - ・体幹をツイストする



下半身のストレッチ④

【目的】股関節のモビリティ/開脚の改善

➤ 内転筋ストレッチ

・アグラの姿勢から前屈する



➤ 内転筋ストレッチ

・うつ伏せのスクワット姿勢から身体を前後に動かす



下半身のストレッチ⑤

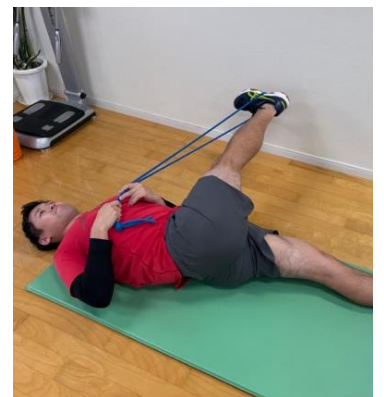
【目的】股関節のモビリティ/開脚の改善

➤ ハムストリングから内転筋～外側のストレッチ

・膝を伸ばしながら足を上げていく(チューブで引っ張る)

・外側に足を倒して内転筋群のストレッチ

・内側に足を倒して外側筋群のストレッチ



下半身のストレッチ⑥

【目的】足関節のモビリティ/しゃがみ込みの改善

- ふくらはぎのストレッチ
- ・膝を伸ばした状態で踵を床につける

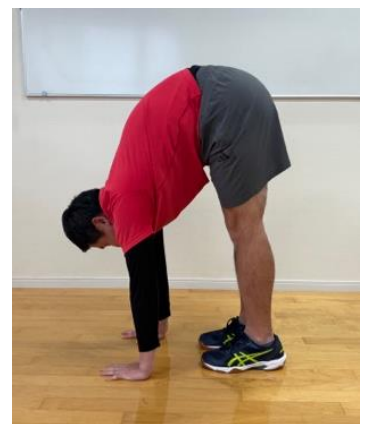


下半身のコンディショニング①

【目的】股関節のモビリティEX

/しゃがみ込み・開脚の改善

- カーフ～ハムストリング～腰背部のアクティブストレッチ
- ・腕立てポジションから手を少しづつ足の方へ近づけていく
- ・なるべく膝が曲がらないように
- ・腰に痛みが出るようならば無理に行わない



下半身のコンディショニング②

【目的】股関節のモビリティEX

/しゃがみ込み・開脚・オーバーヘッド動作

- サイドスクワット
 - ・胸を張った状態で行う
 - ・膝が過度につま先より前に出ていない
 - ・膝が内側に入らないように注意する



- 相撲スクワット～ツイスト
 - ・つま先を持ち、肘で膝が内に入らないようにしながら胸を張る
 - ・下肢を固定したままツイストする



下半身のコンディショニング③

【目的】足関節のモビリティ

/しゃがみ込み・オーバヘッドSQの改善

➤ 足関節のエクササイズ

- ・体重を前方に移動しながら膝を前に出していく
- ・膝が内側に入らないように注意する



➤ カーフレイズ

- ・ふくらはぎをストレッチ、開いた状態から踵を上を持ち上げる
- ・外側に体重が掛からないように意識する



10 パフォーマンスと筋力テスト

動作を確認しながら、【無理のない範囲で】回数にチャレンジしてみましょう!!

➤ 腕立て伏せ

□体幹が真っ直ぐ保持されている

□胸を床につけることができる

□視線はやや前方



➤ 懸垂

□背中が丸まっていない

□肩甲骨をよせる

□下半身の反動を使わない



➤ 片足スクワット

□体幹が真っ直ぐ保持されている

□膝がつま先より前に出ていない

□膝は内側に入らない



上半身の筋力チェック(プッシュアップ)



	5ポイント	4ポイント	3ポイント	2ポイント	1ポイント
男子	35回以上	28~34回	20~27回	10~19回	9回以下
女子	20回以上	15~19回	10~14回	5~9回	4回以下

上半身の筋力チェック(チンアップ)



	5ポイント	4ポイント	3ポイント	2ポイント	1ポイント
男子	12回以上	9～11回	6～8回	4～5回	3回以下
女子	6回以上	4～5回	3回	2回	1回以下

下半身の筋力チェック(片足スクワット)



※補助あり

	5ポイント	4ポイント	3ポイント	2ポイント	1ポイント
片足SQ	10回以上	8～9回	6～7回	4～5回	3回以下

11 クールダウンの重要性

クールダウンは、運動後の身体をゆっくり元の状態に戻すために行います。

基本的には、ジョギングや軽いランニング、準備運動で行ったストレッチを中心にを行います

- 緊張や過度の拘縮がある部位には筋膜リリースを行うとよいでしょう
(特に下半身を中心に)

筋膜リリースとは

筋膜とは、筋肉や骨、内臓を支える全身を包み込む薄い膜のような組織です。

筋膜リリースとは、筋膜のねじれや癒着(くっつくこと)を解消するための手法で、筋膜の緊張を和らげることで、肩こりや腰痛等の痛みの軽減、柔軟性の向上に効果があるとされています。

※拘縮 … 関節周囲の筋肉等が硬化し、関節の動きが制限される(硬くなった)状態。

柔軟性・可動性の回復

使った筋肉をゆっくり伸ばし、
関節の動きを保ちます。

疲労回復の促進

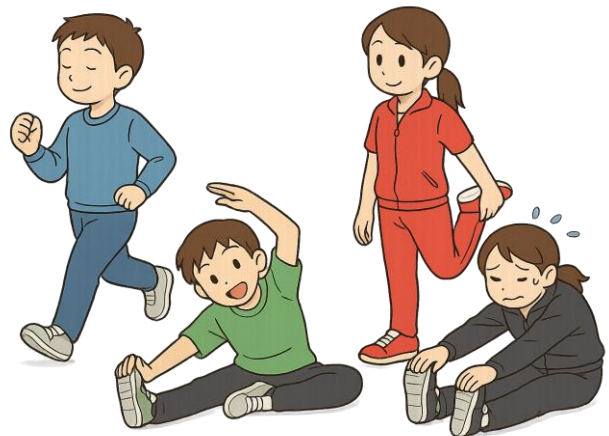
有酸素運動にて血流を促し、
疲労物質の排出を助けます。

エネルギー補給

適切な栄養摂取で回復を早め、
次の練習に備えます。

次の練習への準備

心身を整え、次回のトレーニングに向けた準備を整えます。



下半身のリリース



- 大腿四頭筋
- ・もも前にローラーをセットして上下に動かす



- 大腿外側
- ・横向きに寝て股関節から膝上までをほぐす



- 内転筋
- ・仰向けに寝て、膝を曲げる
- ・股関節の付け根から膝内側まで動かす



- カーフ
- ・ふくらはぎにセットして上下に動かす



- ハムストリング
- ・もも裏にローラーをセットして上下に動かす



5章 保護者・学校との連携及び対応

1 教職員(顧問)との情報交換、協力体制の確立

地域クラブ活動の活動方針や指導方針、スケジュール等を参加者が在籍する中学校と共有してください。平日の学校部活動と休日の地域クラブ活動を一貫指導している場合は特に、平日の部活動顧問と指導方針やスケジュール等を適切に情報共有しておくことで、認識のズレや混乱を防止することができます。平日の部活動と一貫指導を行う地域クラブ活動の指導者については、事前に部活動顧問やコーディネーターと面談等を実施し、活動方針や生徒の活動状況、練習内容や懸案事項等を確認し、平日の活動と一貫性を損なうことがないように事前の準備・対応をお願いします。

地域クラブ活動は学校部活動同様、子どもたちの長所や個性、能力、活動実績等を把握することができる重要な活動です。地域クラブ活動における子どもたちの活動状況や活動実績等については、適切に管理し、在籍する中学校と適切に情報共有を行ってください。情報共有の方法としては、連絡アプリによる部活動顧問と地域クラブ指導者の連携、活動報告書や連絡帳による情報共有等が考えられます。

学校部活動と地域クラブ活動については、一貫指導、個別の活動に関わりなく、子どもたちのスポーツ活動を支える重要な役割があることを自覚し、相互に尊重、連携して子どもたちを支援していきましょう。

2 保護者対応

保護者は、子どもたちにとって一番身近な活動の支援者です。保護者と適切にコミュニケーションをとることで、子どもたちの健康状態や精神状態等の情報連携ができる体制を整えておきましょう。

地域クラブ活動の活動目標や活動方針についても説明を行う必要があります。学校部活動から移行したことで、活動内容は変わるのか、指導者や管理体制はどうなるのか等、適切に情報を共有・周知することで混乱や反発を防ぐことができます。

地域クラブ活動は学校部活動と活動日数や活動時間等が異なります(地域によっては同じ日数、時間で行っている場合もあります)。

勝敗にこだわることもスポーツの意義の一つですが、地域クラブ活動として、教育的意義を尊重し、過度な負担によるスポーツ障害等に配慮した活動であること、子どもたちの多様な価値観や生涯スポーツの基礎となる「スポーツを楽しむ」土台作りとしての活動であることを保護者、指導者ともに共通認識として持つ必要があります。

また、トラブル防止のため、保護者とのSNS等での個人連絡の禁止、ケガや事故、重要な説明時には指導者及びコーディネーターの2人体制での説明を基本としてください。重要な説明時にどちらかの都合がつかない場合等は統括コーディネーターに同席を依頼する等、1人で対応せず、説明や報告について、丁寧な対応を心がけてください。

6章 その他指導に関する事項

1 種目別指導者配置基準

【参加者数に応じた基準】

20名まで	・・・	1名
21名～40名まで	・・・	2名
41名以上	・・・	3名

【競技特性に応じた基準】

身体接触等によりケガや事故の危険度が高い種目(柔道・剣道等の武道系、ラグビー、アメリカンフットボール等)については、安全配慮のため、参加者数に応じた基準を下記のとおりとします。

10名まで	・・・	1名
11名～20名まで	・・・	2名
21名以上	・・・	3名

【複数名指導を実施するための基準】

各クラブに補助指導者を1名追加で配置できることとします。

種目別指導者配置基準（最大数）

種目 \ 参加者数	10名まで	～20名	～40名	41名以上
武道系(柔道、剣道等) ラグビー、アメフト等	2名	3名	4名	4名
上記以外の種目	2名	2名	3名	4名

【制作協力】

〈危機管理分野〉

3章 体調管理、体調不良・傷病対応

重森 裕（福岡大学 スポーツ科学部 教授/医師）

〈指導分野〉

4章 準備運動～コンディショニング～クールダウン

鈴木 康信（フィジカルサポート）

〈危機管理分野〉

4章 災害等緊急時対応 5章 その他安全管理

〈指導分野〉

3章 ハラスメント等の対応 6章 その他指導に関する事項

西梶 博紀（リーフラス株式会社 ソーシャル事業統括本部地域ソリューション支援事業部 事業部長）

【資料提供】

〈危機管理分野〉

春日・大野城・那珂川消防署
「救急救命講習テキスト」

※本資料の編集及び内容の最終責任は大野城市地域クラブ活動実行委員会が負います。

