

第8編 課外活動

安全管理

安全指導

各部の安全心得

部活動の場所と運動部室配置図

第8編 課外活動

目次

1.	安全管理	8-1
2.	安全指導	8-1
	準備運動	8-1
	ストレッチング	8-2
	ストレッチングの例	8-2
	ウェイトトレーニングの例	8-3
3.	各部の安全心得	8-4
	I 野球	8-4
	II サッカー	8-4
	III 陸上競技	8-4
	IV テニス・ソフトテニス	8-5
	V 水泳	8-5
	VI バレーボール	8-6
	VII バスケットボール	8-6
	VIII 卓球	8-7
	IX バドミントン	8-7
	X 柔道	8-7
	XI 剣道	8-8
	XII ワンダーフォーゲル	8-8
	XIII 弓道	8-8
4.	部活動の場所	8-9
5.	運動部室配置図	8-10
	参考文献	8-10

1. 安全管理（共通）

- ・各クラブに関係する施設・設備の安全点検及び修復・整備を定期的に行う。
- ・各クラブで使用する用器具の点検及び修理を行う。
- ・気象条件（光化学スモッグ警報・雷など）による運動の中止を徹底する。
- ・周囲の状況（活動に不要な物品の有無）を常に点検する。
- ・定期健康診断の結果を考慮した各個人の健康状態を適確に把握する。
- ・安全に練習するための規則を作り、練習前・活動中・終了後の事故防止を徹底する。
- ・実施の時期・時間・強度・技術の難易度などの活動方法について安全管理を行う。
- ・入部に際し、保護者の承認を得るとともに、障害保険などの加入を奨励する。
- ・事故・怪我などの発生時の対応（手順・連絡網など）を明確にしておく。
- ・部室は常に整理・整頓し、火気使用は厳禁とする。

2. 安全指導（共通）

- ・それぞれのスポーツの特性を生かした練習計画や練習方法を理解させ、運動技術については、正しい発展段階をふまえながら着実に向上させていくよう指導する。
- ・自己の健康状態を常にチェックする自己管理能力を高めさせ、状態に応じた活動ができるよう判断力を養わせる。
- ・活動にふさわしい服装・履物であるか、チェックさせる。
- ・用器具は常に手入れし、本来の性質を維持させて、身体や運動に適合されたものを正しく使用させる。
- ・同一場所で多数のクラブが練習する場合は、お互いの連絡を密にして、ボールの飛来による事故や身体の接触による事故などがないようにさせる。
- ・主運動に入る前には必ずウォーミングアップやストレッチングを行わせ、運動終了時にはクーリングダウンを徹底させる。
- ・炎天下や気温の高いときの練習では、熱中症・日射病などの防止対策として、練習時間休憩時間・水分の補給などに十分配慮させる。
- ・各競技のルールをよく理解させ、ルールに基づいて競技を行わせる。
- ・基礎体力を養い・体力強化を図るためウェイトトレーニングやサーキットトレーニングなどの体力トレーニングを適宜行う。

○ 準備運動

- ・軽い体操・ジョギングなどを行い体温を上昇（血液の循環を促進する）させ、心身の緊張をほぐす。
- ・下肢（脚）の運動は、各運動種目とも種々の方法で十分行ってから主運動に入る。
- ・足首の運動を重点的に行って、足首の捻挫などの防止に努める。
- ・突き指などを防止するため、手・指の運動をする。
- ・ストレッチングを行い、障害予防をする。

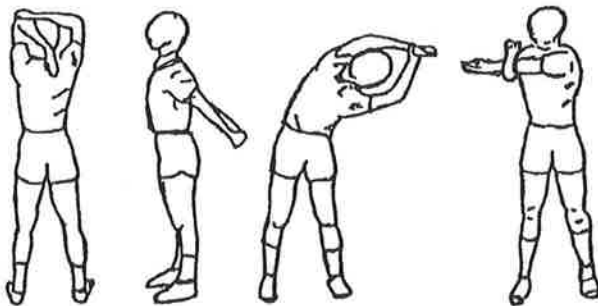
○ ストレッチング

ストレッチングは、筋肉の伸展・股関節の可動範囲を拡大・柔軟性の向上・活動後の筋肉の痛みの発生を防止するなどの効果があることから、運動の前後に行うことにより障害予防になる。

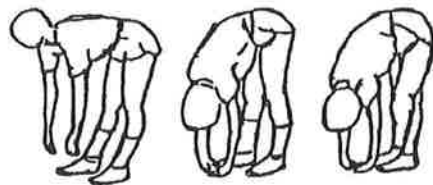
△ 実施要領

- 1 軽い体操・ジョギング・スキップなどを行い心身の緊張をはぐす。
- 2 反動をつけないでゆるやかに伸ばし、ゆるやかに元の位置に戻す。
- 3 強い痛みを感じないで最大伸展姿勢をしばらく（15秒～60秒）保つ。
- 4 ストレッチ中は呼吸を止めない。
- 5 柔軟性を競わず、マイペースで行う。
- 6 毎日続けること。

△ ストレッチングの例



体側・肩・肘周辺の筋を伸ばす



大腿部裏側・股筋・腰筋・背筋を伸ばす



股関節・股筋・腰筋・背筋・大腿部内側の筋を伸ばす



アキレス腱・膝関節・股関節・大腿部の筋を伸ばす



同上



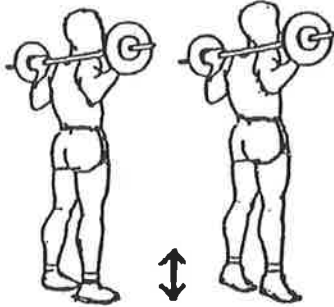
下肢裏側・腰筋・背筋・肩周辺の筋を伸ばす



膝関節・股関節・腰筋・背筋・大腿部の筋を伸ばす

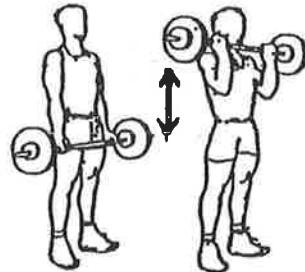
△ ウェイトトレーニングの例

カーフ・レイズ



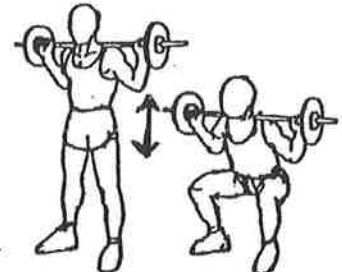
下腿三頭筋

バーベル・カール



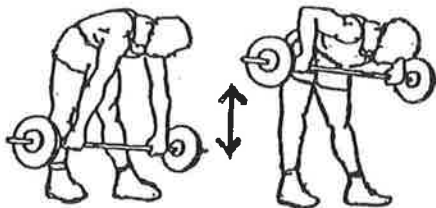
上腕二頭筋

スクワット



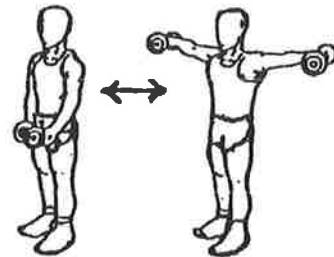
大腿四頭筋・内転筋

ベント・オーバー・ロウイング



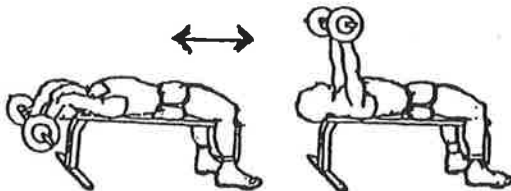
広背筋・上腕二頭筋

サイド・レイズ



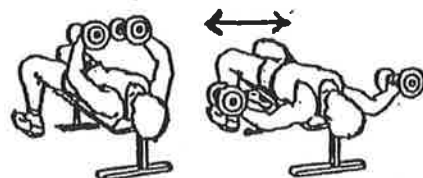
三角筋・僧帽筋

ブル・オーバー



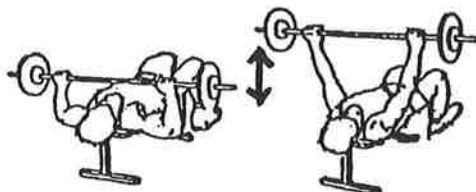
大胸筋・上腕三頭筋・広背筋

ラテラル・レイズ



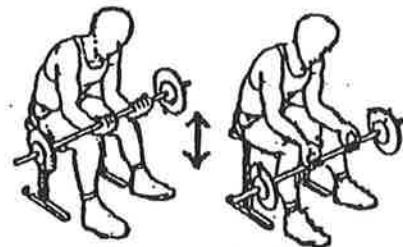
大胸筋

ベンチ・プレス



三角筋・大胸筋・上腕三頭筋

リスト・カール



前腕屈筋・前腕伸筋

3. 各部の安全心得

I. 野球

◇ 施設・設備の安全点検・整備

- ・防球ネット・バックネット・防球フェンス・バッティングネット・補助ネット・ワイヤーなどの破損箇所（網の破れ・腐食など）の発見と修理。
- ・グラウンドの整備（凹凸をなくす・石・釘・ガラスなどの撤去）

◇ 用器具の点検

- ・グローブ・バット・マスク・ヘルメット・スパイクなどの手入れをよくする。

◇ 安全指導

- ・キャッチボール・バッティングを行う場合に声をかけ相手を確認してから始めさせる。
- ・ボールから目を離さないように注意させる。
- ・ティーバッティング・素振りを行う場合は周囲に人のいないことを確認してから始めさせる。
- ・スライディングの際には、ベース上の野手にスパイクの歯を向けないように注意させる。
- ・グラウンドコンディションの悪い場合のスライディングには十分注意し、捻挫など起こさないように注意させる。
- ・防球ネットの転倒には十分注意させる。
- ・サッカーと同一グラウンドで練習しているためバッティングの際にはその旨連絡させる。

II. サッカー

◇ 施設・設備の安全点検・整備

- ・防球フェンス・防球ネット・ゴールネットなどの破損箇所の発見と修理
- ・グラウンドの整備（凹凸をなくす・石・釘・ガラスなどの撤去）

◇ 用器具の点検

- ・ゴールポスト・ボール・スパイク・ネット
- ・ゴールポストは必ずアンカーで固定する。

◇ 安全指導

- ・シュート練習の際にシュートコースに入らないこと。（ボールの飛んでくる方向に後頭部を向けない）
- ・タックルなど接触プレーの際には特に気を引き締めさせる。
- ・ボール使用の際にはボールに乗っての転倒に十分注意させる。
- ・転倒した場合手のつき方に注意させる。
- ・野球部と重複して練習を行うため、飛来するボールに注意させる。特に頭部にボールを受けないよう注意させる。

III. 陸上競技

◇ 施設・設備の安全点検

- ・走路・助走路の整備（凹凸をなくす・石・釘・ガラスなどの撤去）
- ・円盤投の囲いの点検（網の破損・支柱の腐食など）
- ・砂場の整備（着地点の掘り起こし・トンボ掛けの整地など）

◇ 用器具の点検

- ・砲丸・円盤・やりの点検
- ・走高跳および棒高跳用の支柱・バーの点検・マットの点検
- ・ハードルの点検

◇ 安全指導

- ・投てき物は、常に正しい持ち方、正しい投げ方、正しい取り扱い方をすること。
- ・常に一方向から投げさせる。
- ・必ず周囲や前方の安全を確認してから投げさせる。
- ・投てき物を取りに行くときは、必ず周囲の安全を確かめてから行かせる。
- ・紙雷管を使う場合には、周りの者に知らせてから行わせ、スターターは耳栓をし頭上で鳴らさせる。
- ・走高跳・棒高跳を行う場合には、必ずマットを使用させる。
- ・砂場は必ず掘り返してから使わせる。

IV. テニス・ソフトテニス

◇ 施設・設備の安全点検

- ・防球フェンス・防風ネット・ポールなどの破損個所の発見と修理
- ・コート砂の補給・コートのブラッシングなどのコート整備
- ・ネット・ワイヤー・審判台・ベンチなどの点検

◇ 安全指導

- ・無理なフォームを止めさせ、正しい基本フォームを身につけさせる。（テニスエルボー）
- ・他の選手との間隔をとってラケットを振らせる。
- ・ボールの無理追いをしてフェンス・ポール・審判台などに激突しないよう注意させる。

V. 水泳

◇ 施設・設備の安全点検

- ・排水溝の蓋の点検
- ・コースロープの破損の発見と修理およびターンバックルの適正な取り付け
- ・外部の者（特に子供）が勝手に入らないよう施錠しておく
- ・プールサイドの清潔・整頓

◇ 用器具の点検

- ・水泳用ゴーグル
- ・ビート板・プールブイ・パドル・チューブ・フィンなどの点検

◇ 安全指導

- ・互いの安全を適宜確認する習慣をつけさせる。
- ・水温・水質を調べてから水にはいらせる。
- ・シャワーで体を慣らし、徐々に入水させる。
- ・練習場所をコースロープで区切り、一定方向に泳ぐなどして、ぶつからないように配慮させる。
- ・水温の低い場合の飛び込みには特に注意し、心臓マヒなどの起きないように注意させる。
- ・飛び込む場合には人のいないことを確認させる。
- ・プールサイドのスリップに注意させる。

VI. バレーボール

◇ 施設・設備の安全点検

- ・床の破損個所の発見と修理
- ・床の清掃（特に汗などを拭く）

◇ 用器具の点検

- ・ネット・ワイヤーの破損 ポールの安全カバー

◇ 安全指導

- ・ボールの無理追いをしてポール・審判台・スコアボード・壁に激突しないよう注意させる。
- ・ブロック・スパイク後の着地に注意させ、足首の捻挫など起こさないようにさせる。
- ・爪を短くしておく。
- ・テーピングによって突き指等を防止させる。
- ・膝あて・肘あてなどのサポーター類を活用し、打撲・すり傷等に注意させる。
- ・コート内にボールを転がしておかない。
- ・コートが汗で濡れた場合には、速やかに拭いておく。
- ・ネットを取り外す場合に手先を巻き込まれないように注意させる。
- ・ネットのポールを正しく固定させる。

VII. バスケットボール

◇ 施設・設備の安全点検

- ・床の清掃（特に汗などを拭く）

◇ 用器具の点検

- ・バックボード・リングネット
- ・ボール（空気圧）の点検

◇ 安全指導

- ・シュート・フォローのためのジャンプし、着地するときの足首の捻挫などに注意させる。
(特に無理な体勢のとき)
- ・捻挫の癖になっている者は足首の柔軟運動を特に行わせる。
- ・相手との接触プレー（激突など）に注意させる。
- ・ボールの無理追いによる壁への激突に注意させる。

VIII. 卓球

◇ 施設・設備の安全点検

- ・床の清掃
- ・防球フェンスの点検

◇ 用器具の点検

- ・卓球台・支柱・ネット

◇ 安全指導

- ・スマッシュ時の過大な踏み込みや急激なフットワークによる足首の捻挫・膝の負傷に注意させる。
- ・ラケットを振るとき、周囲の者に当たらないように注意させる。

IX. バドミントン

◇ 施設・設備の安全点検

- ・床の清掃

◇ 用器具の点検

- ・支柱・ネット・審判台

◇ 安全指導

- ・ラケットを振るとき、周囲の者に当たらないように注意させる。
- ・シャトルのスピードに慣れ、特にシャトルを眼球に受けることの無いように注意させる。
- ・練習を工夫し、多勢でコートに入らないようにすること。

X. 柔道

◇ 施設・設備の安全点検

- ・畳の点検（硬さ・軟らかさ・いたみの程度）

◇ 用器具の点検

- ・トレーニング用器具など

◇ 安全指導

- ・準備運動を十分に行わせる。また、普段からの練習を継続的に行わせ、脱臼・骨折・脳震とうなどの起こらないようにさせる。
- ・受け身を十分身につけさせ、特に、初心者に投げ技を施すときは、受け身の習熟に応じた投げ方をするよう配慮させる。

- ・爪をよく切らせる。
- ・絞め技で落ちそうになったときやせがまんをさせない。（意識不明）

X I. 剣道

- ◇ 施設・設備の安全点検
 - ・床の破損・ひび割れ・塗装のはげ
 - ・床の清掃
- ◇ 用器具の点検
 - ・竹刀・防具（面・胴・小手・垂れ）の点検
- ◇ 安全指導
 - ・竹刀の破壊の有無を確認させる。（壊れた竹刀は使用しない）
 - ・打ち込みなどにおいて床を強く打つ際の踵の骨折に注意させる。
 - ・窓ぎわ・壁ぎわでの竹刀の振り方に注意させる。

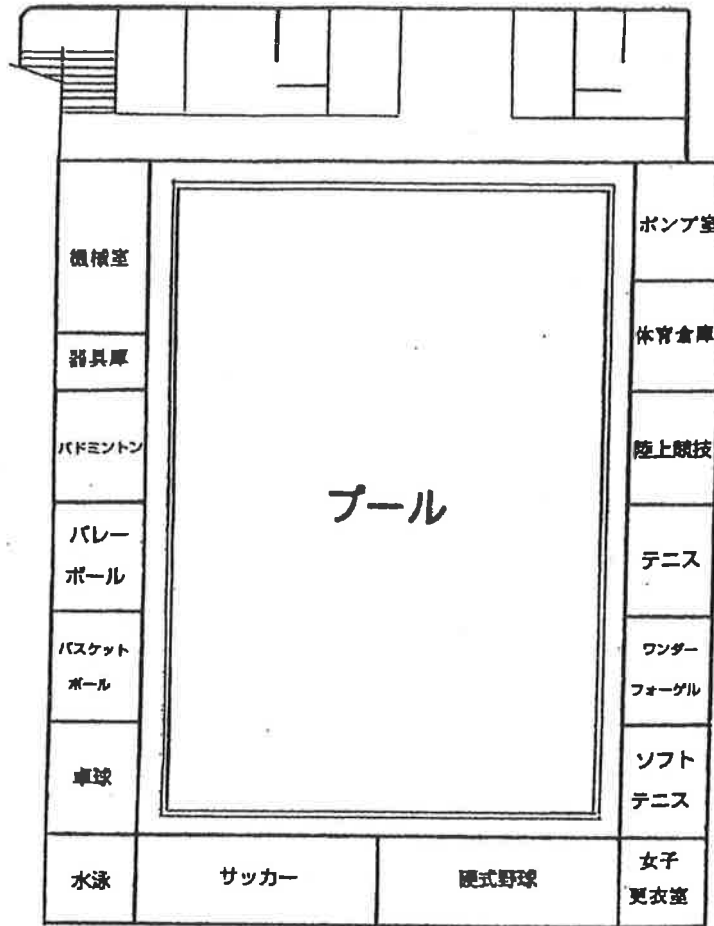
X II. ワンダーフォーゲル

- ◇ 用器具の点検
 - ・テント・ガスコンロ・ガスボンベ・寝袋・雨具などの点検
 - ・その他の携行物品の点検
- ◇ 安全指導
 - ・登山合宿の際には、予め資料の収集を行い、計画を十分に練り行程に無理のないようにさせる。
 - ・登山合宿中の健康管理を十分行わせる。
 - ・地図の使い方に慣れ、道に迷うことのないようにしておく。
 - ・火気の取り扱いには十分注意させる。
 - ・雷・風・雨・霧などの行動について話し合わせる。
 - ・緊急時の対策について日頃から話し合わせさせる。
 - ・登山合宿中にはその都度、旅行保険に加入させる。

X III. 弓道

- ◇ 施設・設備の安全点検
 - ・あづちの手入れ・看的所の確認・矢道の整備・射場（練習前・練習後）の整備
 - ・防矢ネットの点検
- ◇ 用器具の点検
 - ・弓（藤・出弓・中仕掛けなど）・矢（筈・板付など）・矢束の点検
 - ・巻藁の点検
- ◇ 安全指導
 - ・指導者の許可なく、的前でひいてはならない。
 - ・他人に向けて絶対に引かないこと。（まねしてもいけない）

運動部室配置図



参考文献

- ・学校安全提要 茨城工業高等専門学校編 58・7・29
- ・特別・課外活動における安全マニュアル 国専協厚生補導委員会編 平成4年
- ・現代高等保健体育 大修館 平成9年
- ・学校安全の心得 茨城工業高等専門学校編 平成10年
- ・学校安全の心得 茨城工業高等専門学校編 平成14年
- ・学校安全の心得 茨城工業高等専門学校編 平成16年