

運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト



習得しておくべき安全に関する基本知識

☐ 以下のことを理解していますか？

1. 指導する種目等で多く発生している外傷・障害の内容、予防対策、発生時の対処方法
2. 安全に運動・スポーツを実施できる環境の確保の重要性
3. 熱中症や落雷等の自然環境要因の事故予防の重要性、予防対策
4. 指導対象者の健康状態・体力・スキル等に応じた指導の重要性、指導方法
5. 指導者の経験のみによる指導や根拠のない練習等の強要は行うべきでないこと
6. 一時的な成果や勝利のために過度な負荷をかけることは適切な指導ではないこと
(指導対象者が安全かつ健全に運動・スポーツが継続できるよう配慮することが重要)
7. 指導においては、いかなる暴力・ハラスメントも正当化されないこと
8. 対象者同士を含めた暴力・ハラスメント事案が発生した場合の対処方法



練習・試合前に必要な確認事項

☐ 運動・スポーツに伴うリスクや安全な実施方法を説明しましたか？

☐ 使用する道具・用具に不備はありませんか？

※ 破損・劣化がないか、責任をもって確認しましょう

☐ 使用する施設や実施場所に危険がないか確認していますか？

1. 老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
2. 体育館等の屋内施設の設備・床板などの緩み、腐食、水漏れの確認
3. 倒れる危険性のあるもの(サッカーゴール、テニスの審判台など)の固定
4. 危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認
5. 非常時の避難設備や消防設備の確認(避難経路や避難場所も確認しておきましょう)
6. AEDの設置個所の確認(AEDが設置されていない施設・場所で運動強度の強い競技やコンタクトスポーツを行う場合は、レンタルなどによりAEDを準備しておきましょう)



☐ 指導対象者の当日の体調を確認しましたか？

※ **運動前** に以下の症状・状態があり、運動・スポーツに支障が出そうな場合は、中止させましょう

- | | | |
|---------------|-------------|--------------------|
| ・足腰の痛みが強い | ・耳鳴りがする | ・下痢や便秘をしていて腹痛がある |
| ・熱がある | ・過労気味で体調が悪い | ・少し動いただけで息切れや動悸がする |
| ・体がだるい | ・睡眠不足で体調が悪い | ・咳やたんが出て、風邪気味である |
| ・吐き気がある、気分が悪い | ・食欲がない | ・胸が痛い |
| ・頭痛やめまいがする | ・二日酔いで体調が悪い | |

※ **運動中** に以下の症状・状態が生じた場合は、中止させましょう

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| ・胸痛 | ・強い空腹感やふるえ | ・関節や筋肉の強い痛み |
| ・動悸 | ・いつもと違う強い疲れ | ・冷や汗 |
| ・めまいやふらつき | | |





指導において必要な事項



正しい科学的知見に基づいて適切な指導を行っていますか？

- ※ 指導者の経験のみによる指導や根拠のない練習等の強要は止めましょう
- ※ 過度の練習は傷害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながりません（休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行うことが重要です）



オーバーユース・オーバートレーニング予防の対応を行っていますか？

- ※ 同一部位の過度な使用を避け、練習・トレーニングの量・強度を調整しましょう
- ※ 疲労や痛みの訴えがある場合は、休養させ、必要に応じて医療機関を受診させましょう
- ※ 選手の心理的負担にも十分配慮し、過度な期待やプレッシャーを与えないよう注意しましょう



技能レベルに応じた段階的な指導を行っていますか？

- ※ 技能レベルに大きな差がある指導対象者が一緒に競技を行うと大きな怪我につながる可能性があるため、技能レベルをそろえることにも留意が必要です



身体に合った適切な保護具・安全装備を使用させていますか？

- ※ 道具・用具を使用する競技や激しいコンタクトがある競技では、保護具や安全装備も有効です
- ※ 競技ルール・特性に応じ、SGマークなど安全基準を満たしたものを適切に使用させましょう
- ※ 熱中症リスクを考慮し、休憩時の脱着や暑い時間帯は保護具が不要な練習内容とするなどの配慮も必要です



配慮が必要な者に対して、適切に対応していますか？

1. 成長期のこども

オスグッド・シュラッター病、離断性骨軟骨炎、腰椎分離症など成長期のこども特有の外傷・障害に注意が必要です（症状がある場合は医療機関や専門家に相談しましょう）。

2. 女性

女性特有の利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症、摂食障害（過剰な体重管理は食行動異常や摂食障害を招く場合があります）、貧血に注意が必要です。

3. 疾患を有する者

事前に疾患の有無を把握し、医師の判断・指示を遵守するようにしましょう。

4. 障害者

障害の種別に応じて必要な配慮・対応を行いましょう。



熱中症の予防に取り組みましょう



暑さに体を慣らしていますか？

- ※ 暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で指導対象者に積極的に汗をかかせ、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう



適度な休養・栄養を取らせていますか？（熱中症予防にもつながります）



適時・適切に水分・塩分を補給させていますか？

- ※ 以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行わせましょう

1. 運動前後で体重が減っている
2. 濃い尿の色が続く
3. 喉の渴きを感じる



身体を冷やしていますか？

- ※ アイスタオル、クーリングベスト、送風、頭頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
- ※ アイススラリー（細かい氷の粒が液体に混ざった飲料）摂取も効果的です



暑さ指数(WBGT)を計って(確認して)いますか？

- ※ WBGT(暑さ指数)が31以上(気温35℃以上)の場所では、運動を原則中止しましょう（運動が続けられるよう、エアコンがある屋内、屋根付き運動場などの涼しい場所を確保する、活動時間帯をずらすなどの工夫をしましょう）

