

# 運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト



## 運営における安全管理体制・緊急連絡体制の整備

- ☐ 安全対策の責任者を定め、役割分担を明確にしていますか？  
※ スタッフに対しても安全教育を実施しましょう
- ☐ 運動・スポーツ活動運営上のリスクを洗い出し、予防策を講じましたか？  
※ 以下の点に留意しましょう



- ・活動場所・施設の安全確認
- ・安全管理体制の確立
- ・十分な指導者の人数・能力の確保
- ・EAP(緊急時対応計画)の作成
- ・緊急時の連絡体制の確立
- ・応急対応の準備  
(AED、医療機関の連絡先の確保等)

## 指導者の配置・教育

- ☐ 適切な資格・経験・能力を有する指導者を配置しましたか？  
※ 活動のレベルや規模に応じて配置しましょう  
※ 事故のリスクが高い活動では、指導者資格を有する者の配置が推奨されます
- ☐ 指導者に事故を予測し、回避するために必要な対応について、周知徹底し、実践させていますか？



## 参加者への情報提供と必要な配慮

- ☐ 参加者に対して、自らが責任をもって事故予防に取り組むよう呼び掛けていますか？  
※ 各競技のルールをしっかりと守らせ、フェアプレーの精神を尊重させるようにしましょう  
※ 周囲の者に危険を及ぼすような行為はやめさせ、指導者の指示に従うよう呼びかけましょう
- ☐ 活動中にどのような危険要因があるのか、事前に周知しましたか？  
※ 危険な行為や場所等について、あらかじめ十分に説明しましょう  
※ 利用する施設や道具についての安全な利用方法について周知しましょう
- ☐ 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





## 設備・用具・活動場所等の安全確認

- ☐ 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)



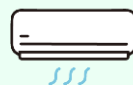
## 熱中症予防対策

- ☐ 活動時間帯を暑くない時間帯にずらすなどの対策を講じていますか？

- ☐ 屋外では、屋根付き施設の活用を検討しましたか？

※ WBGT31を超えない状況を確認できる可能性が高くなります

- ☐ 屋内では、冷房設備が設置された涼しい環境を確保していますか？



- ☐ 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す

- ☐ 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. 喉の渇きを感じる



- ☐ 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



## 屋外の活動における自然環境要因による事故防止対策

- ☐ 落雷、暴風、降雨などの悪天候時の中止判断の基準や判断方法(判断責任者の指定を含む)を明確にしていますか？

※ 天気予報及び気象情報を確認し、早期に判断できるようにしておくことが重要です

- ☐ 悪天候に備えて以下の対策を講じていますか？

1. 雷発生に備えた安全な避難場所の確保と発生時の避難対応
2. 強風が予想される場合のベンチ等の片づけ・固定やテントの設置見合わせ
3. 悪天候又は寒さによる低体温症リスクに備えた参加者への対策呼びかけ等

