

運動・スポーツ中の安全確保対策に関する検討会（第4回）

次第

1. 日時

令和7年11月14日（金）15:00～17:00

2. 場所

文部科学省東館15階特別会議室（ハイブリッド会議）

3. 議題

- （1）運動・スポーツ中の安全確保対策に関する検討会報告書（案）及び運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）（たたき台）
- （2）その他

4. 配付資料

- 資料1 運動・スポーツ中の安全確保対策に関する検討会報告書（案）
- 資料2 運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）
- 資料2-1 運動・スポーツを実施する皆さまへ
- 資料2-2 運動・スポーツの指導者の皆さまへ
- 資料2-3 運動・スポーツに関する大会・イベント等の主催者の皆さまへ
- 資料2-4 運動・スポーツ活動の運営者の皆さまへ
- 資料2-5 運動・スポーツ関連施設の設置・運営者の皆さまへ

運動・スポーツ中の安全確保対策に関する検討会
報告書（案）

令和●年●月

1 背景・趣旨

運動・スポーツ中の事故防止・安全確保について、スポーツ団体等によるハンドブックやガイドブック等の作成・周知などは行われているものの、現場において対策が徹底されているとはいえない状況にあり、運動・スポーツ中の事故は引き続き発生している状況にある。

国として、地方公共団体やスポーツ関係団体向けに登山や水泳の事故防止、熱中症防止等の通知を出して、個別に取組を求めているものの、運動・スポーツ中の事故防止の対策を包括的に求めるガイドライン等はこれまで作成していない。

このため、スポーツ関係団体、有識者、関係省庁等の協力を得て、運動・スポーツ中の安全確保に関する現状・課題を整理し、安全確保のために共通して取り組むべき事項を整理するための検討を行った。

2 参集者

江橋 千晴	公益財団法人日本スポーツ協会事務局次長兼スポーツ指導者育成部長
荻野 雅宏	足利赤十字病院脳神経外科部長
小田原一記	公益財団法人日本レクリエーション協会専務理事・事務局長
笠原 政志	国際武道大学教授／日本アスレティックトレーニング学会副代表理事
勝田 隆	東海大学体育学部特任教授／一般財団法人日本スポーツ政策推進機構理事
金岡 恒治	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
川原 貴	一般社団法人大学スポーツ協会副会長
柄澤 宏之	公益財団法人新潟県スポーツ協会専務理事
北村 光司	国立研究開発法人産業技術総合研究所人工知能研究センター主任研究員
栗山陽一郎	TMI 総合法律事務所パートナー弁護士
小菅 司	公益財団法人日本スポーツ施設協会専務理事
斉木 一明	独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付事業部長
下光 輝一	公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長
祐未ひとみ	神戸親和大学教育学部講師
菅原 哲朗	キーストン法律事務所弁護士
田口 禎則	一般社団法人日本トップリーグ連携機構理事／事務局長
長澤 高史	公益財団法人スポーツ安全協会事務局次長兼事業部長
中嶋 耕平	国立スポーツ科学センター副所長／スポーツ医学研究部門長
長島 公之	公益社団法人日本医師会常任理事
能瀬さやか	国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部門婦人科契約研究員
細川 由梨	早稲田大学スポーツ科学学術院准教授
本間 基照	MS&AD インターリスク総研(株)／関西大学社会安全学部非常勤講師
三上 真二	公益財団法人日本パラスポーツ協会参事
村上 佳司	桃山学院大学人間教育学部教授
山田 陽介	東北大学大学院医工学研究科スポーツ健康科学分野教授

(オブザーバー)

文部科学省 総合教育政策局 男女共同参画共生社会学習・安全課

こども家庭庁 成育局 安全対策課

消費者庁 消費者安全課

経済産業省 商務情報政策局 商務・サービスグループ参事官室

商務・サービスグループ消費・流通政策課

3 開催状況

令和7年	6月	9日	第1回検討会
	7月	28日	第2回検討会
	9月	8日	第3回検討会
	11月	14日	第4回検討会

4 検討結果

(1) ガイドライン案

安全確保のために共通して取り組むべき事項について、運動・スポーツを実施する者、指導者、大会・イベント等の主催者、運動・スポーツ活動の運営主体、施設の設置・運営者が、自らの安全対策を評価し、改善することができるよう、「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」（以下「ガイドライン（試行版）」という。）を別添のとおりとりまとめた。

(2) ガイドライン（試行版）に基づく関係者・関係団体による取組（案）

ガイドライン（試行版）の周知が図られ、運動・スポーツの現場で安全対策が推進され、安全水準が向上するよう、それぞれの関係者・団体は、以下のとおりの役割を果たすことが期待される。

(スポーツ庁及び関係省庁)

- ガイドライン（試行版）の広く国民に対する周知啓発
- ガイドライン（試行版）のスポーツ関係団体・地方公共団体等への周知
- 関係省庁による所管施設・業界等向けのガイドライン（試行版）の周知啓発及び取組の推進
- ガイドライン（試行版）に基づく取組の実施状況・課題の把握、必要な見直しの検討
- 運動・スポーツの安全に関する科学的知見を含む情報を広く共有・周知するための仕組みの構築

(スポーツ統括団体)

- ガイドライン（試行版）のスポーツ業界、地域スポーツ団体、指導者、施設管理者等に対する周知啓発
- ガイドライン（試行版）を参考にした具体的な現場向けの手引き・ガイド等の作成・周知啓発
- 中央競技団体・スポーツ業界団体と連携したスポーツ安全の取組の推進

(中央競技団体・スポーツ業界団体)

- ガイドライン（試行版）の各競技団体・業界への周知啓発
- ガイドライン（試行版）を参考にした競技別の手引き・ガイド等の作成及び各競技団体や業界への支援等
- 各競技団体・業界における取組の実施状況・課題の把握

(日本トップリーグ連携機構、UNIVAS、高体連、中体連等)

- ガイドライン（試行版）のプロリーグ・学校等への周知啓発
- ガイドライン（試行版）を参考にしたプロリーグ・学生スポーツ活動等向けの手引き・ガイド等の作成及び支援等
- 各プロリーグ・学生スポーツ活動における取組の実施状況・課題の把握

（地域のスポーツ団体、スポーツ少年団等）

- ガイドライン（試行版）のスポーツ現場への周知啓発
- スポーツ統括団体等が作成する現場向けの手引き・ガイド等を参考にした現場への周知啓発及び取組推進・支援等
- 各現場における取組の実施状況・課題の把握

（地方公共団体）

- ガイドライン（試行版）の地域住民に対する周知啓発
- ガイドライン（試行版）の地域の関係各方面への周知啓発
- 地域のスポーツ団体と連携したスポーツ安全の取組の推進
- 地方公共団体が実施する運動・スポーツ活動におけるガイドライン（試行版）に基づく取組の推進

（３）科学的知見等の共有の仕組み

ガイドライン（試行版）や各スポーツ関連団体による手引き等に基づく取組を各現場が進めるに当たり、参考となる科学的知見や最新の情報を一元的に入手できるようにすることが重要である。

このため、スポーツ庁において、スポーツ安全に関するポータルサイトなど、すべての関係者が利用できるスポーツ安全関連情報のプラットフォームを構築し、運用することが望まれる。

（４）ガイドライン（試行版）の実施状況の評価や重大事故対応のための有識者会議について

ガイドライン（試行版）に基づく取組をはじめとして、運動・スポーツ中の外傷・障害の発生状況・傾向を把握・分析するとともに、スポーツ安全に関する現場の取組状況や課題を把握し、必要な見直しや対策を検討する取組を継続することが重要である。

また、運動・スポーツに関する重大な事故等が発生した場合に、その原因を調査し、再発防止対策を検討することも重要である。

このため、スポーツ庁において、こうした課題に対応するための有識者による会議体を創設することが望まれる。

運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のための
ガイドライン（試行版）

令和●年●月

スポーツ庁 運動・スポーツ中の安全確保対策に関する検討会

もくじ

はじめに

ガイドライン（試行版）の対象

運動・スポーツ中の事故等の発生状況

運動・スポーツを実施する皆さまへ

- 1 外傷・障害を防ぐための日常的な体づくり
- 2 運動・スポーツ開始前の準備運動と体調調整
- 3 運動・スポーツ実施中の外傷・障害を防ぐための対策
- 4 自然環境要因の事故を防ぐための対策
- 5 事故が発生した場合の対応
- 6 暴力・ハラスメント行為への対応

運動・スポーツの指導者の皆さまへ

- 1 指導者に必要なスポーツ安全に関する正しい知識
- 2 指導において必要な事項
- 3 用具・環境の適切な管理
- 4 事故が発生した場合の対応
- 5 暴力・ハラスメント行為の防止

スポーツに関する大会・イベント等の主催者の皆さまへ

- 1 大会・イベント等における安全管理体制・緊急連絡体制の整備
- 2 大会・イベント等における安全確保対策
- 3 大会・イベント等における熱中症防止
- 4 屋外の大会・イベント等における他の自然環境要因による事故防止
- 5 事故が発生した場合の対応

運動・スポーツ活動の運営者の皆さまへ

- 1 運営における安全管理体制・緊急連絡体制の整備
- 2 運動・スポーツ活動の運営主体による安全対策
- 3 運動・スポーツ活動における熱中症防止
- 4 屋外の運動・スポーツ活動における他の自然環境要因による事故防止
- 5 事故が発生した場合の対応
- 6 暴力・ハラスメント行為の防止

運動・スポーツ関連施設の設置・運営者の皆さまへ

- 1 安全管理体制・緊急連絡体制の整備
- 2 事故防止のための適切な施設・設備・用具の管理
- 3 安全な利用のための現場管理
- 4 運動・スポーツのみを目的としない施設に関する留意事項
- 5 事故が発生した場合の対応

はじめに

国民生活において、運動・スポーツは、こどもの成長・心身の健康維持・QOLの確保などの観点から、非常に重要な要素であり、運動・スポーツを実施することは、全ての人にとって意義があるものです。

運動・スポーツが持つ多様な価値を全ての実施者が享受するためにも、運動・スポーツにおいてけが等を負うことや、暴力・ハラスメント被害に遭うようなことは防ぐべきであり、運動・スポーツに関わる者には、その重要性を認識し、安全を確保する対策を講じることが求められています。

運動・スポーツに関わる施設や組織、個人等は多様であり、それぞれの分野において安全対策の仕組みは作られていますが、運動・スポーツにおける安全対策が、科学的知見に基づいた効果的なものになるよう、改善・充実を図っていくことが重要です。

スポーツ基本法においては、スポーツ事故等の軽減に資するため「スポーツの実施のための環境の整備」が位置付けられました（令和7年6月改正、9月施行）。こうした改正や、運動・スポーツを通じたウェルビーイングの実現を目指す国際的な動向を踏まえ、運動・スポーツに関わる者が、常に必要な知見を更新して、自身の取組を評価し改善を図っていけるよう、必要な支援を充実させていくことが求められています。

このため、運動・スポーツに関わる組織や個人が、科学的知見に基づき、常に必要な知見を更新して、自身が行なっている安全対策の評価・改善を図っていくことを支援するため、「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」をとりまとめました。

運動・スポーツを実施する者、運動・スポーツの指導者、運動・スポーツ大会やイベント等の主催者、運動・スポーツ活動の運営主体、運動・スポーツ関連施設の設置・運営者は、本ガイドライン（試行版）を参考にして、自らの安全対策を評価し、改善に生かしていくことが期待されます。

ガイドライン（試行版）の対象

ガイドライン（試行版）は、すべてのスポーツ関係者や施設における安全対策の評価・改善に活用できるよう、①個人としての対応（運動・スポーツの実施において必要となる対策）、②指導側の対応（指導者による対策）、③組織的対応（大会・イベント等の主催者による対策、運動・スポーツ活動の運営主体による対策）、④ハード対策（運動・スポーツ関連施設の設置・運営者による対策）に類型化してとりまとめました。

ガイドライン（試行版）は対象を特定の属性等に限定せず、以下のとおり運動・スポーツ全般を広く対象として想定していますが、それぞれの活動レベル、専門性、組織規模や体制などは様々です。そのため、必ずしもガイドライン（試行版）に記載されている全ての対策の実施を求める趣旨ではなく、自らの状況等を踏まえながら、実施可能な範囲で取組を進めていただくことを推奨するものです。

また、ガイドライン（試行版）は、記載されている事項が実施されていないことをもって関係者の責任を問うことを目的とするものではありません。安全水準を向上させるための参考資料としてご活用いただきたいと思います。

【実施者の属性】年齢・性別・国籍・障害の有無、レベルを問わない

【運動・スポーツの種類】特定の運動・スポーツに限定しない

【運動・スポーツ活動の類型】大会・イベント等について開催のレベルや規模を問わない
活動の種類は個人・集団を問わない

【施設の種類】一部に運動・スポーツのために設けられた場所・設備がある施設も含む

運動・スポーツ中の事故等の発生状況

1 運動・スポーツ中の事故の発生状況と傾向

運動・スポーツ中の事故について、様々な活動が行われている中で、全てを網羅した統計はありませんが、最も代表的なものとして、学校等の児童・生徒等を対象とする災害共済給付及び団体による運動・スポーツ活動を対象とするスポーツ安全保険の給付データによれば、令和5年度の給付件数は以下のとおりとなっており、依然として多数の事故が発生しています。

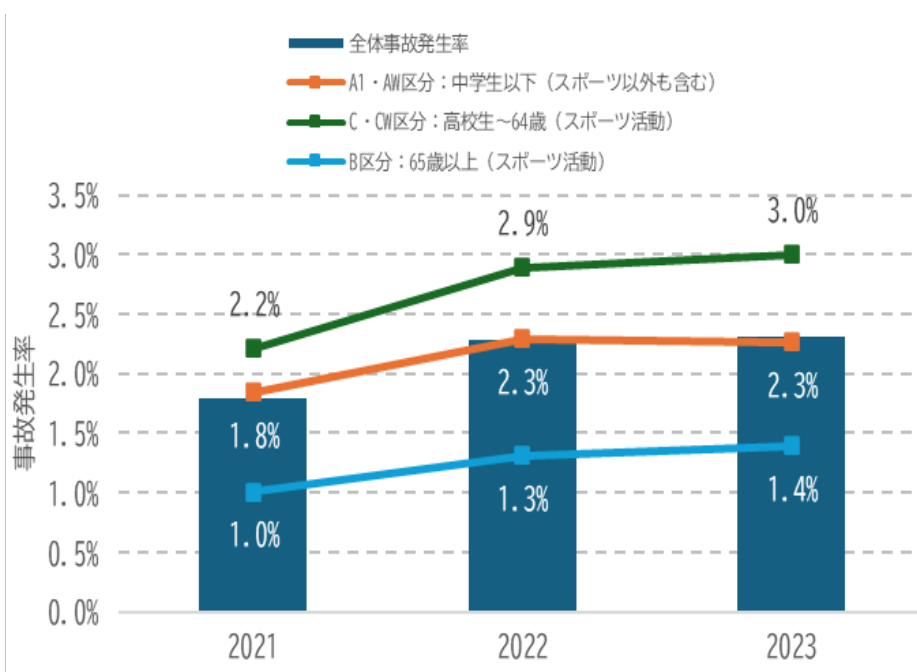
＜令和5年度におけるスポーツ中の事故の発生件数＞

	負傷件数	後遺障害件数	死亡件数
災害共済給付	447,936 件	184 件	6 件
スポーツ安全保険	174,905 件	390 件	17 件

また、スポーツ安全保険の加入者における事故の発生率（加入者数に対する給付件数の割合）は、以下のとおりであり、過去3年間でみると、発生率は年々上昇する傾向がみられています。

＜過去3年間ににおけるスポーツ中の事故発生率推移＞

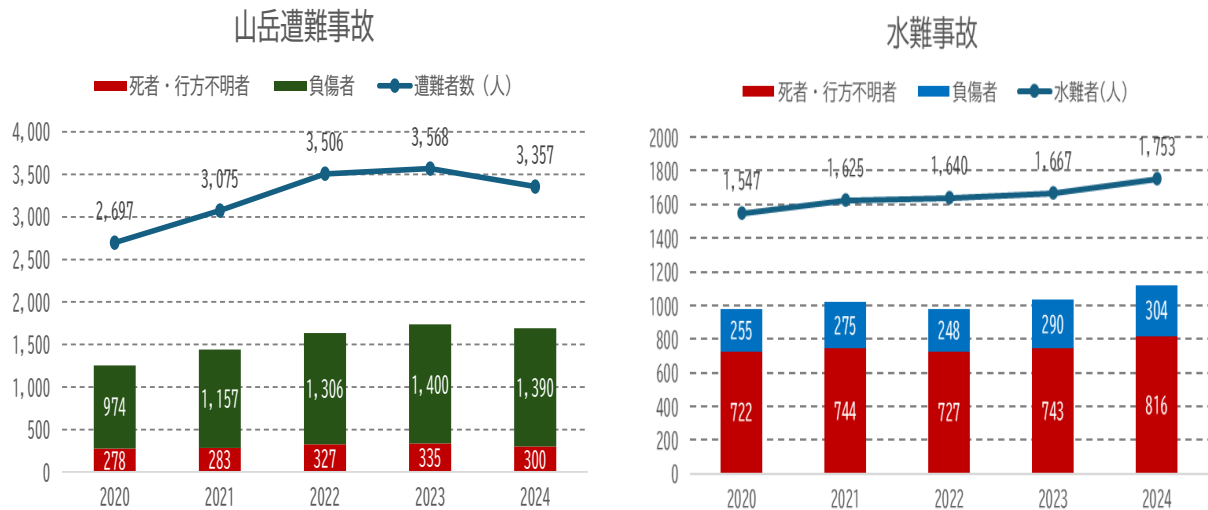
（スポーツ安全保険）



このほか、これらの統計では十分にカバーされていない運動・スポーツ中の事故で多く発生しているものとして、山岳遭難事故及び水難事故が挙げられます。

これらの事故の発生状況は、警察庁の発表資料によれば以下のとおりとなっており、毎年多くの死者・行方不明者、負傷者が発生し、過去5年の傾向をみると、増加傾向がみられています。

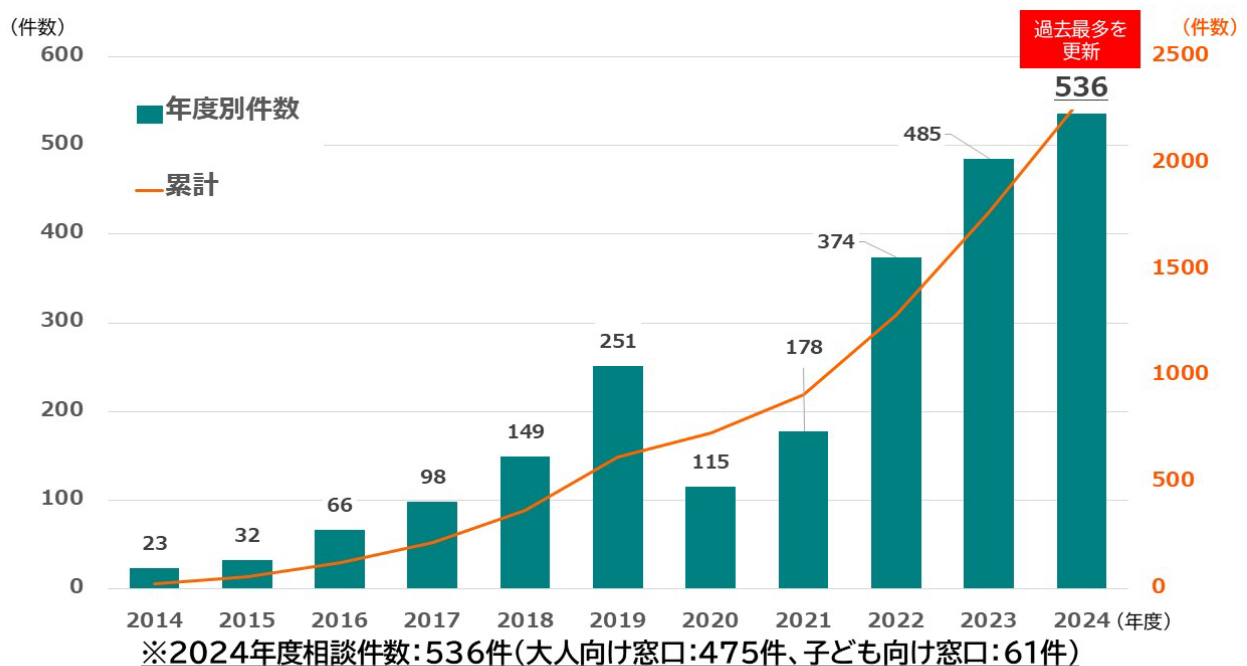
<過去5年間における山岳遭難事故及び水難事故の発生状況>



2 運動・スポーツに関する暴力・ハラスメントの発生状況

運動・スポーツ活動に関連して発生している暴力・ハラスメントについては、全体を調査した統計はありませんが、日本スポーツ協会（JSPO）の「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」（相談窓口）に寄せられた相談件数は、年々増加する傾向にあります。

<日本スポーツ協会（JSPO）の相談窓口に寄せられた相談件数の推移>



▲年度別相談件数推移（2024年度末現在）

運動・スポーツを実施する皆さまへ

スポーツ庁

もくじ

1 外傷・障害を防ぐための日常的な体づくり

- (1) 日常的な身体トレーニングの意義と効果的なトレーニング方法
- (2) オーバーユース症候群及びオーバートレーニング症候群の予防

2 運動・スポーツ開始前の準備運動と体調調整

- (1) 事前準備運動の意義と効果的なウォーミングアップ方法
- (2) 十分な睡眠、食事などの体調調整の意義と調整方法
- (3) 体調不良時の運動・スポーツの中止

3 運動・スポーツ実施中の外傷・障害を防ぐための対策

- (1) 運動・スポーツを行うに当たっての基本姿勢
- (2) 重篤又は発生頻度の高い外傷・障害の予防
- (3) 重大事故のリスクが高い運動・スポーツにおける事故の予防
- (4) 道具・用具を使用する運動・スポーツにおける注意事項(周囲の安全を含む)
- (5) 外傷・障害を防ぐための保護具・安全装備の活用
- (6) 属性に応じて運動・スポーツ実施時に留意すべき事項
 - ア 成長期の子ども
 - イ 女性
 - ウ 疾患を有する者
- (7) 運動・スポーツのみを目的としない施設や場所において留意すべき事項

4 自然環境要因の事故を防ぐための対策

- (1) 熱中症の予防
- (2) 落雷による被害の予防
- (3) 他の自然環境要因の事故の予防(特にアウトドアスポーツ)

5 事故が発生した場合の対応

- (1) 事故発生時の基本的な対応
- (2) 症状に応じた応急措置

6 暴力・ハラスメント行為への対応

- (1) 運動・スポーツにおける暴力・ハラスメントとは
- (2) 運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況
- (3) 暴力・ハラスメントの発生要因と対策
- (4) 暴力・ハラスメント行為をされた(目撃した)場合の対応

運動・スポーツ中の事故を防ぐための対策(実施者編)

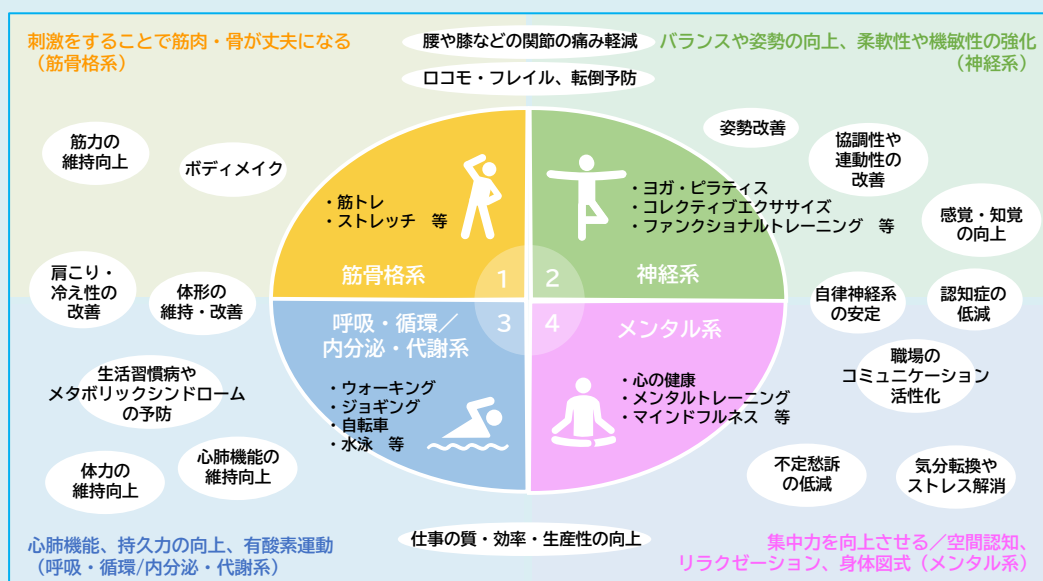
運動・スポーツ中の事故を防ぐためには、まずは実施者自身が責任をもって予防に取り組むとともに、ルールを守り、スポーツマンシップやフェアプレーの精神を尊重し、周囲の者も含めて事故につながるような行為を行わないようにすることが重要です。

運動・スポーツを実施する場合は、以下の取組を参考に、活動の頻度、レベル、体制なども踏まえながら、事故の予防に取り組みましょう。こどもが運動・スポーツを実施する場合は、保護者等が本人に取組を促すとともに、保護者等ができる対策を実施しましょう。

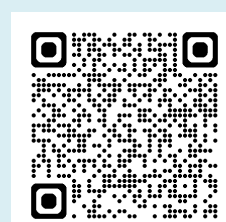
1 外傷・障害を防ぐための日常的な体づくり

(1) 日常的な身体トレーニングの意義と効果的なトレーニング方法

- 運動・スポーツによる外傷・障害を予防するためには、日常的な身体トレーニングにより、筋力・体幹の安定性・姿勢制御を鍛えることが重要です。
- また、運動・スポーツには、筋骨格系(筋トレなどによる筋力・骨の強化)、神経系(ヨガ・ピラティスなどによるバランス・姿勢の向上や柔軟性・機敏性の強化)、呼吸・循環器／内分泌・代謝系(ウォーキング、ジョギング、水泳などによる心肺機能・持久力の向上)がありますが、運動・スポーツを行う上で、まずは身体の使い方を身に付ける(神経系の機能を高める)ことが重要です。正しい身体の使い方を身につけないと、筋肉の使い方がうまくできず、関節などに負担がかかり、腰痛や肩痛といった怪我の発生にもつながりますので注意しましょう。



- 運動・スポーツの種類によらず、スポーツ庁の「身体診断『セルフチェック』」を定期的の実施し、身体の可動性・筋力・バランスを改善するための「改善エクササイズ」を実施することが、外傷・障害の予防の観点からも効果的です。



- 競技スポーツを実施する場合は、競技の種類ごとに、競技団体等が推奨する方法など正しい科学的根拠に基づく効果的なトレーニングを実施することも重要です。
- 自分自身の筋力や体力に見合わない過度な強度でのトレーニングの実施は、怪我のリスクを高めるため避けましょう。自分の体力レベルに適した強度でトレーニングを実施するために、自覚的運動強度※などでトレーニング強度を調整することも重要です。
※運動時の「きつさ」をアンケートで定量的に評価する方法で Borg scale が代表的

(2) オーバーユース症候群及びオーバートレーニング症候群の予防

- スポーツの上達のためには、身体的な負荷を伴う練習・トレーニングが必要ですが、スポーツは好成績を残すことや勝つことだけが目的ではなく、スポーツ選手のウェルビーイングやQOLの向上も重要であり、生涯を通じてスポーツに親しみ、その価値を享受できるよう、オーバーユースによる障害を防止する取組が必要です。
- オーバーユースによる障害を予防するため、同一部位の過度な使用を避け、練習・トレーニングの量・強度の調整を行うとともに、疲労がある場合や体の部位の痛みがある場合は、適切に休養を取りましょう。
- 運動中の気持ちよさや達成感によって、疲労や痛みを感じにくくなることがあります。こうした状態が続くと、知らないうちに体に過度な負担がかかり、怪我や障害につながるおそれがあります。気持ちよく動いているときほど、体の変化に注意し、無理をせず休養を取りましょう。
- オーバーユース症候群※が疑われる場合は、必要に応じ医療機関を受診し、専門家の下で適切な治療やコンディショニングを実施しましょう。
※オーバーユース症候群とは、身体の特定の部位に対して繰り返し過度な負担が加わることによって筋・腱・骨・軟骨などに生じる障害の総称。代表的な疾患として、野球肩・肘、膝蓋腱炎、疲労骨折などがある。
- また、生理的な疲労や精神的な疲労が十分に回復しないまま積み重なり、常に疲労を感じる慢性疲労状態となるオーバートレーニング症候群を予防するため、無理のないトレーニングとし、適度な栄養・休養を取りましょう。

2 運動・スポーツ開始前の準備運動と体調調整

(1) 事前準備運動の意義と効果的なウォーミングアップ方法

- 外傷・障害を予防するためには、運動・スポーツを開始する直前に準備運動を行い、体温や筋温を上げることが重要です。
- 運動・スポーツの種類によらず、ストレッチングや動き作りなどを通して体が動きやすい状態をつくるのが、怪我の予防の観点からも効果的です。
- 競技スポーツを実施する場合は、競技の種類ごとに、競技団体等が推奨する方法など正しい科学的根拠に基づく準備運動を実施することも重要です。
- 運動・スポーツを実施した後は、ストレッチングを含むクールダウンを実施することも、疲労回復や外傷・障害予防の観点から効果的です。

(2) 十分な睡眠、食事などの体調調整の意義と調整方法

- 外傷・障害を予防するためには、適切な睡眠をとること(睡眠不足の状態では運動・スポ

ーツを行わないこと)、バランスの取れた食事を取るなど栄養管理を適切に行うことが重要です。

- 運動・スポーツを始める前に、自分の体調や体の痛みなどの状態をチェックしましょう。

(3) 体調不良時の運動・スポーツの中止

- 運動・スポーツの開始前に以下の症状・状態があり、運動・スポーツに支障が出そうな場合は、運動・スポーツを中止しましょう。

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

- 運動・スポーツ中に以下の症状・状態が生じた場合は、運動・スポーツを中止しましょう。

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

(出典)健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(厚生労働省)

3 運動・スポーツ実施中の外傷・障害を防ぐための対策

(1) 運動・スポーツを行うに当たっての基本姿勢

- 運動・スポーツ中の事故を防ぐためには、まずは実施者自身が責任をもって予防に取り組むことが重要です。
- 各競技のルールをしっかりと守り、スポーツマンシップやフェアプレーの精神を尊重して運動・スポーツを実施しましょう。
- 自分自身だけでなく、周囲の者に危険を及ぼすような行為はやめましょう。
- 自分自身の体力やスキルに応じて、無理のないように運動・スポーツを実施しましょう。
- 指導者がいる場合は、指導者の指示に従いましょう。

(2) 重篤又は発生頻度の高い外傷・障害の予防

(死亡事故や重度の後遺障害につながりやすい外傷・障害)

運動・スポーツによる外傷・障害のうち、特に生命に関わったり重度の後遺障害につながる可能性のある心停止及び頭頸部外傷を予防することが重要です。

① 心停止

心停止による事故を防止するためには、以下に留意する必要があります。

- ▶ 野球などの球技や、サッカー、ラグビー、空手などのコンタクトスポーツにおいて、

ボールや競技者の身体の一部とのコンタクトにより心臓の直上に衝撃が加わった場合に、心臓震盪が発生し、心停止に至る可能性があります。

- ▶ 心臓震盪の事例はこどもや若年者に多く、こどもや若年者が心臓部に何らかの衝撃を受けた後に倒れ、意識がない場合は、心臓震盪の可能性を念頭に置いて救急対応が必要です。
- ▶ 心臓震盪を予防するためには、SG マーク付きのプロテクターなど適切な保護具を使用することも有効です。
- ▶ また、運動強度の強いマラソン、水泳、サッカーなどの競技では心室細動のリスクがあります。
- ▶ 心停止を予測することは困難ですが、運動・スポーツ中に以下の症状がある場合は、心臓に関連する可能性があるため、運動・スポーツの中止を検討しましょう。
 - ・動悸がする
 - ・胸や背中の中にある痛みがある
 - ・顔色(特に唇の色)が悪い
 - ・表情が冴えない(普段より笑顔が少ない、口数が少ない)
- ▶ 運動強度の強いマラソン、水泳、サッカーなどの競技や、野球、サッカー、ラグビー、空手等の格闘技などの競技を行う場合は、心室細動や心臓震盪のリスクを想定して、AEDの設置場所を確認しておきましょう。また、活動実施場所にAEDが設置されていない場合は、レンタルするなどによりAEDを準備しておきましょう。

②頭頸部外傷

頭頸部外傷による事故を防止するためには、以下に留意する必要があります。

- ▶ 以下の症状がある場合は、運動・スポーツを中止し、医療機関を受診する必要があります。

(重度意識障害)

- ・開眼できない
- ・話すことができない
- ・明らかな運動麻痺
- ・けいれん
- ・繰り返す嘔吐

(頸髄・頸椎損傷)

- ・強い首の痛み
- ・四肢の痛みやしびれ
- ・異常感覚
- ・力が入らない

(脳振盪症状)

- ・頭痛、めまい、吐き気
- ・ものが二重に見える
- ・時・場所・人が正確に分からない
- ・打撲前後のことを覚えていない
- ・混乱や興奮状態
- ・普段と違う行動パターン
- ・ふらつき

(出典)日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」、一般社団法人日本救急医療財団「AEDの適正配置に関するガイドライン」、UNIVAS 安全安心ガイドライン

- ▶ 運動・スポーツ中に頭頸部や背部等の外傷等を負った後、頭痛やめまい等の症状が見られる場合には、脳脊髄液減少(漏出)症の可能性も考えられるため、水分補給や横に寝て安静を保つとともに、医療機関を受診しましょう。
- ▶ 頭頸部外傷を予防するためには、ヘルメット・ヘッドガードなど適切な保護具を使用することや、スポーツ種目の特徴に応じた頭頸部外傷を防ぐためのプレー技術

を習得することも有効です。

- ▶ 脳振盪を起こした、もしくは脳振盪が疑われる場合は、段階的に時間をかけて復帰する必要があります。一部の競技では、それぞれの競技団体において、脳振盪後に症状がない場合でも、2～4週間練習を禁止することが推奨されています。競技種目別に休止期間を考慮する際には、これらを参考とし、競技種目ごとの特性に合わせた判断を行いましょう。

(重症度が高い外傷・障害)

運動・スポーツにおいては、生命に関わらなくても、復帰まで長期間を要する重症度が高い外傷・障害が発生しますので、注意して予防しましょう。

①膝前十字靭帯損傷

- ・ ジャンプ着地や方向転換時などの主に非接触プレーにおいて、膝が内側に入り込む動作が起こると、膝にねじれを伴う外力が加わり、発症します。
- ・ 損傷後は手術療法が選択されることが多く、復帰までに長期間を要します。
- ・ 筋力トレーニングやバランストレーニングとともに、着地時や方向転換時などに膝が内側に入りすぎないといった正しいフォームを習得することも重要です。

②肩関節前方脱臼

- ・ 転倒や相手との接触によって、肩関節に強い外力が加わって発症し、受傷後は手術療法が選択されることも多い外傷です。
- ・ 発症後は再発を繰り返すことが多いため、きちんと治療を受け、肩・肩甲骨周囲の筋力や体幹の安定性を高めるなどのトレーニングを行うことが重要です。

③アキレス腱の断裂

- ・ 久しぶりに運動・スポーツをする中高年に多く発生します。
- ・ 前兆なく発生するため、運動開始前のウォーミングアップが重要です。

(発生頻度が高いスポーツ外傷・障害)

運動・スポーツにおいては、重篤度はそれほど高くなくても、発生頻度が高い外傷・障害がありますので、注意して予防しましょう。

①足関節内反捻挫(ねんざ)

- ・ 足首が内側にひねられたときに発生します。
- ・ 再発するリスクが高いため、きちんと治療を受け、完治してから運動・スポーツを再開することが重要です。

②ジャンパー膝

- ・ ジャンプや着地などによって生じる高い衝撃が繰り返し加わることで、膝蓋腱に炎症が生じて発症します。
- ・ 炎症を慢性化させないために、トレーニング量や強度をコントロールするとともに、衝撃を緩衝するための股関節・体幹の筋力強化、柔軟性向上、着地姿勢の改善が重要です。

③腸脛靭帯炎(ランナー膝)

- ・ ランナーに好発するスポーツ障害で、不良なフォームでのランニング動作を繰り返すことによって膝外側に炎症が生じ、痛みが出現します。
- ・ 炎症を慢性化させないために、トレーニング量や強度をコントロールするとともに、下肢・体幹の筋力トレーニングやランニングフォームの修正、ランニングシューズの選定などのトレーニング環境の調整も重要です。

④肉離れ

- ・筋肉の急激な収縮や伸長によって、部分的または完全に筋が断裂した状態を示し、大腿部(大腿四頭筋やハムストリングス)、下腿部に多く発生します。
- ・ウォーミングアップ不足や柔軟性の低下、筋力不足といった要因で発生することが多いため、適切なウォーミングアップやクールダウン、定期的なストレッチング、筋力トレーニングなどが重要です。

(3)重大事故のリスクが高い運動・スポーツにおける事故の予防

(アウトドアスポーツにおける対策)

以下のアウトドアスポーツにおいては、重篤な外傷・障害が発生するリスクがありますので、以下を参考に必要な防止対策に取り組むことが重要です。

①山岳遭難事故

- ・警察庁の統計によれば、山岳遭難による死亡・行方不明者(登山等の運動・スポーツ目的のもの)は、年間200名程度で推移しています。
- ・国立登山研修所の分析によれば、近年の傾向として以下の特徴がみられます。
 - ▶「転倒」による遭難の増加が顕著であり、「転倒」の多い年代の幅が、中年(40～50歳台)に拡大
 - ▶「病気」「疲労」による遭難が高齢者(60歳以上)を中心に増加
- ・山岳遭難事故を防止するため、以下に留意しましょう。
 - ▶登山に効果的なトレーニングを計画的に実施すること
 - ▶自分の体力・技術・精神の限界を超えないような身の丈に合った山を選ぶなど、無理のない登山計画を作成し、実行すること
 - ▶登山靴・ヘルメット等を含めて、登山計画に適した十分な装備を準備すること
 - ▶紙地図と登山地図アプリ等のデジタルツールをバランスよく習熟して、組み合わせて使用すること
 - ▶当日の体調を確認すること
 - ▶現場での危険がある場所の確認と状況判断を行うこと

②水難事故

- ・警察庁の統計によれば、夏季における水泳等の事故による死亡・行方不明者は、毎年240名程度で推移しています。
- ・水泳等の事故は、約85%が海・河川で発生しています。
- ・水泳等の事故を防止するため、以下に留意しましょう。
 - ▶危険箇所(転落等のおそれがある場所、水(海)藻が繁茂している場所、水温変化や水流の激しい場所、深みのある場所等)の把握
 - ▶的確な状況判断(気象情報の把握及び悪天候時の水泳等中止、体調不良時や飲酒時の入水禁止)
 - ▶ライフジャケットの活用
 - ▶水泳時の安全確保(遊泳区域外に行かない、水深・水流の考慮、監視員の存在の確認、他人に抱きつく等の危険な行為の禁止等)
 - ▶保護者等の付き添い (出典)警察庁「令和6年夏期における水難の概況」(R6.9)

③スノースポーツ

- ・日本鋼索交通協会全国スキー安全対策協議会の調査によれば、全国のスキー場の一部(全国約480あるスキー場のうち約1割に当たる46か所)における死亡事故件数は、年間10名程度で推移しています。
- ・スノースポーツにおける事故原因は、同協議会の調査によれば、約81%が自分で

転倒、約13%が人と衝突となっています。

- ・ スノースポーツの事故を防止するため、以下に留意しましょう。
 - ▶ 他の人を危険にさらしたり、被害を与えることのないように配慮
 - ▶ スキー場の標識・標示、禁止事項、場内放送等の注意の遵守
 - ▶ 自身の体力や技量に見合った滑走
 - ▶ ヘルメットやプロテクターの正しい着用

(出典)消費者庁「スノースポーツ中の事故に注意」(R5.12)

④スカイスポーツ

- ・ スポーツ安全協会のスポーツ安全保険の統計によれば、スカイスポーツによる死亡又は後遺障害の発生頻度は、他のスポーツと比較して高くなっています。
- ・ スカイスポーツ(ハンググライダー及びパラグライダー)の事故を防止するため、以下に留意しましょう。
 - ▶ 早朝の気象情報の把握
 - ▶ ハンググライダー及びパラグライダーの機体本体、ハーネス&緊急用パラシュート、ヘルメット・シューズ・グローブ、無線機・昇降高度計器類の点検
 - ▶ 飛行計画の作成
 - ▶ 安全マージンを確保したフライト
 - ▶ 気象変化への留意(危険性がある場合のフライト中止)

(出典)日本ハング・パラグライディング連盟「フライト安全指針」(2004.8)

(激しいコンタクトを伴う運動・スポーツにおける対策)

- ・ スポーツ安全協会のスポーツ傷害統計データ集平成 29 年度版によれば、スポーツ傷害の発生原因のうち、33.4%が「他者との接触・技の掛け合い」となっています。
- ・ 特に、空手、柔道等の格闘技やラグビー等の激しいコンタクトがあるスポーツにおいては、その割合が高く、心停止や頭頸部外傷を含む重篤な事故につながる可能性もあることから、これらのスポーツにおいては、事故に遭わないためのプレー技術を習得するとともに、ルールの遵守やフェアプレーを心掛け、接触による事故の防止に取り組みましょう。

(4)道具・用具を使用する運動・スポーツにおける注意事項(周囲の安全を含む)

- スポーツ安全協会のスポーツ傷害統計データ集平成29年度版によれば、スポーツ傷害の発生原因のうち、24.5%が「障害物・飛来物・道具との接触」となっています。
- 道具・用具を使用する場合は、周囲の安全を含めて、安全な使用を心掛けましょう。スポーツ安全協会のスポーツ傷害統計データ集平成29年度版によれば、野球やソフトボールでは、「障害物・飛来物・道具との接触」が原因の傷害が全体の約半数を占めており、特にこれらのスポーツにおいては、周囲の安全確認を含めてバットやボールなどの安全使用に留意しましょう。

(5)外傷・障害を防ぐための保護具・安全装備の活用

- 道具・用具を使用する運動・スポーツや激しいコンタクトがある運動・スポーツにおいては、障害物・飛来物・道具との接触や他者との接触による外傷を防ぐために、必要に応じて保護具や安全装備を使用することも有効です。
- 運動・スポーツ用の保護具や安全装備には、ヘルメット、ヘッドガード、フェイスガード、プロテクター、マウスガード、ショルダーパッド、シンガードなど様々なものがありますので、各競技の競技ルール及び特性に応じて、自分の身体に合ったもので、SG

マーク付きの製品など、安全基準を満たしたものを適切に使用しましょう。

- 保護具等は、事故防止の観点から、競技大会等の場面だけでなく、通常の練習においても使用することが望ましいです。なお、熱中症のリスクがある時期においては、ヘルメットやヘッドガードなどは熱開放を妨げ、熱中症リスクを高める可能性があることから、休憩ごとに外したり、暑熱リスクが高い時間帯においては防具を使用しなくても良い活動に練習内容を調整するなどの配慮が必要です。
- また、保護具・安全装備は、事故を防止するために重要な装備であることから、劣化や破損などがないか、定期的に点検を行いましょう。

(6)属性に応じて運動・スポーツ実施時に留意すべき事項

ア 成長期のこども

- 成長期のこどもにおいては、以下の外傷・障害が多くみられます。本人だけでなく、保護者においてもこどもの状態に留意していただき、症状がみられる場合は適切に医療機関を受診する、運動・スポーツを控えるなど、予防に取組みましょう。

①オスグット・シュラッター病

- ・ 膝の曲げ伸ばしを繰り返す(ジャンプや着地、キック動作など)ことにより、膝の皿の下(脛骨粗面)の骨が剥離し、痛みや腫れ、熱感などの症状がみられるもので、サッカーやバスケットボール、バレーボール、バドミントン、陸上競技などでよく発症します。
- ・ 安静にしてアイシングやストレッチを行い、痛みが強い場合は運動・スポーツを控えることが重要です。

②離断性骨軟骨炎

- ・ 肘や膝などの関節にある軟骨やその下の骨が血流不足などによって壊死し、剥がれ落ちるもので、運動時の痛みや引っかかり感などの症状がみられ、投球動作をよく行う選手に頻発します。
- ・ 運動・スポーツ活動を休止し、安静にすることが重要ですが、その重症度によっては手術が必要なこともあります。

③腰椎分離症

- ・ 腰椎の後方にある椎弓という部分の疲労骨折が原因で、痛みやしびれの症状がみられ、腰椎回旋動作を伴う運動・スポーツ(野球など)、腰椎伸展運動を伴う運動・スポーツ(水泳、陸上など)で頻発します。
- ・ 早期の診断と専門家の指示の下に適切な治療やコンディショニングが必要です。

イ 女性

- 女性は、運動・スポーツの実施においていくつかの留意点がありますので、以下に留意して運動・スポーツを実施しましょう。

①利用可能エネルギー不足・無月経・骨粗しょう症

- ・ 食事からのエネルギー摂取量と運動によるエネルギー消費量との間に不一致があり、身体の総エネルギー必要量が満たされていない状態、つまり、最適な健康とパフォーマンスを維持するために身体が必要とする機能を支えるエネルギーが不足している状態となると無月経や月経不順等の月経周期異常となったり、骨密度の低下につながります。また、利用可能エネルギー不足や無月経、骨粗鬆症は、疲労骨折のリスクを高める原因となります。

- ・運動量を増やしたタイミングで無月経になった場合は、利用可能エネルギー不足である可能性が高いといえます。
- ・こうした場合は、運動量と食事量の見直しが必要です。

②摂食障害

- ・摂食障害になるきっかけとして、周囲からの極端な減量の指示や怪我による体重増加が多く、頻回に体重を測定し、体重が減っていないと「もっと食事量を減らさなければいけない」、「練習量がまだ足りていない」という解釈につながり、さらに食事制限と練習量を増やし食行動異常から摂食障害につながる場合があります。
- ・競技力向上のために体重や食事の管理は重要ですが、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ることを念頭に置くことが重要です。

③貧血

- ・運動・スポーツをすると鉄の排出や需要が増大しますが、鉄の供給が追いつかないと鉄欠乏になります。鉄欠乏性貧血は陸上長距離や練習量の多い球技などでよく見られます。また、月経のある女性は、定期的に血液が失われるため、男性より鉄欠乏性貧血になりやすいです。
- ・めまい、立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、易疲労等の症状があります。
- ・鉄欠乏性貧血の治療は鉄剤の服用ですが、再発を予防するには食生活の改善が必要です。軽度の貧血で日常生活の症状がなければ、強度を落としてトレーニングを続けてもかまいませんが、日常生活で症状がある場合はトレーニングを中止しましょう。

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック」

ウ 疾患を有する者

- 疾患を有する方は、疾患の種類に応じて、以下の点に留意して運動・スポーツを実施しましょう。

①高血圧を有する場合

- ・血圧は運動・スポーツにより上昇することから、もともと高血圧がある場合は、注意が必要です。
- ・Ⅲ度高血圧(診察室血圧180/110mmHg以上、家庭血圧160/100mmHg以上)の場合には、服薬で血圧をコントロールしてから運動・スポーツを開始しましょう。

②糖尿病を有する場合

- ・運動の可否について、かかりつけの医師などに相談しましょう。
- ・増殖性網膜症がある場合や、血糖マネジメントが極端に悪い場合(例えば空腹時血糖が250mg/dL以上、尿ケトン体が中等度以上に陽性)、高度の糖尿病性神経障害や壊疽を有する場合などは、運動を行わないでください。

③内服薬を服用している場合

- ・糖尿病治療薬:インスリンやインスリン分泌を促す薬で治療を受けている人は、運動・スポーツにより低血糖を起こす可能性があります。
- ・高血圧治療薬:一部のカルシウム拮抗薬、 α 遮断薬、 β 遮断薬等は心拍数に影響を与えるため、心拍数が運動強度の指標にならないことに注意しましょう。
- ・利尿薬:脱水になりやすいので、熱中症や起立性低血圧に注意し、水分補給も心がけましょう。
- ・抗凝固薬、抗血小板薬など:いわゆる血液をサラサラにする薬やサプリメントに

より、出血傾向を生じることがあるので、特に接触の危険性のある運動・スポーツや、打撲・転倒には注意しましょう。

- ・脂質異常症治療薬(スタチン系):筋力低下や筋肉痛をきたすことがあるので注意しましょう。
- ・睡眠薬や抗精神薬、抗ヒスタミン薬、降圧薬、血糖降下薬など:高齢者では転倒の原因になることもあるので注意しましょう。

④腰痛・膝痛・関節の変形などがある場合

- ・あらかじめ医師に相談してから運動・スポーツを始めましょう。
- ・低強度、短い時間の運動から始めましょう。
- ・該当箇所に負荷がかからないような運動・スポーツを選びましょう。
- ・筋力トレーニングやバランス運動を加えましょう。

(出典)健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(厚生労働省)

(7)運動・スポーツのみを目的としない施設や場所において留意すべき事項

- 運動・スポーツを目的とする施設以外の施設や場所(商業施設、公園、道路、広場、空き地などで運動・スポーツを実施する場合は、実施者自らが責任をもって安全管理と事故防止のために必要な対策を講じるとともに、他の利用者との間での接触等の事故を生じさせたり、施設・器物等を破損したりしないよう、周囲の安全にも十分に留意しなければいけません。
- また、その場所で禁止されている行為や順守すべきルール等がある場合は、しっかりと順守し、節度をもって運動・スポーツを実施するようにしましょう。

4 自然環境要因の事故を防ぐための対策

(1)熱中症の予防

- 熱中症については、近年の気温の上昇によって救急搬送件数が増加していることから、特に留意が必要です。
- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、熱中症を防ぐため、以下の点を重点的に取り組みましょう。

①暑熱順化

本格的に暑くなる前の時期で、体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)を行いましょう。

②水分・塩分補給及び身体冷却

運動・スポーツ活動前や活動中、活動後に、健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行いましょう。

【暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法】

運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑えることを目指しましょう。

運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎ

のため注意が必要です。一方で、濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候とされています。

①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇きのうち、2つ以上に該当している場合は、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的に行いましょう。

【効果的な身体冷却の方法】

(外部冷却)

- ・アイスタオル
- ・クーリングベスト
- ・送風
- ・頭頸部冷却
- ・手掌(手のひら)冷却

(内部冷却)

- ・水分補給
- ・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

③涼しい環境の確保

環境省が発表する熱中症警戒情報に留意し、警戒情報発出時に運動・スポーツを実施する場合は、エアコンがある屋内、屋根付き運動場など涼しい環境を確保(屋外において実施する場合は、水分・塩分補給及び身体冷却や、暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整を徹底)しましょう。

④暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整

暑さ指数(WBGT)が一定以上の環境下で運動・スポーツを実施すると、熱中症のリスクが高まりますので、暑い季節に運動・スポーツを行う場合は、活動場所の暑さ指数(WBGT)を継続的に測定しましょう。WBGTに応じて、運動・スポーツの実施について以下を目安に判断する必要がありますので、特にWBGTが31以上となるおそれがある場合などは、上記③で示す涼しい環境の確保や活動時間を暑くない時間帯にずらすなどにより、安全に運動・スポーツが実施できる環境を確保するようにしましょう。

【判断の目安】

WBGT31以上:運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)

WBGT28以上:厳重警戒

(激しい運動は中止、10～20分おきに休憩、水分・塩分補給)

WBGT25以上:警戒

(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩)

WBGT21以上:注意(積極的に水分・塩分補給)

(出典)スポーツ庁「スポーツ活動における熱中症事故の防止について」、日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」、日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

(2)落雷による被害の予防

- 屋外での運動・スポーツ中に、落雷によって怪我を負う事故が発生しており、屋外で活動する場合は、以下の落雷対策を講じることが重要です。

①気象情報の把握と予防的対応

- ・ 活動時に落雷が発生した場合に、参加者全員が避難できる安全な場所を特定しておきましょう。

- ・ あらかじめ気象情報に注意して、雷発生の危険性があると判断した場合は、活動予定の変更を検討しましょう。
- ・ 特に建物や車など周囲に何も無い状況下では、落雷の予兆があった時点で速やかに活動を中止しましょう。
- ・ 雷注意報・警報の発令があり、落雷の危険性が高いと判断した場合は直ちに活動を中止しましょう。

②気象変化時の運動・スポーツの中止と避難

- ・ 頭上に厚い黒雲、突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光等の予兆現象があった場合は、状況判断し早急に活動を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に避難しましょう。

③安全な場所への避難

- ・ 高い物体からは4m以上離れ、特に樹木からはできるだけ離れて避難しましょう（林や森は危険）。
- ・ 安全な場所は、自動車の中、バスの中、列車の中、鉄筋コンクリート建物の内部で、木造建物の内部も多くは安全です（仮小屋やテント内は危険）。
- ・ コンクリートの電柱や鉄塔から2m離れた場所や電線の下は比較的安全とされています。ただし、木製の電柱には近づかないようにしましょう。
- ・ 安全な場所に避難できなかった場合は、高い物体から4m離れて、窪地があればそこで姿勢を低くして雷活動が止むのを待ちましょう。

④避難解除の判断

- ・ 雷活動が止んで20分以上経過してから安全な空間へ移動しましょう。その場合でも、天気予報等で雷に関する情報を入手し、慎重に判断しましょう。

（出典）気象庁「雷から身を守るには」

（3）他の自然環境要因の事故の予防（特にアウトドアスポーツ）

- 熱中症、雷以外に、特に屋外で運動・スポーツ活動を行う場合は、運動・スポーツの種類や実施場所に応じて、必要に応じて以下のリスクを想定して、必要な事故防止の対策を講じましょう。

①台風・集中豪雨・土砂災害・河川の氾濫

（気象情報の把握と予防的対応）

- ・ あらかじめ気象情報に注意して、悪天候が想定される場合は、運動・スポーツの延期又は中止を検討しましょう。
- ・ 台風、暴風、集中豪雨など気象災害の発生が想定される場合は直ちに運動・スポーツを中止しましょう。
- ・ 強い風が予測される場合は、ベンチなど飛ばされそうなものは片づけるか、固定しておきましょう。テントの設置は飛ばされるだけでなく、破損による事故も想定されるため、設置を見合わせましょう。

（気象変化時の運動中止と避難）

- ・ 集中豪雨を予測することは難しいケースもありますので、運動・スポーツ中に集中豪雨が発生した場合は、状況判断し早急に運動を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に避難しましょう。
- ・ 山間部の河川に近い場合は、増水や鉄砲水、堤防の崩壊、河川の氾濫、土砂災害などに注意が必要です。山間部では、平野部が晴れていても、ダム放水により、急に水嵩が増えるなどの危険もあります。

- ・ 台風の際には暴風がいったん治まるがありますが、数時間後に再び暴風となることがあるので注意が必要です。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

②低体温症

- ・ 雨に濡れて、風に吹かれ、シバーリング(寒さでカラダが震えだす)が始まったら低体温症の兆候です。体内で作る熱より、奪われる熱の方が多いと、身体の芯である内臓の温度が体温の36度より低くなり、強い疲労感と衰弱感、記憶力の減退や錯乱状態になることもあります。
- ・ 初期段階で乾いた衣類に着替え、温かい飲み物などで身体を温めることが予防につながります。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(アウトドア(自然)活動編))」

③雪崩

- ・ 積雪のある山岳地帯で運動・スポーツを実施する場合は、雪崩による事故に注意する必要があります。登るときであれ、滑るときであれ、雪崩地形内に入るのは1人が基本です。移動する人は、上部の斜面を気にしつつ速やかに危険地帯を抜け、その先にある安全な場所に移動します。リスクの低減には危険に曝される時間を最小化することが大事ですので、時間を掛けずスムーズに移動できるルートを選択しましょう。
- ・ 登行の際、雪崩地形内に1人を保つことが難しい場合、適切な間隔を空けます。空ける間隔は「その日に起こりうる雪崩の規模」に対応させましょう。
- ・ 登行の際は、雪崩地形に極力入らない緩やかなルートセッティングにします。最短距離を求めた無理なルートセッティングは、発生区内を移動していますのでハイリスクです。傾斜が急であるため雪崩を誘発しやすいこと、たとえ間隔を空けても複数人が発生区内に入ること、さらに、奥にある大きな発生区の危険に常に曝されているといった複数の理由により、極めて危険度が高いルートになります。

(出典)日本雪崩ネットワーク HP

5 事故が発生した場合の対応

(1)事故発生時の基本的な対応

- 運動・スポーツ活動において事故が発生した場合は、落ち着いて冷静に対処することが重要です。救急車を要請する必要があるような怪我や疾病の場合、救急車が到着するまでの間、ただ待つだけでは手遅れになることもありますので、以下の流れに沿って、必要な応急措置を実施しましょう。

①落ち着いて怪我をした人の状況を観察する

- ・ 話しかけると反応するか(意識はあるか)
- ・ 呼吸はしているか(口に顔を近づけて)
- ・ 脈はあるか
- ・ 出血はしているか
- ・ 自分で手足を動かせるか
- ・ 顔色、爪の色はどうか
- ・ 体温はどうか、肌は湿っているか

②観察の結果、命に係わる場合はすぐに救急要請(119 通報)を行う

- ・意識がない場合
- ・呼吸していない場合
- ・脈がない場合
- ・大出血している場合

③連絡後、速やかに適切な応急措置を行う

(2)症状に応じた応急措置

○ 応急措置は、以下に留意して行いましょう。

①出血がある場合

- ・大量の出血は生命に関わります。一般に 20%の血液が急速に失われると出血性ショック状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれていますので、一刻も早く止血する必要があります。
- ・救急要請(119 番通報)を行うとともに、直接圧迫止血法(清潔なガーゼやハンカチなどを出血部位に当て、その上から手や体重をかけて強く圧迫することで出血を止める)により止血を行いましょう。止血するときは、感染症等の危険性があるため素手で血液に触らないよう注意しましょう。
- ・直接圧迫止血法で止まらない出血の場合は、患部と心臓との間にある止血点を押さえる止血点圧迫法を併用します。これは動脈の皮膚に一番近い場所を押さえることで血液を一時的に止める方法です。壊死予防のため完全に止めないように行う注意が必要です。
- ・呼吸・脈がない場合は、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも 100~120 回/分)、絶え間なく)を行いましょう。
- ・AED がある場合は、AED を使用しましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(日常活動編))」

②心停止している場合

- ・突然死に至る顕著な兆候である「心停止」は、「急に倒れた」という形で突発します。この状態にある人の応急手当は、初めの2~3分に取り対応がその人の救命に大きく影響しますので、落ち着いて、応急処置の手順を速やかに開始しましょう。
- ・倒れた場合、反応を確認し、反応がない又は分からない場合は、呼吸の有無を確認します。呼吸もない又は分からない場合は、救急要請(119 番通報)を行うとともに、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも 100~120 回/分)、絶え間なく)を行いましょう。水難事故の場合は、気道確保と人工呼吸を優先しましょう。
- ・AED がある場合は、AED を使用しましょう。心停止から 5 分以内に電気ショックを行えば救命率は特に高いといわれています。

③頭頸部外傷を負った場合

- ・頭頸部外傷には、命に関わるもの、命を取り留めても後遺症を残すものも多く、適切に対処することが重要です。頭頸部外傷事故発生時には、すぐに救急要請(119番通報)すべきかの判断が必要です。
- ・以下の重度意識障害又は頸髄・頸椎損傷が認められる場合は、動かさずにすぐに救急要請(119番通報)しましょう。

(重度意識障害)開眼できない、話すことができない、明らかな運動麻痺、けいれん、繰り返す嘔吐

(頸髄・頸椎損傷)強い首の痛み、四肢の痛みやしびれ、異常感覚、力が入らない

- ・以下の脳振盪症状が認められる場合は、速やかに医療機関を受診させましょう。ただし、意識障害が出現した場合や悪化して動けない場合は、すぐに救急要請(119番通報)しましょう。また、すぐに回復したとしても、プレーは中止させましょう。

(脳振盪症状)意識障害のほか、頭痛・めまいやふらつき、嘔吐・吐き気、ものが見えない・二重に見える、見当識障害(時・場所・人が分からない)、打撲前後のことを覚えていない、同じことを何度も聞く、混乱や興奮状態、普段と違う行動パターンなど「何かおかしい」と思われる場合はすべて脳振盪を疑い、プレーには復帰させないことが重要です。

- ・呼吸を確認し、呼吸がない場合は心肺蘇生(AEDがある場合はAEDを使用)を行います。

④熱中症が発生した場合

- ・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

【熱射病(重症)】

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑って。救急要請(119番通報)し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、現場ではこのような対応は難しいことが多く、冷たい水道水を体(首から下全体)にかけ続ける方法も推奨されます。全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応を行いましょう。なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。また、現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

【熱疲労】

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。

- ・ 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。

【熱けいれん(運動誘発性筋けいれん)】

- ・ 大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・ プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で、次第に軽快することが普通です。

【熱失神】

- ・ めまい、失神等の症状がみられます。
- ・ 水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

(出典)日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」

6 暴力・ハラスメント行為への対応

(1)運動・スポーツにおける暴力・ハラスメントとは

- いかなる理由であっても、暴力・ハラスメント行為は正当化されません。
- もしあなたが、指導者、先輩、チームメイト等から以下のような行為をされた場合は、暴力・ハラスメントに該当すると考えられますので、行為者側に問題があり、あなたがそのような行為に対して我慢して耐えたり、受け入れたりする必要は全くありません。

①暴力・パワーハラスメント(パワハラ)

・身体的な攻撃

(平手で叩く、突き飛ばす、壁に押さえつける、立っている選手の足を払う、競技の器具／その他道具を使って叩く、プールで手で頭を押さえて水に沈める、締め技を掛けて失神させる、椅子を蹴り上げる、物を投げつける、殴ろうとする、蹴ろうとする等)

・精神的な攻撃

(本人の人格・能力、関係者や家族を否定する言葉を言う、必要以上に長時間にわたる厳しい叱責、威圧、罵倒をする等)

・人間関係からの切り離し

(無視をする、練習に参加させない、仲間はずれにする、必要な情報を与えない等の不作為によって特定の選手に対して執拗かつ過度に精神的負荷を与える等)

・過大な要求

(本人の能力から明らかにできないことを強制する、ケガをしても休ませない、遠征・合宿時における飲酒の強要等)

・過小な要求

(合理的な理由なく本人の能力に比して著しく程度の低い練習しかさせない、逆らうなら・別のコーチの指導を受けるなら試合には出場させない／代表に選ばない、施設の利用を制限する等)

・個の侵害

(私的なことに過度に立ち入る、SNS 等を使用して選手への誹謗中傷や選手に関する嘘(不確かな)情報を流布する、本人の承諾なく個人情報を暴露する、写真を拡散する等)

②セクシャルハラスメント(セクハラ)

・性的な行動

(肩を抱く、抱きしめる、キスをする、衣服を脱がせる、胸その他身体に触る、性的関係を求める、マッサージと称して身体に執拗に触れる、指導と称して必要なく身体に触れる等)

・性的な発言

(胸が大きい・足が太い・美形・安産型など、容姿や身体的特徴を取り立てて言う、性的指向を言うように求める、からかう、侮辱する等)

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「Reference Book(スタートコーチ)」

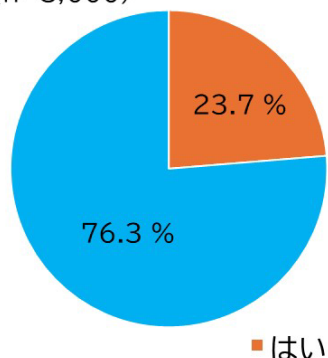
(2)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況

- 残念ながら、運動・スポーツにおける暴力・ハラスメントの事案は、依然として様々な事例が発生しており、防止対策が十分に図られているとはいえない状況にあります。日本スポーツ協会(JSPO)が令和7年に実施したアンケート調査によれば、一般の方については約4分の1が、そして公認スポーツ指導者等については実に半数以上が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られています。

＜スポーツ活動における暴力・暴言・ハラスメント等被害の有無＞

Q.ご自身がスポーツ活動において、暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為(「スポハラ」)の被害に遭ったことはありますか。

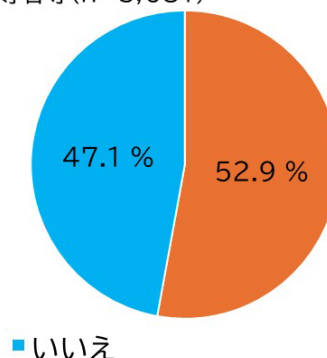
一般層(n=3,000)



被害内容の内訳(n=711) ※複数回答可

暴力	暴言	パワハラ	セクハラ	差別	その他
311	488	282	83	144	28

公認指導者等(n=5,681)



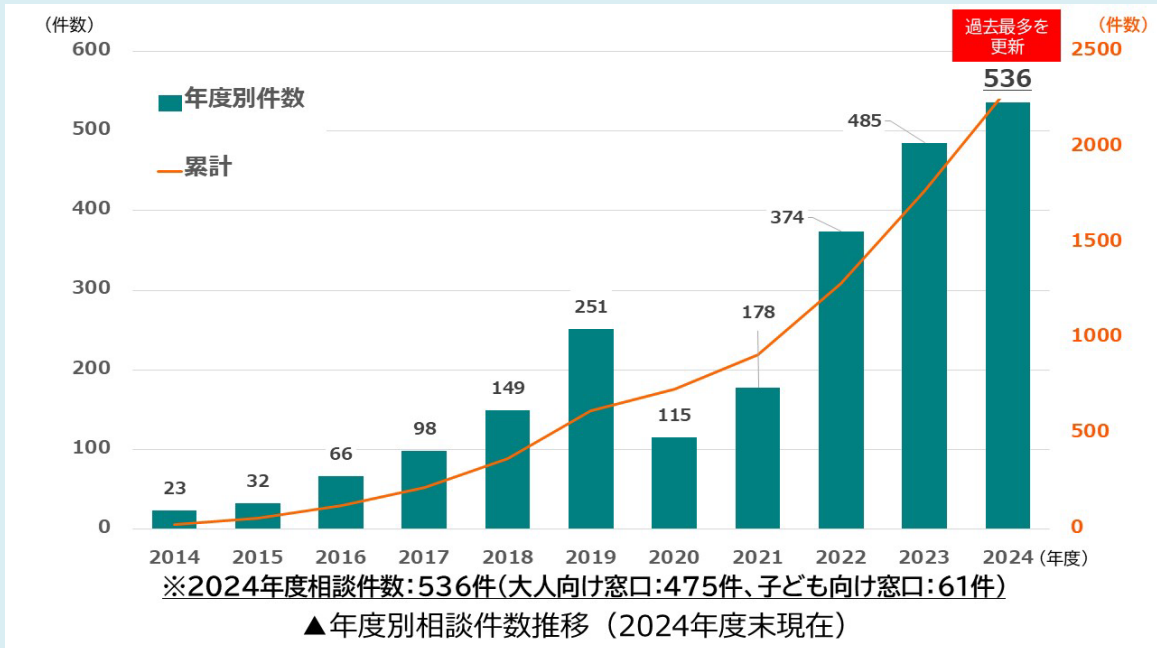
被害内容の内訳(n=3,004) ※複数回答可

暴力	暴言	パワハラ	セクハラ	差別	その他
1598	2362	1522	149	600	124

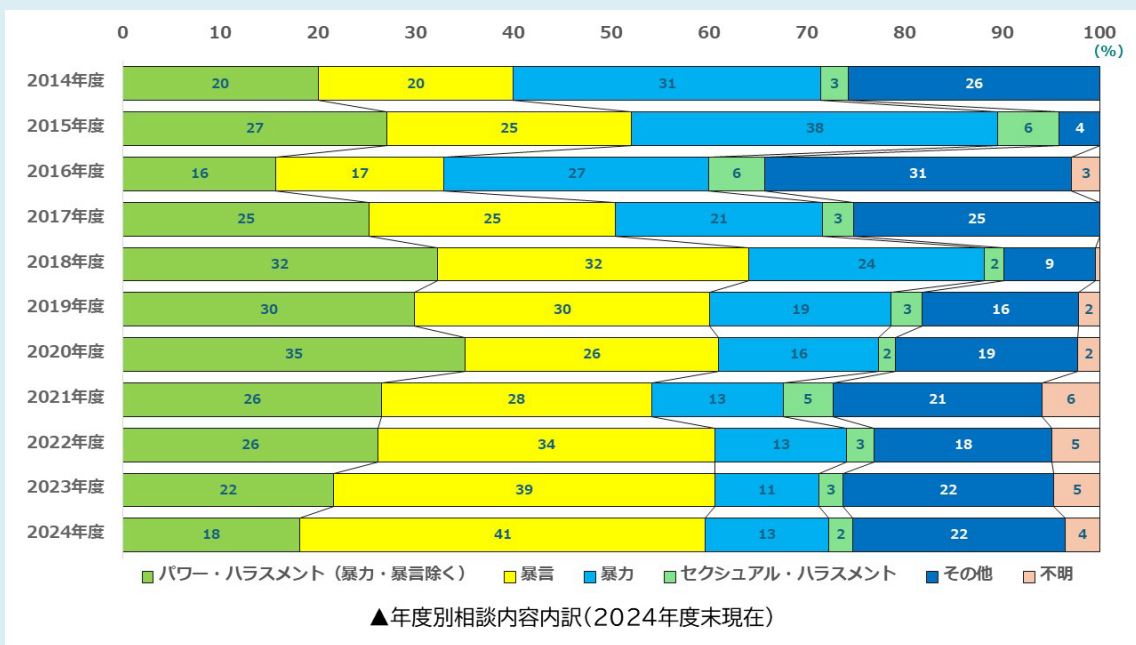
※日本スポーツ協会(JSPO)が、令和7(2025)年1月10日(金)～令和7(2025)年1月27日(月)に、全国の20～69歳の男女のアンケートモニター3,000人及び公認スポーツ指導者・スポーツ少年団登録者5,681人から得たアンケート調査の結果

- また、日本スポーツ協会(JSPO)が開設している「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」(相談窓口)に寄せられる相談は年々増加している状況にあり、その7割以上がパワハラ、暴言、暴力となっています。

<日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口に寄せられた相談件数の推移>

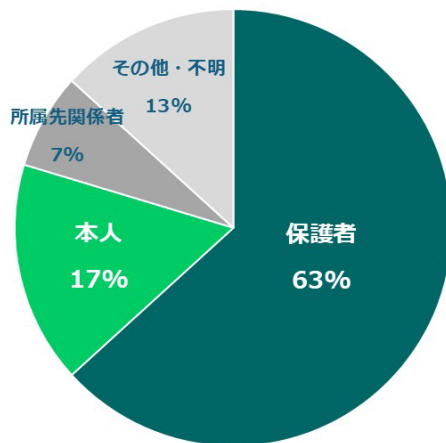


<相談内容の内訳>

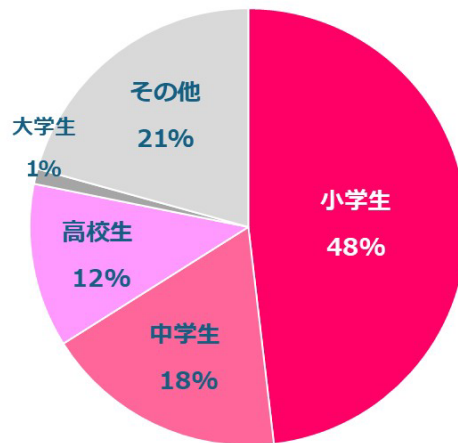


- また、日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口に寄せられた相談における暴力・ハラスメント行為の被害者は、約半数が小学生となっており、中学生・高校生を含めると、高校生までのこどもが被害者全体の約8割を占めています。

<日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口に寄せられた相談内容の内訳>



相談者（通報者）



被害者

▲ JSPO「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」の相談状況概要
(2024年度)

- 以下の事案のように、加害者となった指導者の民事的・刑事的責任が認められた事案もあります。
 - ・ 指導者が、指導対象者に対し足蹴り、突き行為等を行い、当該者がPTSDを発症した事案
 - ・ 指導者が、指導対象者に対して「ビンタ」を繰り返し加えて傷害を負わせた事案
 - ・ 指導者が、指導対象者が熱中症を発症しているにも関わらず適切な対応を行わず、当該者が死亡した事案
 - ・ 日本代表の監督が、日本代表の選手に対してパワハラに当たる発言や代表選考から除外する行為を行った事案

(3)暴力・ハラスメントの発生要因と対策

ア 運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの発生要因

- 暴力・ハラスメントの原因には様々なものがありますが、運動・スポーツ活動においては、以下のようなことが要因となることがあります。
 - ①勝利や結果を重視する考え方

指導者が、暴力・ハラスメント行為を伴う指導を行っていても、大会や試合等において、よい結果が出ていた場合、被害者側も受け入れざるを得ないと思い込んでしまい、声を上げにくくなり、そうした行為が正当化されてしまう。また、指導者自身も、自らの行為がよい結果に結びついた正しいものだとして誤解してしまう。
 - ②指導者と指導対象者の力関係

指導者が、指導対象者の進路選択について強い影響力を持っている、大会出場について決定権限を持っているなど、指導者と指導対象者との間に圧倒的な力関係の差があるため、暴力・ハラスメント行為が行われていても、容認せざるを得ず、声を上げることができない。
 - ③閉鎖的な人間関係・地域社会

部活動、クラブ、チーム等において、人間関係が閉鎖的になっており、外部からの目が届きにくい環境下で、暴力・ハラスメント行為が行われていても、声を上げるこ

とができない。また、地域のクラブやチームにおいて、地域社会が閉鎖的で、声を上げにくい雰囲気がある。

④過去からの慣習

部活動、クラブ、チーム等において、過去から慣習的に指導者や先輩等から暴力・ハラスメント行為が行われてきた土壌があり、声を上げにくい雰囲気がある。

⑤暴力・ハラスメントの負の連鎖

指導者自身が、過去の運動・スポーツ活動において、指導者から暴力・ハラスメント行為を伴う指導を受けてきた経験があり、そうした指導が当然のものと思い込み、自分も同様の行為を行ってしまう。

※上記のとおり、日本スポーツ協会(JSPO)のアンケート調査結果によれば、公認スポーツ指導者等の半数以上が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られている。

⑥指導技術の不足

指導者が十分に指導技術を習得しておらず、よい結果を出すため、指導技術の不足を暴力・ハラスメント行為に該当するような強い指導方法で補ってしまう。

イ 暴力・ハラスメント行為を防止するためにできること

- 自分が所属する部活動、クラブ、チームにおいて、暴力・ハラスメント行為を容認するような傾向、雰囲気、考え方がある場合は、過去からの悪しき慣習を改善し、暴力・ハラスメントの負の連鎖を断ち切ることが重要です。場合によって、自分が加害者の立場になってしまう可能性もあります。
- 一人で立ち上がること、行動することは難しいと思いますので、チームメイトなど信頼・協力できる仲間と力を合わせることで、保護者に力を貸してもらうことも重要です。

ウ 保護者に期待される役割

- 運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの被害者の多くは、高校生以下の子どもです。子どもたちは、加害者との圧倒的な力関係の差によって、自ら声を上げることが難しいケースが多いと考えられます。実際、日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口には相談(通報)する方の6割以上が保護者です。
- 子どもたちを暴力・ハラスメント被害から守るためには、保護者の役割が非常に重要です。子どもの様子を観察し、暴力・ハラスメントを受けている可能性がある場合は、見て見ぬふりをせず、子どもを守るために行動することが重要です。
- 保護者にとって、自分の子どもが試合や大会で好成績を残すことも重要だと思いますが、そのために指導者による暴力・ハラスメントを伴う指導が容認されていいものではありません。むしろ、このような指導を受けた子どもは、仮に一時的に好成績を残せたとしても、健全な精神的発達に重大な影響を及ぼすおそれがあり、それが対人関係の困難さ、自己肯定感の低さ、感情コントロールの難しさ、PTSDなど、生涯にわたって重大な負の影響を与えかねません。保護者として大切なことは、子どもがスポーツを楽しみ、自発的に取り組める環境を確保することであり、決して暴力・ハラスメント行為を容認することのないよう留意しましょう。

(4)暴力・ハラスメント行為をされた(目撃した)場合の対応

- 自分自身が指導者、先輩等から暴力・ハラスメント行為をされた、周りで暴力・ハラス

メント行為が行われているのを目撃した、又はこどもが指導者等から暴力・ハラスメント行為を受けた場合は、許される行為ではありませんので、我慢する必要はなく(又は見て見ぬふりをせず)、すぐに保護者や友人など、周囲の人に相談しましょう。自分又はこどもが所属するチームや団体に相談窓口がある場合は、活用しましょう。

○ 周囲の人や所属チーム・団体に相談しにくい場合は、各スポーツ団体が相談窓口を設けていますので、利用しましょう。

- ①スポーツ少年団・総合型スポーツクラブについての相談：日本スポーツ協会、各競技団体
- ②中学校・高校の運動部活動についての相談：日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟、各競技団体
- ③大学の運動部活動についての相談：大学スポーツ協会(UNIVAS)、各競技団体
- ④トップアスリートについての相談：日本スポーツ振興センター、日本オリンピック委員会、日本パラスポーツ協会、各競技団体
- ⑤その他人権侵害等についての相談：人権相談窓口、24 時間こども SOS ダイヤル

202X年X月X日
スポーツ庁

運動・スポーツの指導者の皆さまへ

スポーツ庁

もくじ

1 指導者に必要な運動・スポーツの安全に関する正しい知識

- (1)指導者が習得しておくべき安全に関する基本知識
- (2)専門資格を有する者との連携

2 指導において必要な事項

- (1)正しい科学的知見に基づく指導(オーバークース防止を含む)
- (2)指導対象者の技能レベルに応じた適切な指導
- (3)配慮が必要な者に対する適切な対応
 - ア 成長期のこども
 - イ 女性
 - ウ 疾患を有する者
 - エ 障害者
- (4)運動・スポーツ開始前の指導対象者の体調確認
- (5)必要な保護具・安全装備の適切な使用の指導
- (6)正しい科学的知見に基づく適切な熱中症予防対応の実施
- (7)その他の自然環境要因(落雷等)の事故予防対応の実施
- (8)保険の活用

3 用具・環境の適切な管理

- (1)使用する道具・用具の安全な使用方法の指導
- (2)設備・道具等の管理・点検・補修、実施場所・環境の安全確認

4 事故が発生した場合の対応

- (1)事故発生時の基本的な対応
- (2)症状に応じた応急措置

5 暴力・ハラスメント行為の防止

- (1)運動・スポーツ指導における暴力・ハラスメント防止に関する理解の重要性
- (2)暴力・ハラスメントに該当する行為
- (3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況
- (4)暴力・ハラスメントの発生要因と対策
- (5)暴力・ハラスメント事案を把握した場合の対応

運動・スポーツ中の事故を防ぐための対策(指導者編)

運動・スポーツ中の事故を防ぐためには、運動・スポーツを指導する立場にある者による取組も非常に重要です。運動・スポーツを実施する皆さんが、運動・スポーツの楽しさ・喜びを知り、生涯を通じてスポーツを継続することができるよう、指導者は、安全で安心して運動・スポーツを実施できる環境整備に取り組みましょう。

運動・スポーツの指導者は、ナショナルチームの指導者、プロリーグの指導者、実業団の指導者、学校の運動部・サークル活動の指導者、スポーツ少年団の指導者、地域クラブ活動の指導者、民間スポーツジム・クラブの指導者、総合型地域スポーツクラブの指導者、一般市民向けの健康教室の指導者など様々なレベル・ケースが想定されますが、それぞれのレベルに応じて、以下の取組を参考に、指導対象者の事故を防ぐための対策に取り組みましょう。

1 指導者に必要な運動・スポーツの安全に関する正しい知識

(1)指導者が習得しておくべき安全に関する基本知識

- 指導者は、運動・スポーツ中に指導対象者が重篤な事故に遭わないよう、適切に指導を行う必要があります。このため、基本的な事項として、以下の事項について理解しておきましょう。
 - ・ 指導する運動・スポーツの種類・種目において多く発生している外傷・障害の内容、それを予防するために必要な対策及び事故や怪我が発生した場合の対処方法
 - ・ 指導対象者が安全に運動・スポーツを実施できる環境の確保
 - ・ 熱中症予防の重要性及び予防のために必要な対策
 - ・ 落雷等の自然環境要因の事故を防ぐために必要な対策
 - ・ 指導対象者の健康状態・体力・スキルに応じた指導が重要であること及び指導方法
 - ・ 正しい科学的知見に基づく指導の重要性(指導者の経験のみによる指導や根拠を持たないトレーニングおよび練習の強要は行うべきではないこと)
 - ・ 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く、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であること
 - ・ 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及び指導対象者同士も含めた暴力・ハラスメント事案が発生した場合の対応方法
- また、指導者の責任(注意義務)として、以下に取り組む必要があることに留意しましょう。
 - ①練習・試合前
 - ・ 運動・スポーツに伴うリスクや安全な実施方法などを指導対象者に説明すること
 - ・ 使用する道具・用具に不備がないかを確認すること
 - ・ 使用する施設に不備がないかを確認すること
 - ・ 指導対象者の健康状態を把握し、体調を管理すること
 - ②練習・試合中
 - ・ 指導対象者の技能レベルに応じて段階的な指導を行うこと
 - ・ 適切な指導を行う(誤った指導方法を行わない)こと
 - ・ 具体的な実技指導において安全に配慮すること

- ・指導対象者による危険行為を制止すること
- ・適切な監視体制を構築すること

③事故発生後

- ・事故を早期に発見し、迅速・適切に救護すること
- ・適切な救護体制を構築すること

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「Reference Book(スタートコーチ)」

- 各スポーツ団体が、指導者の資格認定や養成を行っていますので、指導者としての知識やスキルを身に着けるために、これらの資格を取得することも効果的です。特に、事故のリスクが高い運動・スポーツの指導に当たっては、資格取得が推奨されます。

(運動・スポーツ指導に関する主な資格(共通・競技別))

①日本スポーツ協会

- ・**スポーツコーチングリーダー(基礎資格)**
地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等において、安全・安心で基礎的なスポーツ指導や運営にあたる方のための資格
- ・**スタートコーチ(競技別)**
地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等において、上位資格者と協力して安全で効果的な活動を提供する方のための資格
- ・**コーチ1(競技別)**
地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等でのコーチングスタッフとして、基礎的な知識・技能に基づき、安全で効果的な活動を提供する方のための資格
- ・**コーチ2(競技別)**
地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等の監督やヘッドコーチ等の責任者として、安全で効果的な活動を提供するとともに、指導計画を構築、実行、評価し監督することと併せて、コーチ間の関わり及び成長を支援する方のための資格
- ・**コーチ3(競技別)**
トップリーグ・実業団等でのコーチングスタッフとして、ブロック及び全国大会レベルのプレーヤー・チームに対して競技力向上を目的としたコーチングを行う方のための資格
- ・**コーチ4(競技別)**
トップリーグ・実業団・ナショナルチーム等のコーチングスタッフとして、国際大会レベルのプレーヤー・チームに対して競技力向上を目的としたコーチングを行う方のための資格
- ・**アスレティックトレーナー**
スポーツドクターをはじめコーチ等との緊密な協力のもとに、1)スポーツ活動中の外傷・障害予防、2)コンディショニングやリコンディショニング、3)安全と健康管理、4)医療資格者へ引き継ぐまでの救急対応という4つの役割に関する知識と実践する能力を活用し、スポーツをする人の安全と安心を確保したうえで、パフォーマンスの回復や向上を支援する方のための資格

②健康・体力づくり事業財団

- ・健康運動指導士

保健医療関係者と連携しつつ、個々人の心身の状態に応じ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び運動指導を行う者

・健康運動実践指導者

積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力を有する者

③日本スポーツ施設協会

・公認水泳指導管理士

基本泳法・救急法などの安全管理と事故防止のための技術や、水泳プール施設の維持・管理・運営に関する必要な知識を有して、水泳プール施設の安全管理と事故防止及び指導に務める者

・公認トレーニング指導士

体育・スポーツ施設等におけるリスク管理、法的責任などの施設管理運営に関する知識や、スポーツ医科学、傷害予防・応急処置、栄養学等の理論と、対象者別・目的別の実技指導に関する知識を有して、指導・助言に務める者

・スポーツ救急員公認インストラクター

心肺蘇生法及び AED の取り扱いや外傷、熱中症の対応等の知識を有し、体育・スポーツ施設利用者の不測の事態に迅速かつ的確に対応するように務める者

④日本パラスポーツ協会

・初級パラスポーツ指導員

健康や安全管理に配慮した活動を行い、スポーツをすることの喜びや楽しさを伝える役割を担う者

・中級パラスポーツ指導員

地域のパラスポーツ活動におけるリーダーとして、スポーツ大会や行事において中心となって活動し、パラスポーツの普及・振興を支える者

・上級パラスポーツ指導員

関係団体と積極的に連携を図り、大会やイベント等の企画運営をマネジメントするなど、地域のパラスポーツの普及・発展におけるキーパーソンとしての役割を担う者

・パラスポーツコーチ

関係団体と連携し、各種競技別の強化・育成や、パラリンピックをはじめとする国際大会に参加する選手団の監督、コーチとして活動する役割を担う者

・パラスポーツトレーナー

障害者のスポーツ活動に必要な安全管理および競技力の維持・向上の支援をするとともに、関係団体と連携し、障害者の健康の維持、増進および競技力の向上などに寄与する役割を担う者

⑤日本レクリエーション協会

・スポーツ・レクリエーション指導者

運動・スポーツの未実施者を主な対象として、レクリエーションスポーツを楽しむプログラムを作成し、指導する者

(事故リスクの高いスポーツに関するその他の主な資格)

①登山・クライミング

- ・夏山リーダー(日本山岳・スポーツクライミング協会)
- ・登山ガイド・山岳ガイド・フリークライミングインストラクター(日本山岳ガイド協会)

②マリンスポーツ

- ・ライフセーバー(BLS、ウォーターセーフティ、サーフライフセービング、プールライフガーディング、IRB)(日本ライフセービング協会)

③スノースポーツ

- ・公認スキーパトロール、公認スキー指導員、公認スノーボード指導員(全日本スキー連盟)

④スカイスポーツ

- ・JHF 技能証(ハンググライダー助教員・教員・パラグライダー助教員・教員(日本ハング・パラグライダー連盟))

(2)専門資格を有する者との連携

- 運動・スポーツ活動のレベル、規模、体制などによっては、指導者がすべての課題に対応することが難しいケースも考えられますので、運動・スポーツ現場の安全管理に精通したアスレティックトレーナー等の専門資格を有する方と連携し、支援やアドバイスを受けることも有効です。

2 指導において必要な事項

(1)正しい科学的知見に基づく指導(オーバークース防止を含む)

- 運動・スポーツの指導は、トレーニングや練習の強度を含めて、正しい科学的知見に基づいて、適切に行う必要があります。
- 必要以上に強度の高いトレーニングや練習を強要したり、指導者の経験のみによる指導や根拠を持たないトレーニングおよび練習を強要することは止めましょう。
- 指導に当たっては、心停止に至るおそれのある心臓震盪や、重度意識障害、頸髄・頸椎損傷、脳震盪等を伴う頭頸部外傷などの重篤な事故の防止に特に留意し、適切な保護具の使用や事故防止のためのプレー技術の習得など、必要な対策を講じましょう。
- また、オーバークースによる障害を予防するため、同一部位の過度な使用を避け、練習・トレーニングの量・強度の調整を行うとともに、指導対象者に疲労が認められる場合や、体の部位の痛みの訴えがある場合は、適切に休養を取らせる必要があります。また、オーバークース症候群が疑われる場合は、必要に応じ医療機関を受診させましょう。
- 運動・スポーツの上達のためには、身体的な負荷を伴う練習・トレーニングが必要ですが、運動・スポーツは一時的に好成績を残すことや勝つことだけが目的ではなく、スポーツ選手のウェルビーイングや QOL の向上も重要です。指導者は、そのことを認識し、選手が生涯を通じて運動・スポーツに親しむことができるよう、オーバークース症候群の予防も含めて配慮しましょう。
- オーバークース症候群やオーバートレーニング症候群は、身体的な過負荷だけでなく、スカウトや選抜などの環境要因、指導者や周囲からの心理的なプレッシャーなど、

精神的・社会的な要因によっても生じることがあります。こうした場合には、心身の不調が重なり、適応障害などの精神的な症状を引き起こすこともあるため、指導者は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することが重要です。

(2)指導対象者の技能レベルに応じた適切な指導

- 指導を行うに当たっては、指導対象者の技能レベル(スキル)をあらかじめ把握することが重要です。
- 技能レベルに大きな差がある指導対象者に一緒に競技を行わせた場合、事故の回避を適切に行うことができず、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。
- 運動・スポーツ中の怪我を予防するためには、怪我を避けるためのプレー技術も重要になりますので、リスクの高い競技を行わせる場合は、指導対象者の技能レベルに応じて、必要なプレー技術を習得させるようにしましょう。

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツリスクマネジメントの実践」

(3)配慮が必要な者に対する適切な対応

ア 成長期のこども

- 成長期のこどもにおいては、以下の外傷・障害が多くみられます。指導者においては、指導対象者であるこどもの状態に留意し、症状がみられる場合は適切に医療機関を受診させる、運動・スポーツを控えさせる、専門家の指導下において専門的なアドバイスを受けるなど、適切に対応しましょう。

①オスグット・シュラッター病

- ・ 膝の曲げ伸ばしを繰り返す(ジャンプや着地、キック動作など)ことにより、膝の皿の下(脛骨粗面)の骨が剥離し、痛みや腫れ、熱感などの症状がみられるもので、サッカーやバスケットボール、バレーボール、バドミントン、陸上競技などでよく発症します。
- ・ 安静にしてアイシングやストレッチを行い、痛みが強い場合は運動・スポーツを控えることが重要です。

②離断性骨軟骨炎

- ・ 肘や膝などの関節にある軟骨やその下の骨が血流不足などによって壊死し、剥がれ落ちるもので、運動時の痛みや引っかかり感などの症状がみられ、投球動作をよく行う選手に頻発します。
- ・ 運動・スポーツ活動を休止し、安静にすることが重要ですが、その重症度によっては手術が必要なこともあります。

③腰椎分離症

- ・ 腰椎の後方にある椎弓という部分の疲労骨折が原因で、痛みやしびれの症状がみられ、腰椎回旋動作を伴う運動・スポーツ(野球など)、腰椎伸展運動を伴う運動・スポーツ(水泳、陸上など)で頻発します。
- ・ 早期の診断と専門家の指示の下に適切な治療やコンディショニングが必要です。

イ 女性

- 女性は、運動・スポーツの実施においていくつかの留意点がありますので、女性に対

して指導を行う場合は、以下に留意しましょう。

①利用可能エネルギー不足・無月経・骨粗しょう症

- ・食事からのエネルギー摂取量と運動によるエネルギー消費量との間に不一致があり、身体の総エネルギー必要量が満たされていない状態、つまり、最適な健康とパフォーマンスを維持するために身体が必要とする機能を支えるエネルギーが不足している状態となると無月経や月経不順等の月経周期異常となったり、骨密度の低下につながります。また、利用可能エネルギー不足や無月経、骨粗鬆症は、疲労骨折のリスクを高める原因となります。
- ・運動量を増やしたタイミングで無月経になった場合は、利用可能エネルギー不足である可能性が高いといえます。
- ・こうした場合は、運動量と食事量の見直しが必要です。

②摂食障害

- ・摂食障害になるきっかけとして、周囲からの極端な減量の指示や怪我による体重増加が多く、頻回に体重を測定し、体重が減っていないと「もっと食事量を減らさなければいけない」、「練習量がまだ足りていない」という解釈につながり、さらに食事制限と練習量を増やし食行動異常から摂食障害につながる場合があります。
- ・競技力向上のために体重や食事の管理は重要ですが、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ることを念頭に置いて指導することが重要です。

③貧血

- ・運動・スポーツをすると鉄の排出や需要が増大しますが、鉄の供給が追いつかないと鉄欠乏になります。鉄欠乏性貧血は陸上長距離や練習量の多い球技などでよく見られます。また、月経のある女性は、定期的に血液が失われるため、男性より鉄欠乏性貧血になりやすいです。
- ・めまい、立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、易疲労等の症状があります。
- ・鉄欠乏性貧血の治療は鉄剤の服用ですが、再発を予防するには食生活の改善が必要です。軽度の貧血で日常生活の症状がなければ、強度を落としてトレーニングを続けてもかまいませんが、日常生活で症状がある場合はトレーニングを中止させましょう。

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック」

ウ 疾患を有する者

- 疾患を有する方は、疾患の種類に応じて、運動・スポーツの実施に留意が必要になりますので、指導者においては、事前に指導対象者の疾患の有無を把握した上で、適切に対応しましょう。

①高血圧を有する場合

- ・血圧は運動・スポーツにより上昇することから、もともと高血圧がある場合は、注意が必要です。
- ・Ⅲ度高血圧(診察室血圧180/110mmHg以上、家庭血圧160/100mmHg以上)の場合には、服薬で血圧をコントロールしてから運動・スポーツを開始する必要があります。

②糖尿病を有する場合

- ・運動・スポーツの可否について、かかりつけの医師の意見を確認しましょう。
- ・増殖性網膜症がある場合や、血糖マネジメントが極端に悪い場合(例えば空腹時血糖が250mg/dL以上、尿ケトン体が中等度以上に陽性)、高度の糖尿病性神

経障害や壊疽を有する場合などは、運動・スポーツをさせてはいけません。

③内服薬を服用している場合

- ・糖尿病治療薬：インスリンやインスリン分泌を促す薬で治療を受けている人は、運動・スポーツにより低血糖を起こす可能性があります。
- ・高血圧治療薬：一部のカルシウム拮抗薬、 α 遮断薬、 β 遮断薬などは心拍数に影響を与えるため、心拍数が運動強度の指標にならないことに注意が必要です。
- ・利尿薬：脱水になりやすいので、熱中症や起立性低血圧に注意し、水分補給させましょう。
- ・抗凝固薬、抗血小板薬など：いわゆる血液をサラサラにする薬やサプリメントにより、出血傾向を生じることがあるので、特に接触の危険性のある運動・スポーツや、打撲・転倒には注意が必要です。
- ・脂質異常症治療薬（スタチン系）：筋力低下や筋肉痛をきたすことがあるので注意が必要です。
- ・睡眠薬や抗精神薬、抗ヒスタミン薬、降圧薬、血糖降下薬など：高齢者では転倒の原因になることもあるので注意が必要です。

④腰痛・膝痛・関節の変形などがある場合

- ・あらかじめ医師の意見を確認しましょう。
- ・低強度、短い時間の運動・スポーツから始める必要があります。
- ・該当箇所に負荷がかからないような運動・スポーツを選ぶ必要があります。
- ・筋力トレーニングやバランス運動を加えましょう。

（出典）健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（厚生労働省）

エ 障害者

- 障害者に対して運動・スポーツの指導を行う場合は、障害の種別によって留意すべき点があるので、以下を参考に指導を行いましょう。その際、障害者は、たとえ同じ障害種であっても一人ひとりの状況・特徴が異なることに注意しましょう。

①肢体不自由（脊髄損傷、脳原性の障害、切断・欠損・関節機能障害）

- ・指導対象者に合わせて強度を設定する
- ・特性に合わせて義肢装具（義手や義足等）や補助具を利用する
- ・障害の特性に合わせて配慮する

②視覚障害

- ・指導対象者と一緒に実施環境を確認する
- ・コミュニケーション方法を工夫する
- ・補助スタッフを配置する（特に障害のある方とない方が一緒に活動する際）

③聴覚障害

- ・事前にルールを決める（コミュニケーション方法を決めておく等）
- ・危険なポイントを事前に確認する
- ・頭部への衝撃に注意する（人工内耳を付けている場合の頭部への衝撃や不必要な接触回避等）
- ・周囲で活動する方にも共有する

④内部障害（心機能障害、腎機能障害等、内臓の機能障害）

- ・障害の程度を悪化させないように注意する
- ・血圧や脈拍等を測定する

⑤知的障害・発達障害

- ・粘り強く指導する
- ・情報の伝え方を工夫する
- ・視覚情報を用いて情報を伝える
- ・スモールステップを意識する
- ・指導者間でルールを共有する
- ・エスケープゾーン(混乱した場合に落ち着ける空間)を設ける
- ・てんかん発作時は適切に対応する

⑥精神障害

- ・個性を理解する(言動や行動、コミュニケーション方法・他者との距離感等)
- ・ポジティブな声掛けを意識する
- ・まずは軽度の運動・スポーツから開始する

(出典)スポーツ庁「障害のある方へのスポーツ指導・かかわり方 入門ハンドブック」

(4)運動・スポーツ開始前の指導対象者の体調確認

- 運動・スポーツの開始前に指導対象者に以下の症状・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 | ・睡眠不足で体調が悪い |
| ・熱がある | ・食欲がない |
| ・体がだるい | ・二日酔いで体調が悪い |
| ・吐き気がある、気分が悪い | ・下痢や便秘をしていて腹痛がある |
| ・頭痛やめまいがする | ・少し動いただけで息切れや動悸がする |
| ・耳鳴りがする | ・咳やたんが出て、風邪気味である |
| ・過労気味で体調が悪い | ・胸が痛い |

- 運動・スポーツ中に指導対象者に以下の症状・状態が生じた場合は、運動・スポーツを中止させましょう。

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

(出典)健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(厚生労働省)

(5)必要な保護具・安全装備の適切な使用の指導

- 道具・用具を使用する運動・スポーツや激しいコンタクトがある運動・スポーツにおいては、障害物・飛来物・道具との接触や他者との接触による外傷を防ぐために、必要に応じて保護具や安全装備を使用させることも有効です。
- 運動・スポーツ用の保護具や安全装備には、ヘルメット、ヘッドガード、フェイスガード、プロテクター、マウスガード、ショルダーパッド、シンガードなど様々なものがありますので、各競技の競技ルール及び特性に応じて、指導対象者の身体に合ったもので、SG マーク付きの製品など、安全基準を満たしたものを適切に使用させるようにしましょう。
- 保護具等は、事故防止の観点から、競技大会等の場面だけでなく、通常の練習においても使用することが望ましいです。なお、熱中症のリスクがある時期においては、ヘル

メットやヘッドガードなどは熱開放を妨げ、熱中症リスクを高める可能性があることから、休憩ごとに外したり、暑熱リスクが高い時間帯においては防具を使用しなくても良い活動に練習内容を調整するなどの配慮が必要です。

- また、保護具・安全装備は、事故を防止するために重要な装備であることから、劣化や破損などがないか、定期的に点検を行いましょう。

(6)正しい科学的知見に基づく適切な熱中症予防対応の実施

- 熱中症については、近年の気温の上昇によって救急搬送件数が増加していることから、特に留意が必要です。
- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、指導対象者の熱中症を防ぐため、以下の点を重点的に取り組みましょう。

①暑熱順化

本格的に暑くなる前の時期で、体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかかせ、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)させるようにしましょう。

②水分・塩分補給及び身体冷却

運動・スポーツ活動前や活動中、活動後に、指導対象者の健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行わせるとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行わせるようにしましょう。

【暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法】

運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑えることを目指しましょう。

運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎのため注意が必要です。一方で、濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候と言われています。

①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇きのうち、2つ以上に該当している場合は、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的に行いましょう。

【効果的な身体冷却の方法】

(外部冷却)

- ・アイスタオル
- ・クーリングベスト
- ・送風
- ・頭頸部冷却
- ・手掌(手のひら)冷却

(内部冷却)

- ・水分補給
- ・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

③涼しい環境の確保

環境省が発表する熱中症警戒情報に留意し、警戒情報発出時に運動・スポーツを

実施させる場合は、エアコンがある屋内など涼しい環境を確保(屋外において実施する場合は、水分・塩分補給及び身体冷却や、暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整を徹底)しましょう。

④暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整

暑さ指数(WBGT)が一定以上の環境下で運動・スポーツを実施すると、熱中症のリスクが高まりますので、暑い季節に運動・スポーツを行う場合は、活動場所の暑さ指数(WBGT)を継続的に測定しましょう。WBGTに応じて、運動・スポーツの実施について以下を目安に判断する必要がありますので、特にWBGTが31以上となるおそれがある場合などは、上記③で示す涼しい環境の確保や活動時間を暑くない時間帯にずらすなどにより、安全に運動・スポーツが実施できる環境を確保するようにしましょう。

【判断の目安】

WBGT31以上:運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)

WBGT28以上:厳重警戒

(激しい運動は中止、10～20分おきに休憩、水分・塩分補給)

WBGT25以上:警戒

(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩)

WBGT21以上:注意(積極的に水分・塩分補給)

(出典)スポーツ庁「スポーツ活動における熱中症事故の防止について」、日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」、日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

(7)その他の自然環境要因(落雷等)の事故予防対応の実施

- 屋外での運動・スポーツ中に、落雷によって怪我を負う事故が発生しており、屋外で活動する場合は、以下の落雷対策を講じることが重要です。

①気象情報の把握と予防的対応

- ・ 活動時に落雷が発生した場合に、参加者全員が避難できる安全な場所を特定しておきましょう。
- ・ あらかじめ気象情報に注意して、雷発生の危険性があると判断した場合は、活動予定の変更を検討しましょう。
- ・ 特に建物や車など周囲に何も無い状況下では、落雷の予兆があった時点で速やかに活動を中止しましょう。
- ・ 雷注意報・警報の発令があり、落雷の危険性が高いと判断した場合は直ちに活動を中止しましょう。

②気象変化時の運動・スポーツの中止と避難

- ・ 頭上に厚い黒雲、突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光等の予兆現象があった場合は、状況を判断し早急に活動を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に避難しましょう。

③安全な場所への避難

- ・ 高い物体からは4m以上離れ、特に樹木からはできるだけ離れて避難させましょう(林や森は危険)。
- ・ 安全な場所は、自動車の中、バスの中、列車の中、鉄筋コンクリート建物の内部で、木造建物の内部も多くは安全です(仮小屋やテント内は危険)。
- ・ コンクリートの電柱や鉄塔から2m離れた場所や電線の下は比較的安全とされて

います。ただし、木製の電柱には近づかせないようにしましょう。

- ・安全な場所に避難できなかった場合は、高い物体から4m離れて、窪地があればそこで姿勢を低くさせて雷活動が止むのを待ちましょう。

④避難解除の判断

- ・雷活動が止んで20分以上経過してから安全な空間へ移動しましょう。その場合でも、天気予報等で雷に関する情報を入手し、慎重に判断しましょう。

(出典)気象庁「雷から身を守るには」

- 熱中症、雷以外に、特に屋外で運動・スポーツ活動を行う場合は、運動・スポーツの種類や実施場所に応じて、必要に応じて以下のリスクを想定して、必要な事故防止の対策を講じましょう。

①台風・集中豪雨・土砂災害・河川の氾濫

(気象情報の把握と予防的対応)

- ・あらかじめ気象情報に注意して、悪天候が想定される場合は、活動の延期又は中止を検討しましょう。
- ・台風、暴風、集中豪雨など気象災害の発生が想定される場合は直ちに活動を中止しましょう。
- ・強い風が予測される場合は、ベンチなど飛ばされそうなものは片づけるか、固定しておきましょう。テントの設置は飛ばされるだけでなく、破損による事故も想定されるため設置を見合わせましょう。

(気象変化時の活動中止と避難)

- ・集中豪雨を予測することは難しいケースもありますので、活動中に集中豪雨が発生した場合は、状況を判断し早急に活動を中止して、近くの建物などの安全な場所に指導対象者を避難させましょう。
- ・山間部の河川に近い場合は、増水や鉄砲水、堤防の崩壊、河川の氾濫、土砂災害などに十分な注意が必要です。山間部では、平野部が晴れていても、ダムの放水により、急に水嵩が増えるなどの危険もありますので、早めに河川から離れた安全な場所に避難しましょう。
- ・台風の際には暴風がいったん治まることがありますが、数時間後に再び暴風となることがあるので注意が必要です。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

②低体温症

- ・雨に濡れて、風に吹かれ、シバーリング(寒さでカラダが震えだす)が始まったら低体温症の兆候です。体内で作る熱より、奪われる熱の方が多いと、身体の芯である内臓の温度が体温の36度より低くなり、強い疲労感と衰弱感、記憶力の減退や錯乱状態になることもあります。
- ・初期段階で乾いた衣類に着替え、温かい飲み物などで身体を温めることが予防につながりますので、低体温症のリスクがある場合は、指導対象者に対して対策を呼び掛けるとともに、低体温症の兆候が見られる場合は、迅速に予防対策を講じましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(アウトドア(自然)活動編))」

③雪崩

- ・積雪のある山岳地帯で運動・スポーツを実施する場合は、雪崩による事故に注意する必要があります。登るときであれ、滑るときであれ、雪崩地形内に入るの

は 1 人が基本です。移動する人は、上部の斜面を気にしつつ速やかに危険地帯を抜け、その先にある安全な場所に移動します。リスクの低減には危険に曝される時間を最小化することが大事ですので、時間を掛けずスムーズに移動できるルートを選択しましょう。

- ・登行の際、雪崩地形内に 1 人を保つことが難しい場合、適切な間隔を空けます。空ける間隔は「その日に起こりうる雪崩の規模」に対応させましょう。
- ・登行の際は、雪崩地形に極力入らない緩やかなルートセッティングにします。最短距離を求めた無理なルートセッティングは、発生区内を移動していますのでハイリスクです。傾斜が急であるため雪崩を誘発しやすいこと、たとえ間隔を空けても複数人が発生区内に入ること、さらに、奥にある大きな発生区の危険に常に曝されているといった複数の理由により、極めて危険度が高いルートになります。

(出典)日本雪崩ネットワーク HP

(8)保険の活用

- どのように注意をしても、運動・スポーツ中の事故は発生する可能性があります。運動・スポーツの指導者が安心して運動・スポーツ活動を行うことができるよう、それを支える仕組みとして、指導者自身が負傷等した場合に対応する保険と、損害賠償責任に対応する保険がありますので、目的に応じて適切な保険制度の活用も検討しましょう。

【主な保険制度】

・日本スポーツ協会:公認スポーツ指導者総合保険

<加入対象者>

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者

<補償内容>

公認スポーツ指導者が負傷したり、スポーツ指導中に、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりした場合等の指導者に求められる損害賠償責任に対する補償

・スポーツ安全協会:スポーツ安全保険

<加入対象者>

団体に所属するスポーツ活動の指導者

<補償内容>

スポーツ指導中に、指導者自身が怪我した場合や他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりした場合等の指導者に求められる損害賠償責任に対する補償

・日本レクリエーション協会:レクリエーション協会賠償責任保険

<加入対象者>

日本レクリエーション協会公認指導者

<補償内容>

日本レクリエーション協会、都道府県レクリエーション協会、市区町村レクリエーション協会が主催・共催する行事で発生した事故で公認指導者に求められる損害賠償責任に対する補償

3 用具・環境の適切な管理

(1)使用する道具・用具の安全な使用方法の指導

- スポーツ安全協会のスポーツ傷害統計データ集平成29年度版によれば、スポーツ傷害の発生原因のうち、24.5%が「障害物・飛来物・道具との接触」となっています。
- 道具・用具を使用する場合は、周囲の安全を含めて、安全な使用を心掛けるよう、適切な使用方法を指導しましょう。
- スポーツ安全協会のスポーツ傷害統計データ集平成29年度版によれば、野球やソフトボールでは、「障害物・飛来物・道具との接触」が原因の傷害が全体の約半数を占めており、特にこれらのスポーツにおいては、周囲の安全確認を含めてバットやボールなどを安全に使用するように指導しましょう。

(2)設備・道具等の管理・点検・補修、実施場所・環境の安全確認

- 運動・スポーツに使用する設備・道具等の管理・点検・補修や、実施場所の安全確認は、指導者が責任をもって行いましょう。ただし、専門的な知識や資格を要する道具については、競技団体の規定に基づき、適切な専門業者や有資格者が行うこととします。
- 以下の点に留意して安全確認を行いましょう。
 - ①老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
 - ・ 使用する施設・設備等の破損、落下等のおそれがないか等確認しましょう。特に老朽化部分には留意しましょう。
 - ・ 体育館で活動する場合には、スポーツ活動の動線を考えたうえで、ステージの角や壁際には木のささくれや釘が出ていないか、または体育館の床板がめくれていないかの確認が必要です。
 - ②緩み、腐食、水漏れの確認
 - ・ 体育館等の屋内施設で活動する場合には、床板が腐食している、または配管から水が漏れ床板が濡れた状態で活動すると、転倒したり滑ったりしてケガをする可能性がありますので、確認が必要です。
 - ③倒れる危険性のあるものの固定
 - ・ サッカーゴールやテニスの審判台など、倒れる危険性のあるものについては、定められた方法を全て満たすように固定して使用することが必要です。
 - ・ 指導対象者がサッカーゴールにぶら下がるなど、本来の用途以外の使用はさせないように、注意を払うことも必要です。
 - ④危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認
 - ・ 使用する施設や場所に危険箇所があった場合には、その場所には行かせないように、または触らせないように物理的な措置を施すとともに、指導対象者が容易に認識できるよう表示しておきましょう。
 - ⑤非常時の避難設備や消火設備の確認
 - ・ 活動中に自然災害を含めた非常事態が発生した場合に備えて、避難経路や非常時誘導灯の点灯、避難場所の確認を行いましょう。
 - ・ また、火災報知器・消火器の確認も行いましょう。
 - ・ 非常口、消火器、消火栓の前には物をおかないようにしましょう。

⑥AEDの設置場所の確認

- ・ 運動強度の強いマラソン、水泳、サッカーなどの競技を行う場合は心室細動が発生するリスクがあり、野球、サッカー、ラグビー、空手等の格闘技などの競技を行う場合はボールや競技者とのコンタクトによる心臓震盪が発生するリスクがありますので、応急対応ができるよう、教育・訓練を受けておきましょう。また、事前にAEDの設置場所を確認しておきましょう。
- ・ 活動実施場所にAEDが設置されていない場合は、レンタルするなどによりAEDを準備しておきましょう。

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツリスクマネジメントの実践」、スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)、一般社団法人日本救急医療財団「AED の適正配置に関するガイドライン」、UNIVAS安全安心ガイドライン

- なお、設備・道具等の安全点検については、製造・販売業者のサポートを受けることや、スポーツ用器具管理アドバイザーなどの専門家と連携することも有効です。

4 事故が発生した場合の対応

(1)事故発生時の基本的な対応

- 運動・スポーツ活動において事故が発生した場合は、落ち着いて冷静に対処することが重要です。救急車を要請する必要があるような怪我や疾病の場合、救急車が到着するまでの間、ただ待つだけでは手遅れになることもありますので、以下の流れに沿って、必要な応急措置を実施しましょう。

①落ち着いて怪我をした人の状況を観察する

- ・ 話しかけると反応するか(意識はあるか)
- ・ 呼吸はしているか(口に顔を近づけて)
- ・ 脈はあるか
- ・ 出血はしているか
- ・ 自分で手足を動かせるか
- ・ 顔色、爪の色はどうか
- ・ 体温はどうか、肌は湿っているか

②観察の結果、命に係わる場合はすぐに救急要請(119 通報)を行う

- ・ 意識がない場合
- ・ 呼吸していない場合
- ・ 脈がない場合
- ・ 大出血している場合

③連絡後、速やかに適切な応急措置を行う

(2)症状に応じた応急措置

- 応急措置は、以下に留意して行いましょう。

①出血がある場合

- ・ 大量の出血は生命に関わります。一般に 20%の血液が急速に失われると出血性ショック状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれていますので、一刻も早く止血する必要があります。
- ・ 救急要請(119 番通報)を行うとともに、直接圧迫止血法(清潔なガーゼやハンカ

チなどを出血部位に当て、その上から手や体重をかけて強く圧迫することで出血を止める)により止血を行いましょう。止血するときは、感染症等の危険性があるため素手で血液に触らないよう注意しましょう。

- ・直接圧迫止血法で止まらない出血の場合は、患部と心臓との間にある止血点を押さえる止血点圧迫法を併用します。これは動脈の皮膚に一番近い場所を押さえることで血液を一時的に止める方法です。壊死予防のため完全に止めないように行う注意が必要です。
- ・呼吸・脈がない場合は、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも100~120回/分)、絶え間なく)を行いましょう。
- ・AEDがある場合は、AEDを使用しましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(日常生活編))」

②心停止している場合

- ・突然死に至る顕著な兆候である「心停止」は、「急に倒れた」という形で突発します。この状態にある人の応急手当は、初めの2~3分に取り対応がその人の救命に大きく影響しますので、落ち着いて、応急処置の手順を速やかに開始しましょう。
- ・倒れた場合、反応を確認し、反応がない又は分からない場合は、呼吸の有無を確認します。呼吸もない又は分からない場合は、救急要請(119番通報)を行うとともに、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも100~120回/分)、絶え間なく)を行いましょう。水難事故の場合は、気道確保と人工呼吸を優先しましょう。
- ・AEDがある場合は、AEDを使用しましょう。心停止から5分以内に電気ショックを行えば救命率は特に高いといわれています。

③頭頸部外傷を負った場合

- ・頭頸部外傷には、命に関わるもの、命を取り留めても後遺症を残すものも多く、適切に対処することが重要です。頭頸部外傷事故発生時には、すぐに救急要請(119番通報)すべきかの判断が必要です。
- ・以下の重度意識障害又は頸髄・頸椎損傷が認められる場合は、動かさずにすぐに救急要請(119番通報)しましょう。
(重度意識障害)開眼できない、話すことができない、明らかな運動麻痺、けいれん、繰り返す嘔吐
(頸髄・頸椎損傷)強い首の痛み、四肢の痛みやしびれ、異常感覚、力が入らない
- ・以下の脳振盪症状が認められる場合は、速やかに医療機関を受診させましょう。ただし、意識障害が出現した場合や悪化して動けない場合は、すぐに救急要請(119番通報)しましょう。また、すぐに回復したとしても、プレーは中止させましょう。
(脳振盪症状)意識障害のほか、頭痛・めまいやふらつき、嘔吐・吐き気、ものが見えない・二重に見える、見当識障害(時・場所・人が分からない)、打撲前後のことを覚えていない、同じことを何度も聞く、混乱や興奮状態、普段と違う行動パターンなど「何かおかしい」と思われる場合はすべて脳振盪を疑い、プレーには復帰させないことが重要です。
- ・呼吸を確認し、呼吸がない場合は心肺蘇生(AEDがある場合はAEDを使用)を行いましょう。

④熱中症が発生した場合

- ・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

【熱射病(重症)】

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑って。救急要請(119番通報)し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、現場ではこのような対応は難しいことが多く、冷たい水道水を体(首から下全体)にかけ続ける方法も推奨されます。全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応を行いましょう。なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。また、現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

【熱疲労】

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。

【熱けいれん(運動誘発性筋けいれん)】

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で、次第に軽快することが普通です。

【熱失神】

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

(出典)日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」

5 暴力・ハラスメント行為の防止

(1)運動・スポーツ指導における暴力・ハラスメント防止に関する理解の重要性

- ・ 運動・スポーツの指導は、本来運動・スポーツの楽しさを伝え、心身の健全な発達を促し、運動・スポーツに対する自主的な取組を支援するものであって、勝利や結果を出すために、指導対象者に言うことを聞かせたり、言われたとおりにしない場合に罰を与えるようなものであってはなりません。
- ・ いかなる理由であっても、暴力・ハラスメント行為は正当化されません。指導者自身がそうした行為を行うことだけでなく、実施者同士(先輩・後輩の関係性も含む)で行われることも含めて、防止する必要があります。
- ・ 暴力やハラスメントを伴う指導によって仮に勝利や結果が得られたとしても、それは一時的で部分的なものに過ぎず、そうした指導方法は、指導対象者や関係する周囲の者にとって、生涯にわたる運動・スポーツに関する考え方や行動に、重大な負の影響を与えかねません。
- ・ 特に、こどもに対する指導においては、暴力・ハラスメント行為が、こどもの健全な精神的発達に重大な影響を及ぼすおそれがあり、それが対人関係の困難さ、自己肯定感の低さ、感情コントロールの難しさ、PTSDなど、生涯にわたって重大な負の影響を与えかねないことを指導者は正しく理解し、決してそのような行為を行うことのないよう留意しなければいけません。

(2)暴力・ハラスメントに該当する行為

- ・ 以下に掲げる行為は、暴力・ハラスメントに該当すると考えられますので、いかなる理由があつたとしても行ってはいけません。

①暴力・パワーハラスメント(パワハラ)

・身体的な攻撃

(平手で叩く、突き飛ばす、壁に押さえつける、立っている選手の足を払う、競技の器具／その他道具を使って叩く、プールで手で頭を押さえて水に沈める、締め技を掛けて失神させる、椅子を蹴り上げる、物を投げつける、殴ろうとする、蹴ろうとする等)

・精神的な攻撃

(本人の人格・能力、関係者や家族を否定する言葉を言う、必要以上に長時間にわたる厳しい叱責、威圧、罵倒をする等)

・人間関係からの切り離し

(無視をする、練習に参加させない、仲間はずれにする、必要な情報を与えない等の不作為によって特定の選手に対して執拗かつ過度に精神的負荷を与える等)

・過大な要求

(本人の能力から明らかにできないことを強制する、ケガをしても休ませない、遠征・合宿時における飲酒の強要等)

・過小な要求

(合理的な理由なく本人の能力に比して著しく程度の低い練習しかさせない、逆らうなら・別のコーチの指導を受けるなら試合には出場させない／代表に選ば

ない、施設の利用を制限する等)

・個の侵害

(私的なことに過度に立ち入る、SNS 等を使用して選手への誹謗中傷や選手に関する嘘(不確かな)情報を流布する、本人の承諾なく個人情報を暴露する、写真を拡散する等)

②セクシャルハラスメント(セクハラ)

・性的な行動

(肩を抱く、抱きしめる、キスをする、衣服を脱がせる、胸その他身体を触る、性的関係を求める、マッサージと称して身体に執拗に触れる、指導と称して必要なく身体に触れる等)

・性的な発言

(胸が大きい・足が太い・美形・安産型など、容姿や身体的特徴を取り立てて言う、性的指向を言うように求める、からかう、侮辱する等)

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「Reference Book(スタートコーチ)」

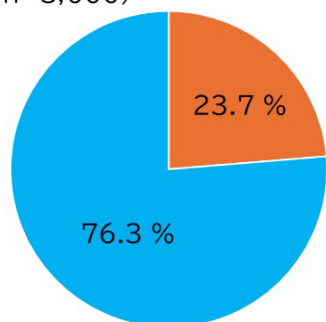
(3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況

- 残念ながら、運動・スポーツにおける暴力・ハラスメントの事案は、依然として様々な事例が発生しており、防止対策が十分に図られているとはいえない状況にあります。日本スポーツ協会(JSPO)が令和7年に実施したアンケート調査によれば、一般の方については約4分の1が、そして公認スポーツ指導者等については実に半数以上が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られています。

＜スポーツ活動における暴力・暴言・ハラスメント等被害の有無＞

Q.ご自身がスポーツ活動において、暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為(「スポハラ」)の被害に遭ったことはありますか。

一般層(n=3,000)

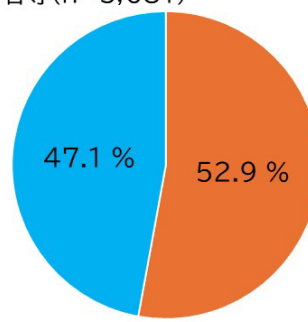


■ はい

被害内容の内訳(n=711)※複数回答可

暴力	暴言	パワハラ	セクハラ	差別	その他
311	488	282	83	144	28

公認指導者等(n=5,681)



■ いいえ

被害内容の内訳(n=3,004)※複数回答可

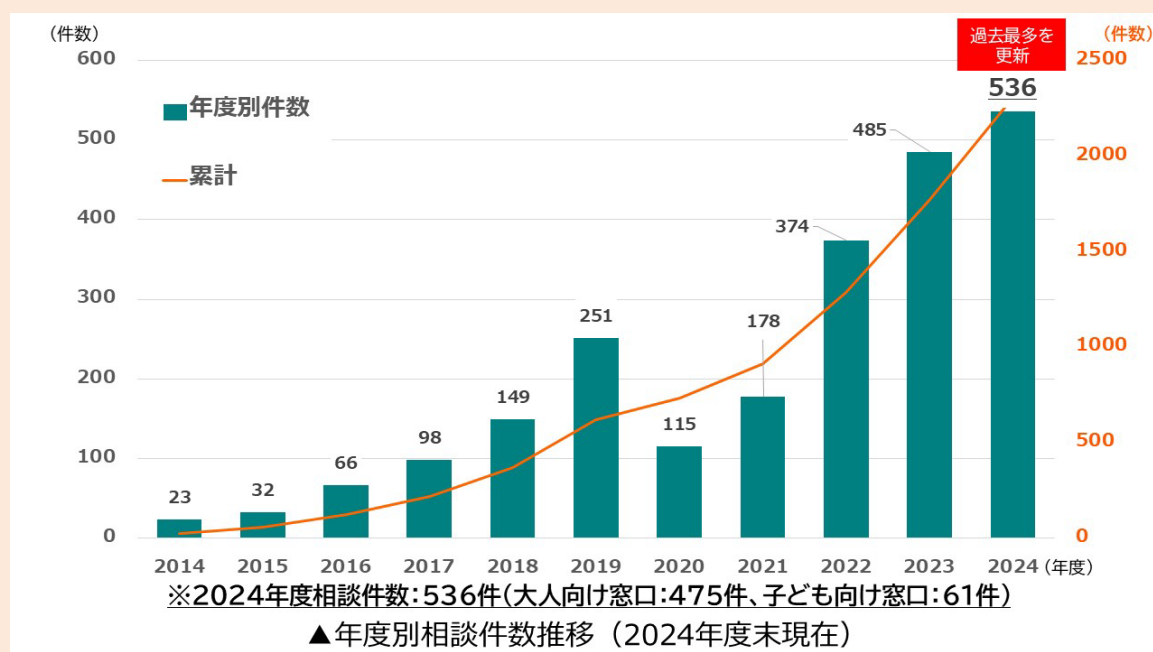
暴力	暴言	パワハラ	セクハラ	差別	その他
1598	2362	1522	149	600	124

※日本スポーツ協会(JSPO)が、令和7(2025)年1月10日(金)～令和7(2025)年1月27日(月)に、全国の20～69歳の男女のアンケートモニター3,000人及び公認スポーツ指導者・スポーツ少年団登録者5,681人から得たアンケート調査の結果

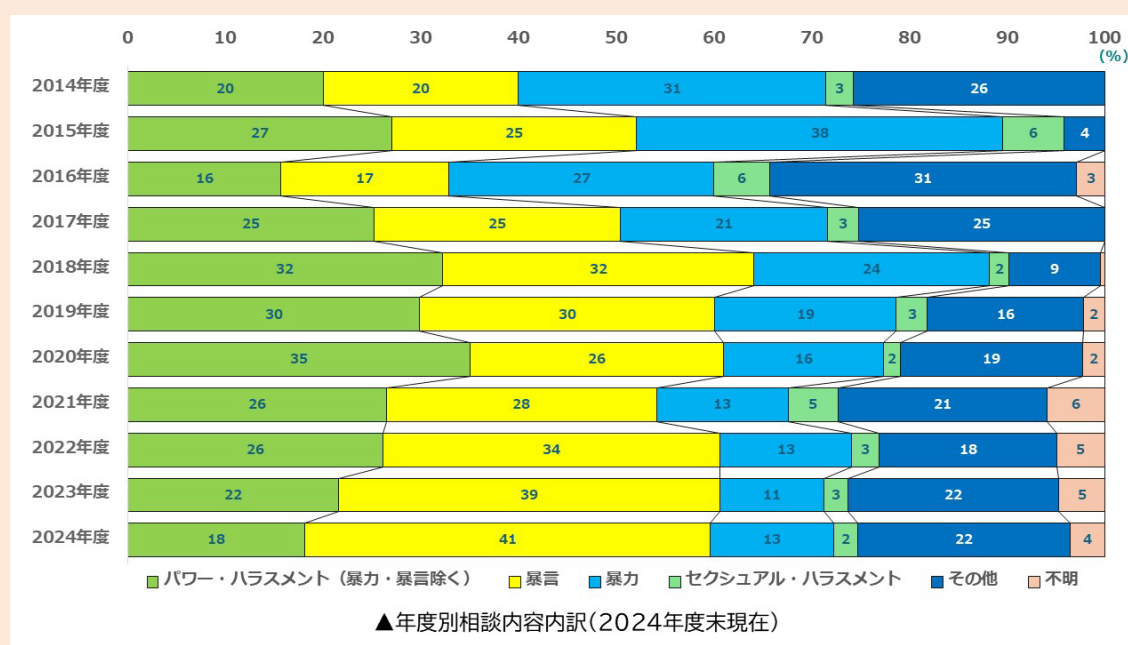
- また、日本スポーツ協会(JSPO)が開設している「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」(相談窓口)に寄せられる相談は年々増加している状況にあり、その7割以上が

パワハラ、暴言、暴力となっています。

<日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談件数の推移>

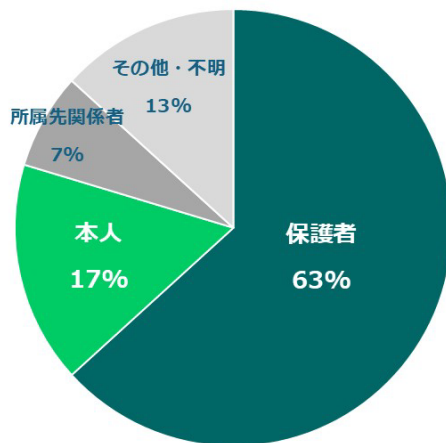


<相談内容の内訳>

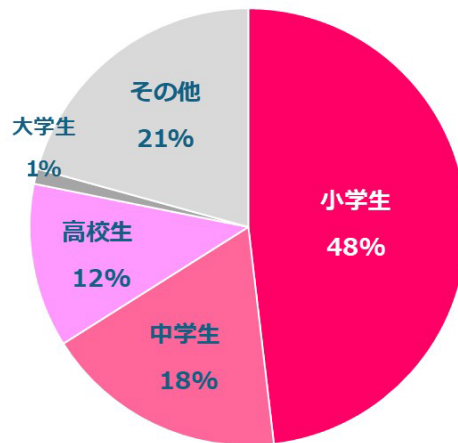


- また、日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談における暴力・ハラスメント行為の被害者は、約半数が小学生となっており、中学生・高校生を含めると、高校生までのこどもが被害者全体の約8割を占めています。

<日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談内容の内訳>



相談者（通報者）



被害者

▲ JSPO「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」の相談状況概要
(2024年度)

- ・ 以下の事案のように、加害者となった指導者の民事的・刑事的責任が認められた事案もあります。
 - ・ 指導者が、指導対象者に対し足蹴り、突き行為等を行い、当該者が PTSD を発症した事案
 - ・ 指導者が、指導対象者に対して「ビンタ」を繰り返し加えて傷害を負わせた事案
 - ・ 指導者が、指導対象者が熱中症を発症しているにも関わらず適切な対応を行わず、当該者が死亡した事案
 - ・ 日本代表の監督が、日本代表の選手に対してパワハラに当たる発言や代表選考から除外する行為を行った事案

(4) 暴力・ハラスメントの発生要因と対策

ア 運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの発生要因

- ・ 暴力・ハラスメントの原因には様々なものがありますが、運動・スポーツ活動においては、以下のようなことが要因となることがあります。
 - ① 勝利や結果を重視する考え方
指導者が、暴力・ハラスメント行為を伴う指導を行っていても、大会や試合等において、よい結果が出ていた場合、被害者側も受け入れざるを得ないと思い込んでしまい、声を上げにくくなり、そうした行為が正当化されてしまう。また、指導者自身も、自らの行為がよい結果に結びついた正しいものだとして誤解してしまう。
 - ② 指導者と指導対象者の力関係
指導者が、指導対象者の進路選択について強い影響力を持っている、大会出場について決定権限を持っているなど、指導者と指導対象者との間に圧倒的な力関係の差があるため、暴力・ハラスメント行為が行われていても、容認せざるを得ず、声を上げることができない。
 - ③ 閉鎖的な人間関係・地域社会
部活動、クラブ、チーム等において、人間関係が閉鎖的になっており、外部からの目が届きにくい環境下で、暴力・ハラスメント行為が行われていても、声を上げるこ

とができない。また、地域のクラブやチームにおいて、地域社会が閉鎖的で、声を上げにくい雰囲気がある。

④過去からの慣習

部活動、クラブ、チーム等において、過去から慣習的に指導者や先輩等から暴力・ハラスメント行為が行われてきた土壌があり、声を上げにくい雰囲気がある。

⑤暴力・ハラスメントの負の連鎖

指導者自身が、過去の運動・スポーツ活動において、指導者から暴力・ハラスメント行為を伴う指導を受けてきた経験があり、そうした指導が当然のものと思い込み、自分も同様の行為を行ってしまう。

※上記のとおり、日本スポーツ協会(JSPO)のアンケート調査結果によれば、公認スポーツ指導者等の半数以上が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られている。

⑥指導技術の不足

指導者が十分に指導技術を習得しておらず、よい結果を出すため、指導技術の不足を暴力・ハラスメント行為に該当するような強い指導方法で補ってしまう。

イ 暴力・ハラスメント行為を防止するための対策

- ・ 暴力・ハラスメント行為を防止するためには、まずは指導者自身が、上記の要因を含めて、自らの思考や行動に暴力・ハラスメント行為を容認するような傾向、雰囲気、考え方が生じていないか、常に客観的な視点をもって確認し、自らの行動を律するとともに、改善すべき点がある場合は、速やかに改善することが重要です。
- ・ 暴力・ハラスメントを防止するための知識や指導方法を習得するために、スポーツ団体等が行う研修を受講することも有効です。
- ・ 運動・スポーツの指導者は、自分自身が暴力・ハラスメント行為を行わないことは当然として、他者(自分の上司や部下に当たる指導者、指導対象者である選手や生徒など)がそうした行為を行うことも容認してはいけません。自らが所属する部活動、クラブ、チームにおいて、暴力・ハラスメント行為を容認するような傾向、雰囲気、考え方がある場合は、過去からの悪しき慣習を改善し、暴力・ハラスメントの負の連鎖を断ち切ることも重要です。責任ある指導者の立場として、自らが先頭に立って、関係者全員の意識啓発も含めた改善に取り組みしましょう。

(5)暴力・ハラスメント事案を把握した場合の対応

- ・ 指導者は、指導対象者を守るべき立場にある者として、自らが所属する部活動、クラブ、チームにおいて暴力・ハラスメント行為が行われていることを把握した場合は、勇気をもって被害者を守るために、以下の対応を行いましょう。
 - ・ 被害者・相談者等を保護する(被害者と行為者を引き離すことも含む)。
 - ・ 事実関係を確認する(被害者(又は相談者)及び行為者の双方から事実関係を確認し、双方の主張に不一致がある場合は、第三者からも事実関係を聴取する)。
 - ・ 暴力・ハラスメント行為が行われた事実が確認された場合は、行為者に対する処分も含め、部活動、クラブ、チームとして、組織的に必要な措置を講じるよう調整・対応する。
 - ・ 部活動、クラブ、チームとして、必要な再発防止対策が実施されるよう調整・対応する。
- ・ 個人で対応することが困難な場合は、まずは活動の運営主体・実施主体や地域の関

係機関に相談することが考えられますが、状況に応じて以下の相談窓口も利用しましょう。

- ①スポーツ少年団・総合型スポーツクラブについての相談：日本スポーツ協会、各競技団体
- ②中学校・高校の運動部活動についての相談：日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟、各競技団体
- ③大学の運動部活動についての相談：大学スポーツ協会(UNIVAS)、各競技団体
- ④トップアスリートについての相談：日本スポーツ振興センター、日本オリンピック委員会、日本パラスポーツ協会、各競技団体

202X年X月X日
スポーツ庁

運動・スポーツに関する大会・イベント等の
主催者の皆さまへ

スポーツ庁

もくじ

1 大会・イベント等における安全管理体制・緊急連絡体制の整備

- (1)必要な安全管理体制、緊急連絡体制
- (2)医療機関との連携・医療関係者等の配置

2 大会・イベント等における安全確保対策

- (1)大会・イベント等における外傷・障害防止のための競技ルール等の設定
- (2)参加者に対するルールの周知・遵守徹底
- (3)大会・イベント等の開催場所・環境、使用する設備・道具の安全確認
- (4)障害者に対する対応

3 大会・イベント等における熱中症防止

- (1)熱中症予防に配慮した大会・イベント等の開催時期、開催時間の設定
- (2)WBGTに基づく大会・イベント等の運営ルールの設定(中止・延期基準等)
- (3)大会・イベント等における熱中症予防のための競技ルール設定
- (4)大会・イベント等の開催場所・環境における熱中症予防対策

4 屋外の大会・イベント等における他の自然環境要因による事故防止

- (1)落雷・暴風・降雨等による事故防止対策(天候悪化時の中止判断等)
- (2)屋外の大会・イベント等における寒さ対策
- (3)山岳地帯、海、湖沼、河川など屋外の自然フィールドにおける大会・イベント等の開催時の留意事項

5 事故が発生した場合の対応

- (1)安全管理・緊急連絡体制の構築と事故の把握
- (2)事故発生時の応急対応
- (3)原因の調査と再発防止対策の検討・実施

運動・スポーツ中の事故を防ぐための対策(大会・イベント編)

スポーツ大会・イベント等における運動・スポーツ中の事故を防ぐためには、大会主催者による取組も非常に重要です。

スポーツ大会・イベント等は、国際競技大会、トップリーグの試合、学生や社会人の競技大会、一般市民が参加するイベント、学校の体育祭・運動会など様々なレベル・規模・種類が想定されますので、主催者は、それぞれのレベル・規模・種類に応じて、以下の取組を参考に、事故を防ぐための対策に取り組みましょう。

1 大会・イベント等における安全管理体制・緊急連絡体制の整備

(1)必要な安全管理体制、緊急連絡体制

- 大会・イベント等の開催に当たっては、安全対策についての責任者は、それに関する専門家と協力した上で、役割分担を明確化するとともに、スタッフに対して安全教育を実施しましょう。
 - 大会・イベント等は、日常的に行っていないことを、日常的に関わっていないスタッフと共同で運営するため、事前に十分な情報共有や意思疎通を行うことが重要です。事故を防止するためにも、大会・イベント等の開催に当たり、どのようなリスクがあるかを洗い出し、事故を予防するための対策を講じましょう。リスクの洗い出しにおいては、以下の点に留意しましょう。
 - ・ 開催場所・施設の安全確認はできているか
 - ・ 安全管理体制は確立されているか
 - ・ 指導者の人数や能力は十分に確保できているか
 - ・ 必要なスタッフの確保、情報共有、安全教育はできているか
 - ・ EAP(Emergency Action Plan)、緊急対応マニュアルはあるか(災害時や天候悪化時の中止判断基準等を含む)
 - ・ 緊急時の連絡体制は確立されているか
 - ・ 応急対応の準備はできているか(AED、救急用具等の数や場所の確認、医療機関の連絡先の確保を含む)
- (出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)
- 大会・イベント等の開催中は、事故の防止や事故発生時に迅速に対応できるようにするため、必要な数の安全管理を担当する専門スタッフを配置しましょう。

(2)医療機関との連携・医療関係者等の配置

- 大会・イベント等の開催に当たっては、事前準備において、消防署や医療機関との連絡を確認しておきましょう。休日や夜間に大会・イベント等を開催する場合は、休日や夜間に対応が可能な医療機関を確認しておくことが重要です。
- 一定規模以上の大会・イベント等を開催する場合や、リスクの高い競技を行う場合は、迅速に応急対応ができるよう、医療関係者に加え、ファーストレスポnder(アスレティックトレーナーや養護教諭など)として対応可能な専門スタッフを会場に配置しておくことも重要です。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

2 大会・イベント等における安全確保対策

(1)大会・イベント等における外傷・障害防止のための競技ルール等の設定

- 運動・スポーツの大会・イベント等においては、各競技の特性及び国際的なルールを踏まえながら、事故につながらないように競技ルールを設定しましょう。
- 特に、激しいコンタクトがある運動・スポーツにおいては、他者との接触による外傷を防ぐ観点から、競技ルールの設定に留意しましょう。
- 道具・用具を使用する運動・スポーツや激しいコンタクトがある運動・スポーツにおいては、保護具や安全装備を使用させることも有効ですので、大会・イベント等においても、国際的な動向も踏まえながら、安全基準を満たした保護具・安全装備の使用を推進しましょう。

(2)参加者に対するルールの周知・遵守徹底

- 大会・イベント等の参加者に対して、あらかじめ競技ルールについて十分に周知するとともに、各競技のルールをしっかりと守り、スポーツマンシップやフェアプレーの精神を尊重して競技に参加するよう呼びかけましょう。
- 大会・イベントなどの活動中、どのような危険要因があるのかを、参加者が事前に理解していることも大切です。大会・イベント等で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も周知しておきましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

(3)大会・イベント等の開催場所・環境、使用する設備・道具の安全確認

- 大会・イベント等を開催する場合は、主催者において、大会・イベント等に使用する設備・道具等の管理・点検・補修や、実施場所の安全確認を行いましょう。
- 以下の点に留意して安全確認を行いましょう。
 - ①老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
 - ・ 大会・イベント等に使用する施設・設備等の破損、落下等のおそれがないか確認しましょう。特に老朽化部分には留意しましょう。
 - ・ 体育館で大会・イベント等を行う場合には、スポーツ活動の動線を考えたうえで、ステージの角や壁際には木のささくれや釘が出ていないか、または体育館の床板がめくれていないかの確認が必要です。
 - ②緩み、腐食、水漏れの確認
 - ・ 体育館等の屋内施設で大会・イベント等を行う場合には、床板が腐食している、または配管から水が漏れ床板が濡れた状態で活動すると、転倒したり滑ったりしてケガをする可能性がありますので、確認が必要です。
 - ③倒れる危険性のあるものの固定
 - ・ サッカーゴールやテニスの審判台など、倒れる危険性のあるものについては、定められた方法を全て満たすように固定して使用することが必要です。
 - ・ 大会・イベント等の参加者がサッカーゴールにぶら下がるなど、本来の用途以外

の使用はさせないよう、注意を払うことも必要です。

④危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認

- ・大会・イベント等で使用する施設や場所に危険箇所があった場合には、その場所には行かせないように、または触らせないように物理的な措置を施すとともに、大会・イベント等の参加者が容易に認識できるよう表示しておきましょう。

⑤非常時の避難設備や消火設備の確認

- ・大会・イベント等の開催中に自然災害を含めた非常事態が発生した場合に備えて、避難経路や非常時誘導灯の点灯、避難場所の確保や誘導などの確認を行いましょう。
- ・また、火災報知器・消火器の確認も行いましょう。
- ・非常口、消火器、消火栓の前には物を置かないようにしましょう。

⑥AEDの設置場所の確認

- ・大会・イベント等において事故が発生し、AEDを使用する必要が生じることが想定されますので、事前に関係者が教育・訓練を受けておき、いざという時に使用できるようAEDの設置場所を確認しておきましょう。
- ・大会・イベント等の開催場所にAEDが設置されていない場合は、レンタルするなどによりAEDを準備しておきましょう。
- ・特に、以下の競技大会を行う場合には留意が必要です。

(野球、サッカー、ラグビー、空手等格闘技などの競技大会)

- ・野球などの球技や、サッカー、ラグビー、空手などのコンタクトスポーツにおいて、ボールや競技者の身体の一部とのコンタクトにより心臓の直上に衝撃が加わった場合に、心臓震盪が発生し、心停止に至る可能性があります。
- ・心臓震盪の事例はこどもや若年者に多く、こどもや若年者が心臓部に何らかの衝撃を受けた後に倒れ、意識がない場合は、心臓震盪の可能性を念頭に置いて救急対応が必要です。

(大規模なマラソン大会)

- ・マラソンは心臓突然死が起こりやすい種目とされ、過去のマラソン大会では心停止の事例やAEDによる蘇生の事例が多く報告されています。
- ・マラソン競技を行う際には、競技場だけでなく、コース全体を通じてAEDが使える体制を整えておく必要があり、特に参加者が5,000人を超えるような大規模なマラソン大会では、定点配置のみならず、併走車や自転車隊などを利用したモバイルAED体制も有効です。
- ・また、マラソン以外にも、運動強度の強い水泳、サッカーなどの競技では心室細動のリスクもありますので、留意が必要です。

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツリスクマネジメントの実践」、スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)、一般社団法人日本救急医療財団「AEDの適正配置に関するガイドライン」、UNIVAS安全安心ガイドライン

○ 山岳地帯、海、湖沼、河川など屋外の自然フィールドにおいて大会・イベント等を開催する場合は、以下の点に留意して安全確認を行いましょう。

- ・競技に使用するコースやルートは参加者の安全に配慮して設定されているか
- ・競技に使用するコースやルートの安全確認はできているか
- ・競技に使用するコースやルートにおいて生じうるリスク及びそれを回避するために必要な対策について、参加者が十分に理解しているか
- ・事故が発生した場合に、迅速に対応できる体制が組まれているか

(4)注意・配慮が必要な者に対する適切な対応

(こどもが参加する大会・イベント等における留意事項)

- こどもが多く参加する大会・イベント等において、道具・用具を使用する運動・スポーツや激しいコンタクトがある運動・スポーツを行う場合は、道具や他者との接触による外傷や心臓震盪を防止する観点から、国際的な動向も踏まえながら、安全基準を満たした保護具・安全装備の使用を推進しましょう。
- また、激しいコンタクトがある競技を行う場合、他者との接触による外傷を防ぐ観点から、こどもであることに配慮した競技ルールの設定に留意しましょう。

(高齢者が参加する大会・イベント等における留意事項)

- 高齢者が多く参加する大会・イベント等を開催する場合、疾患を有する者の割合が高い可能性を想定し、参加者に対して事前に体調確認を促すとともに、必要な医療・救護体制を整えておくことが重要です。
- また、事前にAEDの設置場所を確認するとともに、大会・イベント等の開催場所にAEDが設置されていない場合は、レンタルするなどによりAEDを準備しておきましょう。

(障害者が参加する大会・イベント等における留意事項)

- 障害者も参加する大会・イベント等を開催する場合は、施設のアクセシビリティや利便性に配慮されたユニバーサルデザインが採用された施設を利用するようにしましょう。
- 障害者も参加する大会・イベント等において、障害者に対する対応が適切に行われるよう、日本パラスポーツ協会が認定するパラスポーツ指導員などの専門資格を有する者を活用しましょう。

3 大会・イベント等における熱中症防止

(1)熱中症予防に配慮した大会・イベント等の開催時期、開催時間の設定

- スポーツの大会・イベント等を開催するに当たっては、熱中症の予防に万全を期することが重要です。夏季においては、運動中止を検討する基準となる WBGT31 を超えるような状況が連日続くような状況もみられており、開催方法そのものの検討も必要になっています。
- 大会・イベント等の開催予定地における気温や暑さ指数(WBGT)の状況も踏まえながら、熱中症のリスクが高いと判断される場合は、大会・イベント等の開催時期を変更することや、開催時間帯を暑くない時間帯にずらすなどの暑熱対策を講じた上で実施するようにしましょう。

(2)WBGTに基づく大会・イベント等の運営ルールの設定(中止・延期基準等)

- 熱中症リスクが想定される時期に大会・イベント等を開催する場合は、あらかじめ暑さ指数(WBGT)に基づいて中止や延期を判断するための基準及び判断方法(判断する責任者の指定を含む)を定めておきましょう。

【判断の目安】

WBGT31以上:運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)

WBGT28以上: 厳重警戒

(激しい運動は中止、10～20分おきに休憩、水分・塩分補給)

WBGT25以上: 警戒

(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩)

WBGT21以上: 注意(積極的に水分・塩分補給)

- 大会・イベント等の開催中は、会場において、適切な方法で継続的にWBGTを計測し、適切な判断ができるよう関係者に情報共有しましょう。

(3)大会・イベント等における熱中症予防のための競技ルール設定

- 熱中症リスクが想定される時期に大会・イベント等を開催する場合は、参加者の熱中症リスクを低減するため、例えばプレー時間を短縮するなど、運動負荷を軽減するための競技ルールの見直しも検討しましょう。
- また、十分に水分・塩分補給や身体冷却が行えるよう、例えば競技中にクーリングタイムを設けるなどの対応も検討しましょう。

(4)大会・イベント等の開催場所・環境における熱中症予防対策

- 熱中症を防ぐため、参加者に対して、効果的な水分・塩分補給や身体冷却の方法を周知するとともに、その実施を呼びかけましょう。
- 必要に応じて、主催者側で、参加者が水分・塩分補給や身体冷却ができる場所を用意する等の対策を講じましょう。

4 屋外の大会・イベント等における他の自然環境要因による事故防止

(1)落雷・暴風・降雨等による事故防止対策(天候悪化時の中止判断等)

- 屋外において大会・イベント等を開催する場合は、あらかじめ落雷、暴風、降雨等の悪天候時に、大会・イベント等の継続や中止をどのように判断するか、基準及び判断方法(判断する責任者の指定を含む)を明確化するとともに、自然環境要因による事故を防ぐための対策を講じておく必要があります。
- また、大会・イベント等の開催前及び開催中は、天気予報及び気象情報を確認し、早めに判断できるようにしておくことが重要です。
- 屋外における大会・イベント等に関わる自然環境要因の事故リスクは様々なものが想定されますので、以下に留意して対策を講じましょう。

①落雷

(雷情報の把握と予防的対応)

- ・ 活動時に落雷が発生した場合に、参加者全員が避難できる安全な場所を特定しておきましょう。
- ・ あらかじめ気象情報に注意して、雷発生危険性があると判断した場合は、大会・イベント等の中止又は延期を検討しましょう。
- ・ 特に建物など周囲に退避する場所が何もない状況下では、落雷の予兆があった時点で速やかに大会・イベント等を中止しましょう。
- ・ 雷注意報・警報の発令があり、落雷の危険性が高いと判断した場合は直ちに大

会・イベント等を中止しましょう。

(気象変化時の大会・イベント等の中止と避難)

- ・ 頭上に厚い黒雲、突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光等の予兆現象があった場合は、状況判断し早急に大会・イベント等を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に参加者を避難させましょう。

(安全な場所への避難)

- ・ 高い物体からは4m 以上離れ、特に樹木からはできるだけ離れて避難させましょう(林や森は危険)。
- ・ 安全な場所は、自動車の中、バスの中、鉄筋コンクリー建物の内部で、木造建物の内部も多くは安全です(仮小屋やテント内は危険)。
- ・ コンクリートの電柱や鉄塔から2m 離れた場所や電線の下は比較的安全とされています。ただし、木製の電柱には近づかせないようにしましょう。
- ・ 安全な場所に避難させることができなかった場合は、高い物体から4m 離れて、窪地があればそこで姿勢を低くさせて雷活動が止むのを待ちましょう。

(避難解除の判断)

- ・ 雷活動が止んで 20 分以上経過してから安全な空間へ移動しましょう。その場合でも、天気予報等で雷に関する情報を入手し、慎重に判断しましょう。

(出典)気象庁「雷から身を守るには」

②台風・集中豪雨・土砂災害・河川の氾濫

(気象情報の把握と予防的対応)

- ・ あらかじめ気象情報に注意して、悪天候が想定される場合は、大会・イベント等の中止又は延期を検討しましょう。
- ・ 台風、暴風、集中豪雨など気象災害の発生が想定される場合は直ちに大会・イベント等を中止しましょう。
- ・ 強い風が予測される場合は、ベンチなど飛ばされそうなものは片づけるか、固定しておきましょう。テントの設置は飛ばされるだけでなく、破損による事故も想定されるため設置を見合わせましょう。

(気象変化時の大会・イベント等の中止と避難)

- ・ 集中豪雨を予測することは難しいケースもありますので、大会・イベント等の開催中に集中豪雨が発生した場合は、状況判断し早急に大会・イベント等を中止して、近くの建物などの安全な場所に参加者を避難させましょう。
- ・ 山間部の河川に近い場合は、増水や鉄砲水、堤防の崩壊、河川の氾濫、土砂災害などに十分な注意が必要です。山間部では、平野部が晴れていても、ダム放水により、急に水嵩が増えるなどの危険もありますので、早めに河川から離れた安全な場所に避難しましょう。
- ・ 台風の際には暴風がいったん治まることがありますが、数時間後に再び暴風となることがあるので注意が必要です。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

(2)屋外の大会・イベント等における寒さ対策

- 秋から冬、春にかけて、屋外で大会・イベント等を開催する場合は、低体温症にも注意が必要です。雨に濡れて、風に吹かれ、シバリング(寒さでカラダが震えだす)が始まったら低体温症の兆候です。体内で作る熱より、奪われる熱の方が多いと、身体の芯である内臓の温度が体温の 36 度より低くなり、強い疲労感と衰弱感、記憶力の減退や

錯乱状態になることもあります。

- 初期段階で乾いた衣類に着替え、温かい飲み物などで身体を温めることが低体温症の予防につながりますので、大会・イベント等の主催者は、悪天候や寒さによる低体温症のリスクが想定される場合は、参加者に対して対策を呼び掛けるとともに、必要に応じて、主催者側で、参加者が身体を温めることができる場所を用意する等の対策を講じましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(アウトドア(自然)活動編))」

(3)山岳地帯、海、湖沼、河川など屋外の自然フィールドにおける大会・イベント等の開催時の留意事項

- 山岳地帯、海、湖沼、河川など屋外の自然フィールドで大会・イベント等を開催する場合は、変化する天候、海流や野生生物などの自然要因によって、遭難、水難、野生生物との遭遇による被害を含む重大な事故が発生するリスクがあることを想定して、リスクを低減させるための競技エリアや競技ルールの設定、救護体制の整備を行いましょう。
- 事故が発生した場合に迅速に対応できるよう、あらかじめ警察・消防等と十分な連携体制を構築しておきましょう。

4 事故が発生した場合の対応

(1)安全管理・緊急連絡体制の構築と事故の把握

ア 事故発生に備えた安全管理・緊急連絡体制の構築と医療との連携

- 運動・スポーツ大会・イベント等の主催者は、事故発生時に速やかに適切な対応ができるよう、あらかじめ以下の体制を整えておきましょう。
 - ・ 安全対策についての責任者を定め、役割分担を明確化する。
 - ・ 緊急時の連絡体制を確立する。
 - ・ 大会・イベント等の規模や内容に応じて、必要な数の安全管理を担当するスタッフを配置する。
 - ・ 消防署や医療機関との連絡を確認しておく(休日や夜間に大会・イベント等の開催を行う場合は、休日や夜間に対応が可能な医療機関を確認しておく)。
 - ・ 一定規模以上の大会・イベント等を開催する場合や、リスクの高い競技を行う場合は、迅速に応急対応ができるよう、会場に医師、看護師などの医療関係者を待機させておく。
- EAP(Emergency Action Plan)、緊急対応マニュアルを作成、整備しておく。

イ 事故の把握と記録

- 運動・スポーツ大会・イベント等の主催者は、再発防止に生かす観点からも、自らが主催する運動・スポーツ活動において発生した事故をヒヤリハット事例を含めて把握するようにしましょう。
- 把握した事故・ヒヤリハット事例は、対応者、記録者とともに、時系列で発生日時、場所、当事者、事故内容、発生機序と発生原因が分かるように記録しておくようにしましょう。

(2)事故発生時の応急対応

- 運動・スポーツ大会・イベント等において事故が発生した場合は、落ち着いて冷静に対処することが重要です。救急車を要請する必要があるような怪我や疾病の場合、救急車が到着するまでの間、ただ待つだけでは手遅れになることもありますので、以下の流れに沿って、必要な応急措置を実施しましょう。

①落ち着いて怪我をした人の状況を観察する

- ・ 話しかけると反応するか(意識はあるか)
- ・ 呼吸はしているか(口に顔を近づけて)
- ・ 脈はあるか
- ・ 出血はしているか
- ・ 自分で手足を動かせるか
- ・ 顔色、爪の色はどうか
- ・ 体温はどうか、肌は湿っているか

②観察の結果、命に係わる場合はすぐに救急要請(119 通報)を行う

- ・ 意識がない場合
- ・ 呼吸していない場合
- ・ 脈がない場合
- ・ 大出血している場合

③連絡後、速やかに適切な応急措置を行う

- 応急措置は、以下に留意して行いましょう。

①出血がある場合

- ・ 大量の出血は生命に関わります。一般に 20%の血液が急速に失われると出血性ショック状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれていますので、一刻も早く止血する必要があります。
- ・ 救急要請(119 番通報)を行うとともに、直接圧迫止血法(清潔なガーゼやハンカチなどを出血部位に当て、その上から手や体重をかけて強く圧迫することで出血を止める)により止血を行いましょう。止血するときは、感染症等の危険性があるため素手で血液に触らないよう注意しましょう。
- ・ 直接圧迫止血法で止まらない出血の場合は、患部と心臓との間にある止血点を押さえる止血点圧迫法を併用します。これは動脈の皮膚に一番近い場所を押さえることで血液を一時的に止める方法です。壊死予防のため完全に止めないように行う必要があります。
- ・ 呼吸・脈がない場合は、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも 100~120 回/分)、絶え間なく)を行いましょう。
- ・ AED がある場合は、AED を使用しましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(日常活動編))」

②心停止している場合

- ・ 突然死に至る顕著な兆候である「心停止」は、「急に倒れた」という形で突発します。この状態にある人の応急手当は、初めの2~3分に取り対応がその人の救命に大きく影響しますので、落ち着いて、応急処置の手順を速やかに開始しましょう。
- ・ 倒れた場合、反応を確認し、反応がない又は分からない場合は、呼吸の有無を確認します。呼吸もない又は分からない場合は、救急要請(119 番通報)を行うとともに、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少

なくとも100～120回／分)、絶え間なく)を行いましょう。水難事故の場合は、気道確保と人工呼吸を優先しましょう。

- ・ AED がある場合は、AED を使用しましょう。心停止から 5 分以内に電気ショックを行えば救命率は特に高いといわれています。

③頭頸部外傷を負った場合

- ・ 頭頸部外傷には、命に関わるもの、命を取り留めても後遺症を残すものも多く、適切に対処することが重要です。頭頸部外傷事故発生時には、すぐに救急要請(119番通報)すべきかの判断が必要です。
- ・ 以下の重度意識障害又は頸髄・頸椎損傷が認められる場合は、動かさずにすぐに救急要請(119番通報)しましょう。

(重度意識障害)開眼できない、話すことができない、明らかな運動麻痺、けいれん、繰り返す嘔吐

(頸髄・頸椎損傷)強い首の痛み、四肢の痛みやしびれ、異常感覚、力が入らない

- ・ 以下の脳振盪症状が認められる場合は、速やかに医療機関を受診させましょう。ただし、意識障害が出現した場合や悪化して動けない場合は、すぐに救急要請(119番通報)しましょう。また、すぐに回復したとしても、プレーは中止させましょう。

(脳振盪症状)意識障害のほか、頭痛・めまいやふらつき、嘔吐・吐き気、ものが見えない・二重に見える、見当識障害(時・場所・人が分からない)、打撲前後のことを覚えていない、同じことを何度も聞く、混乱や興奮状態、普段と違う行動パターンなど「何かおかしい」と思われる場合はすべて脳振盪を疑い、プレーには復帰させないことが重要です。

- ・ 呼吸を確認し、呼吸がない場合は心肺蘇生(AEDがある場合はAEDを使用)を行いましょう。

④熱中症が発生した場合

- ・ 暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

【熱射病(重症)】

- ・ 体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・ 熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
- ・ 意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑って。救急要請(119番通報)し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。
- ・ 現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、現場ではこのような対応は難しいことが多く、冷たい水道水を体(首から下全体)にかけ続ける方法も推奨されます。全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。

- ・ 上記のほか、症状に応じて必要な対応を行いましょう。なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。また、現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

【熱疲労】

- ・ 脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・ 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。

【熱けいれん(運動誘発性筋けいれん)】

- ・ 大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・ プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で、次第に軽快することが普通です。

【熱失神】

- ・ めまい、失神等の症状がみられます。
- ・ 水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

(出典)日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」

(3)原因の調査と再発防止対策の検討・実施

ア 事故原因の調査

- 運動・スポーツ大会・イベント中に重大事故が発生した場合は、再発を防止するため、関係者への聞き取りなどにより、事実関係を把握するとともに、以下の点について、事故原因の調査を行いましょう。

①施設等の物的要因の有無

- ・ 運動・スポーツ大会・イベント等に使用した施設・設備等に、事故の原因となるような強度不足、老朽化、劣化・破損、突起等の危険箇所などがなかったか。
- ・ 道具を使用する運動・スポーツの場合は、使用した道具に、事故の原因となるような劣化・破損などがなかったか。

②実施者による人的要因の有無

- ・ 運動・スポーツ大会・イベント等参加者の行動に、事故の原因となるようなラフプレーやルールを逸脱する行為などの危険行動がなかったか。
- ・ 道具を使用する運動・スポーツの場合は、周囲の安全を確認しない状態での道具の使用など、事故の原因となるような危険行動がなかったか。
- ・ 事故を防ぐために使用する安全装備について、装着しない、適切に使用しないなどの行動がなかったか。

③管理的要因の有無

- ・ 安全管理について、参加者の技能を上回るプレーをさせる、周囲との接触が生じかねないような状態でプレーさせる、実施者による危険行為を注意しないなど、事故の原因となるような安全管理不足がなかったか。

- ・ 大会・イベント等を実施する場所や施設の安全を確認していない、事故を防ぐために必要な安全装備を使用させない、熱中症対策を適切に行わないなど、管理上の問題がなかったか。
- 重大事故について原因調査を行うに当たり、スポーツドクター、アスレティックトレーナー等のスポーツ指導者や弁護士等の専門家のアドバイスを受けることも有効です。

イ 事故原因の調査結果を踏まえた再発防止対策の検討及び実施

- 事故原因の調査結果を踏まえて、同様の災害が発生することを防ぐための再発防止対策を検討しましょう。
- 再発防止対策は、それぞれの原因に応じて、必要な取組を実施するようにしましょう。複合的な原因である場合は、それぞれを組み合わせる再発防止対策を実施しましょう。
- ①施設・設備等の物的要因が原因である場合
 - ・ 大会・イベント等に使用する施設について、改修、修繕等による改善を速やかに行うとともに、改善が行われるまでの間は、大会・イベント等には使用しないなどの措置を講じましょう。
 - ・ 施設・設備等の管理運営を他者が行っている場合は、管理運営を行っている者に対して調査結果を共有し、設備・施設等の改善を求めるとともに、同様の事故が発生しないよう、改善されるまでの間は使用中止等の措置を講じるよう要請しましょう。
- ②実施者による人的要因が原因である場合
 - ・ 各競技のルールをしっかりと守り、スポーツマンシップやフェアプレーの精神を尊重すること、自分自身だけでなく、周囲の者に危険を及ぼすような行為はやめることを含めて、安全な運動・スポーツ実施についての基本的な考え方及び具体的に実施すべきことについて、その理由も含めて大会・イベント等の参加者に対して周知徹底するようにしましょう。
- ③管理的要因が原因である場合
 - ・ 大会・イベント等の主催者として必要な安全対策を十分に実施できていなかった場合は、改めて必要な対策を洗い出し、確実に実施するようにしましょう。
- 再発防止対策を効果的に行うためには、事故の原因も含め、関係者・実施者に周知するとともに、再発防止対策として実施する事項について遵守させるようにしましょう。

202X年X月X日
スポーツ庁

運動・スポーツ活動の
運営者の皆さまへ

スポーツ庁

もくじ

1 運営における安全管理体制・緊急連絡体制の整備

- (1)必要な安全管理体制、緊急連絡体制

2 運動・スポーツ活動の運営主体による安全対策

- (1)リスクが高い運動・スポーツ活動や、参加者の特性等によりリスクが高まる場合には、適切な資格・経験・能力を有する指導者の配置
- (2)指導者に対する必要な安全・指導方法に関する教育研修の実施
- (3)指導者を支援する仕組みとしての保険の活用
- (4)参加者に対する安全な運動・スポーツのための情報提供・周知
- (5)配慮が必要な者に対する適切な対応
- (6)安全確保に必要な保護具・安全装備の使用推進
- (7)活動に使用する設備・道具等、活動場所・環境の安全確認、管理・点検

3 運動・スポーツ活動における熱中症防止

- (1)熱中症予防に配慮した屋外活動における活動時間等の設定
- (2)屋内活動における冷房設備等の熱中症予防のための環境確保
- (3)暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整
- (4)活動における熱中症予防対策

4 屋外の運動・スポーツ活動における他の自然環境要因による事故防止

- (1)落雷・暴風・降雨等による事故防止対策(天候悪化時の中止判断等)
- (2)屋外の活動における寒さ対策

5 事故が発生した場合の対応

- (1)安全管理・緊急連絡体制の構築と事故の把握
- (2)事故発生時の応急対応
- (3)原因の調査と再発防止対策の検討・実施

6 暴力・ハラスメント行為の防止

- (1)運動・スポーツ指導における暴力・ハラスメント防止に関する理解の重要性
- (2)暴力・ハラスメントに該当する行為
- (3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況
- (4)暴力・ハラスメントの発生要因と対策
- (5)暴力・ハラスメント事案を把握した場合の対応
- (6)こども性暴力防止法に基づく必要な対応の実施

運動・スポーツ中の事故を防ぐための対策(運営者編)

運動・スポーツ活動における運動・スポーツ中の事故を防ぐためには、その活動の運営者による取組も非常に重要です。

運動・スポーツ活動は、ナショナルチーム、プロリーグのチーム、実業団、学校の運動部・サークル活動、スポーツ少年団、地域クラブ活動、民間スポーツジム・クラブ、総合型地域スポーツクラブ、一般市民向けの健康教室など様々なレベル・規模・種類・形態が想定されますので、運営者は、それぞれのレベル・規模・種類・形態に応じて、以下の取組を参考に、事故を防ぐための対策に取り組みましょう。

1 運営における安全管理体制・緊急連絡体制の整備

(1) 必要な安全管理体制、緊急連絡体制

- 運動・スポーツ活動の運営において、安全対策についての責任者は、それに関する専門家と協力した上で、役割分担を明確化するとともに、スタッフに対して安全教育を実施しましょう。
- 運動・スポーツ活動の運営において、どのようなリスクがあるかを洗い出し、事故を予防するための対策を講じましょう。リスクの洗い出しにおいては、以下の点に留意しましょう。
 - ・ 活動場所・施設の安全確認はできているか
 - ・ 安全管理体制は確立されているか
 - ・ 指導者の人数や能力は十分に確保できているか
 - ・ EAP(Emergency Action Plan)は作成しているか
 - ・ 緊急時の連絡体制は確立されているか
 - ・ 応急対応の準備はできているか(AED、救急用具等の数や場所の確認、医療機関の連絡先の確保を含む)

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

2 運動・スポーツ活動の運営主体による安全対策

(1) リスクが高い運動・スポーツ活動や、参加者の特性等によりリスクが高まる場合には適切な資格・経験・能力を有する指導者の配置

- 運動・スポーツ活動を運営するに当たって、活動のレベルや規模に応じて、必要な知識・技能を有する指導者を配置しましょう。特に、事故のリスクが高い運動・スポーツ活動や参加者の特性等により事故のリスクが高いと考えられる活動の運営に当たっては、指導者資格を有する者を配置することが推奨されます。
- 各スポーツ団体が、指導者の資格認定や養成を行っていますので、活用しましょう。
(運動・スポーツ指導に関する主な資格(共通・競技別))

① 日本スポーツ協会

- ・ スポーツコーチングリーダー(基礎資格)

地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等において、安全・安心

で基礎的なスポーツ指導や運営にあたる方のための資格

・**スタートコーチ(競技別)**

地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等において、上位資格者と協力して安全で効果的な活動を提供する方のための資格

・**コーチ1(競技別)**

地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等でのコーチングスタッフとして、基礎的な知識・技能に基づき、安全で効果的な活動を提供する方のための資格

・**コーチ2(競技別)**

地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等の監督やヘッドコーチ等の責任者として、安全で効果的な活動を提供するとともに、指導計画を構築、実行、評価し監督することと併せて、コーチ間の関わり及び成長を支援する方のための資格

・**コーチ3(競技別)**

トップリーグ・実業団等でのコーチングスタッフとして、ブロック及び全国大会レベルのプレーヤー・チームに対して競技力向上を目的としたコーチングを行う方のための資格

・**コーチ4(競技別)**

トップリーグ・実業団・ナショナルチーム等のコーチングスタッフとして、国際大会レベルのプレーヤー・チームに対して競技力向上を目的としたコーチングを行う方のための資格

・**アスレティックトレーナー**

スポーツドクターをはじめコーチ等との緊密な協力のもとに、1)スポーツ活動中の外傷・障害予防、2)コンディショニングやリコンディショニング、3)安全と健康管理、4)医療資格者へ引き継ぐまでの救急対応という4つの役割に関する知識と実践する能力を活用し、スポーツをする人の安全と安心を確保したうえで、パフォーマンスの回復や向上を支援する方のための資格

②**健康・体力づくり事業財団**

・**健康運動指導士**

保健医療関係者と連携しつつ、個々人の心身の状態に応じ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び運動指導を行う者

・**健康運動実践指導者**

積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力を有する者

③**日本スポーツ施設協会**

・**公認水泳指導管理士**

基本泳法・救急法などの安全管理と事故防止のための技術や、水泳プール施設の維持・管理・運営に関する必要な知識を有して、水泳プール施設の安全管理と事故防止及び指導に務める者

・**公認トレーニング指導士**

体育・スポーツ施設等におけるリスク管理、法的責任などの施設管理運営に関する知識や、スポーツ医科学、傷害予防・応急処置、栄養学等の理論と、対象者

別・目的別の実技指導に関する知識を有して、指導・助言に務める者

・**スポーツ救急員公認インストラクター**

心肺蘇生法及び AED の取り扱いや外傷、熱中症の対応等の知識を有し、体育・スポーツ施設利用者の不測の事態に迅速かつ的確に対応するように務める者

④**日本パラスポーツ協会**

・**初級パラスポーツ指導員**

健康や安全管理に配慮した活動を行い、スポーツをすることの喜びや楽しさを伝える役割を担う者

・**中級パラスポーツ指導員**

地域のパラスポーツ活動におけるリーダーとして、スポーツ大会や行事において中心となって活動し、パラスポーツの普及・振興を支える者

・**上級パラスポーツ指導員**

関係団体と積極的に連携を図り、大会やイベント等の企画運営をマネジメントするなど、地域のパラスポーツの普及・発展におけるキーパーソンとしての役割を担う者

・**パラスポーツコーチ**

関係団体と連携し、各種競技別の強化・育成や、パラリンピックをはじめとする国際大会に参加する選手団の監督、コーチとして活動する役割を担う者

・**パラスポーツトレーナー**

障害者のスポーツ活動に必要な安全管理および競技力の維持・向上の支援をするとともに、関係団体と連携し、障害者の健康の維持、増進および競技力の向上などに寄与する役割を担う者

(事故リスクの高いスポーツに関するその他の主な資格)

①**登山・クライミング**

・夏山リーダー(日本山岳・スポーツクライミング協会)

・登山ガイド・山岳ガイド・フリークライミングインストラクター(日本山岳ガイド協会)

②**マリンスポーツ**

・ライフセーバー(BLS、ウォーターセーフティ、サーフライフセービング、プールライフガーディング、IRB)(日本ライフセービング協会)

③**スノースポーツ**

・公認スキーパトロール・公認スキー指導員・公認スノーボード指導員(全日本スキー連盟)

④**スカイスポーツ**

・JHF 技能証(ハンググライダー助教員・教員・パラグライダー助教員・教員(日本ハング・パラグライダー連盟))

(2)指導者に対する必要な安全・指導方法に関する教育研修の実施

- 運動・スポーツ活動の運営主体にも、活動に参加する者の安全に配慮する義務があり、指導者に注意義務を守らせることが重要です。
- このため、教育研修等を通じて、以下に取り組む必要があることについて指導者に周

知徹底し、指導において実践させるようにしましょう。

①練習・試合前

- ・ 運動・スポーツに伴うリスクや安全な実施方法などを指導対象者に説明すること
- ・ 使用する道具・用具に不備がないかを確認すること
- ・ 使用する施設に不備がないかを確認すること
- ・ 指導対象者の健康状態を把握し、体調を管理すること
- ・ 適切な救護体制を構築すること

②練習・試合中

- ・ 指導対象者の技能レベルに応じて段階的な指導を行うこと
- ・ 適切な指導を行う(誤った指導方法を行わない)こと
- ・ 具体的な実技指導において安全に配慮すること
- ・ 指導対象者による危険行為を制止すること
- ・ 適切な監視体制を構築すること

③事故発生後

- ・ 事故を早期に発見し、迅速・適切に救護すること
- ・

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「Reference Book(スタートコーチ)」

(3)指導者を支援する仕組みとしての保険の活用

- どのように注意をしても、運動・スポーツ中の事故は発生する可能性があります。運動・スポーツ活動において、指導者が安心して指導を行うことができるよう、それを支える仕組みとして、指導者自身が負傷等した場合に対応する保険と、損害賠償責任に対応する保険がありますので、運営者として目的に応じて適切な保険制度の活用も検討しましょう。

【主な保険制度】

・日本スポーツ協会:公認スポーツ指導者総合保険

<加入対象者>

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者

<補償内容>

公認スポーツ指導者が負傷したり、スポーツ指導中に、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりした場合等の指導者に求められる損害賠償責任に対する補償

・スポーツ安全協会:スポーツ安全保険

<加入対象者>

団体に所属するスポーツ活動の指導者

<補償内容>

スポーツ指導中に、指導者自身がケガをした場合や、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりした場合等の指導者に求められる損害賠償責任に対する補償

・日本レクリエーション協会:レクリエーション協会賠償責任保険

<加入対象者>

日本レクリエーション協会公認指導者

<補償内容>

日本レクリエーション協会、都道府県レクリエーション協会、市区町村レクリエーション協会が主催・共催する行事で発生した事故で公認指導者に求められる損害賠償責任に対する補償

・日本レクリエーション協会：部活動事業者賠償責任補償制度

<加入対象者>

運動・スポーツ活動の運営団体(法人および任意団体)

<補償内容>

運動・スポーツ活動中に、偶然な事故により、運営団体および役員・指導者に第三者に対する法律上の損害賠償責任が発生した場合の補償

(4)参加者に対する安全な運動・スポーツのための情報提供・周知

- 運動・スポーツ中の事故を防ぐためには、まずは実施者自身が責任をもって予防に取り組むことが重要です。そのことを、あらかじめ参加者に対して周知啓発するとともに、各競技のルールをしっかりと守り、スポーツマンシップやフェアプレーの精神を尊重して活動に参加するよう呼びかけましょう。
- 自分自身だけでなく、周囲の者に危険を及ぼすような行為はやめるとともに、指導者の指示に従うよう呼びかけましょう。
- 運動・スポーツ活動中、どのような危険要因があるのかを、参加者が事前に理解していることも大切です。危険な行為や場所等について、あらかじめ十分に説明するとともに、運動・スポーツ活動で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も周知しておきましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

(5)配慮が必要な者に対する適切な対応

ア 成長期のこども

- 成長期のこどもにおいては、以下の外傷・障害が多くみられます。運動・スポーツ活動の運営者においては、活動参加者のこどもの状態に留意し、症状がみられる場合は医療機関を受診させる、運動・スポーツを控えさせる、専門家の指導下において専門的なアドバイスを受けるなど、適切に対応しましょう。

①オスグット・シュラッター病

- ・ 膝の曲げ伸ばしを繰り返す(ジャンプや着地、キック動作など)ことにより、膝の皿の下(脛骨粗面)の骨が剥離し、痛みや腫れ、熱感などの症状がみられるもので、サッカーやバスケットボール、バレーボール、バドミントン、陸上競技などでよく発症します。
- ・ 安静にしてアイシングやストレッチを行い、痛みが強い場合は運動・スポーツを控えることが重要です。

②離断性骨軟骨炎

- ・ 肘や膝などの関節にある軟骨やその下の骨が血流不足などによって壊死し、剥がれ落ちるもので、運動時の痛みや引っかかり感などの症状がみられ、投球動作をよく行う選手に頻発します。
- ・ 運動・スポーツ活動を休止し、安静にすることが重要ですが、その重症度によって

は手術が必要なこともあります。

③腰椎分離症

- ・ 腰椎の後方にある椎弓という部分の疲労骨折が原因で、痛みやしびれの症状がみられ、腰椎回旋動作を伴う運動・スポーツ(野球など)、腰椎伸展運動を伴う運動・スポーツ(水泳、陸上など)で頻発します。
- ・ 早期の診断と専門家の指示の下に適切な治療やコンディショニングが必要です。

イ 女性

- 女性は、運動・スポーツの実施においていくつかの留意点がありますので、運動・スポーツ活動に参加する女性について、以下に留意しましょう。

①利用可能エネルギー不足・無月経・骨粗しょう症

- ・ 食事からのエネルギー摂取量と運動によるエネルギー消費量との間に不一致があり、身体の総エネルギー必要量が満たされていない状態、つまり、最適な健康とパフォーマンスを維持するために身体が必要とする機能を支えるエネルギーが不足している状態となると無月経や月経不順等の月経周期異常となったり、骨密度の低下につながります。また、利用可能エネルギー不足や無月経、骨粗鬆症は、疲労骨折のリスクを高める原因となります。
- ・ 運動量を増やしたタイミングで無月経になった場合は、利用可能エネルギー不足である可能性が高いといえます。
- ・ こうした場合は、運動量と食事量の見直しが必要です。

②摂食障害

- ・ 摂食障害になるきっかけとして、周囲からの極端な減量の指示や怪我による体重増加が多く、頻回に体重を測定し、体重が減っていないと「もっと食事量を減らさなければいけない」、「練習量がまだ足りていない」という解釈につながり、さらに食事制限と練習量を増やし食行動異常から摂食障害につながる場合があります。
- ・ 競技力向上のために体重や食事の管理は重要ですが、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ることを念頭に置いて活動に参加させることが重要です。

③貧血

- ・ 運動・スポーツをすると鉄の排出や需要が増大しますが、鉄の供給が追いつかないと鉄欠乏になります。鉄欠乏性貧血は陸上長距離や練習量の多い球技などでよく見られます。また、月経のある女性では、月経の量が多い過多月経を認める場合、貧血の原因となることがあります。
- ・ めまい、立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、易疲労等の症状があります。
- ・ 鉄欠乏性貧血の治療は鉄剤の服用ですが、再発を予防するには食生活の改善が必要です。軽度の貧血で日常生活の症状がなければ、強度を落としてトレーニングを続けてもかまいませんが、日常生活で症状がある場合はトレーニングを中止させましょう。また、過多月経が貧血の原因となっている場合は、月経の量を少なくしたり、月経の回数を少なくする治療が必要となります。

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「女性スポーツ促進に向けた指導者ハンドブック」

ウ 疾患を有する者

- 疾患を有する方は、疾患の種類に応じて、運動・スポーツの実施に留意が必要になりますので、運動・スポーツ活動の運営者においては、事前に参加者の疾患の有無を把

握した上で、適切に対応しましょう。

①高血圧を有する場合

- ・血圧は運動・スポーツにより上昇することから、もともと高血圧がある場合は、注意が必要です。
- ・Ⅲ度高血圧(診察室血圧180/110mmHg以上、家庭血圧160/100mmHg以上)の場合には、服薬で血圧をコントロールしてから運動・スポーツを開始する必要があります。

②糖尿病を有する場合

- ・運動・スポーツの可否について、かかりつけの医師の意見を確認しましょう。
- ・増殖性網膜症がある場合や、血糖マネジメントが極端に悪い場合(例えば空腹時血糖が250mg/dL以上、尿ケトン体が中等度以上に陽性)、高度の糖尿病性神経障害や壊疽を有する場合などは、運動・スポーツをさせてはいけません。

③内服薬を服用している場合

- ・糖尿病治療薬:インスリンやインスリン分泌を促す薬で治療を受けている人は、運動・スポーツにより低血糖を起こす可能性があります。
- ・高血圧治療薬:一部のカルシウム拮抗薬、 α 遮断薬、 β 遮断薬などは心拍数に影響を与えるため、心拍数が運動強度の指標にならないことに注意が必要です。
- ・利尿薬:脱水になりやすいので、熱中症や起立性低血圧に注意し、水分補給させましょう。
- ・抗凝固薬、抗血小板薬など:いわゆる血液をサラサラにする薬やサプリメントにより、出血傾向を生じることがあるので、特に接触の危険性のある運動・スポーツや、打撲・転倒には注意が必要です。
- ・脂質異常症治療薬(スタチン系):筋力低下や筋肉痛をきたすことがあるので注意が必要です。
- ・睡眠薬や抗精神薬、抗ヒスタミン薬、降圧薬、血糖降下薬など:高齢者では転倒の原因になることもあるので注意が必要です。

④腰痛・膝痛・関節の変形などがある場合

- ・あらかじめ医師の意見を確認しましょう。
- ・低強度、短い時間の運動・スポーツから始める必要があります。
- ・該当箇所に負荷がかからないような運動・スポーツを選ぶ必要があります。
- ・筋力トレーニングやバランス運動を加えましょう。

(出典)健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(厚生労働省)

エ 障害者

- 障害者を運動・スポーツ活動に参加させる場合は、障害の種別によって留意すべき点があるので、以下を参考に活動に参加させましょう。その際、障害者は、たとえ同じ障害種であっても一人ひとりの状況・特徴が異なることに注意しましょう。また、日本パラスポーツ協会が認定するパラスポーツ指導員などの専門資格を有する者を活用することも検討しましょう。

①肢体不自由(脊髄損傷、脳原性の障害、切断・欠損・関節機能障害)

- ・指導対象者に合わせて強度を設定する
- ・特性に合わせて義肢装具(義手や義足等)や補助具を利用する
- ・障害の特性に合わせて配慮する

②視覚障害

- ・ 指導対象者と一緒に実施環境を確認する
- ・ コミュニケーション方法を工夫する
- ・ 補助スタッフを配置する(特に障害のある方とない方が一緒に活動する際)

③聴覚障害

- ・ 事前にルールを決める(コミュニケーション方法を決めておく等)
- ・ 危険なポイントを事前に確認する
- ・ 頭部への衝撃に注意する(人工内耳を付けている場合の頭部への衝撃や不必要な接触回避等)
- ・ 周囲で活動する方にも共有する

④内部障害(心機能障害、腎機能障害等、内臓の機能障害)

- ・ 障害の程度を悪化させないように注意する
- ・ 血圧や脈拍等を測定する

⑤知的障害・発達障害

- ・ 粘り強く指導する
- ・ 情報の伝え方を工夫する
- ・ 視覚情報を用いて情報を伝える
- ・ スモールステップを意識する
- ・ 指導者間でルールを共有する
- ・ エスケープゾーン(混乱した場合に落ち着ける空間)を設ける
- ・ てんかん発作時は適切に対応する

⑥精神障害

- ・ 個性を理解する(言動や行動、コミュニケーション方法・他者との距離感等)
- ・ ポジティブな声掛けを意識する
- ・ まずは軽度の運動・スポーツから開始する

(出典)スポーツ庁「障害のある方へのスポーツ指導・かかわり方 入門ハンドブック」

(6)安全確保に必要な保護具・安全装備の使用推進

- 道具・用具を使用する運動・スポーツや激しいコンタクトがある運動・スポーツにおいては、障害物・飛来物・道具との接触や他者との接触による外傷を防ぐために、必要に応じて保護具や安全装備を使用させることも有効です。
- 運動・スポーツ用の保護具や安全装備には、ヘルメット、ヘッドガード、フェイスガード、プロテクター、マウスガード、ショルダーパッド、シンガードなど様々なものがありますので、各競技の競技ルール及び特性に応じて、参加者の身体に合ったもので、SGマーク付きの製品など、安全基準を満たしたものを適切に使用させるようにしましょう。
- 保護具等は、事故防止の観点から、競技大会等の場面だけでなく、通常の練習においても使用することが望ましいです。なお、熱中症のリスクがある時期においては、ヘルメットやヘッドガードなどは熱開放を妨げ、熱中症リスクを高める可能性があることから、休憩ごとに外したり、暑熱リスクが高い時間帯においては防具を使用しなくても良い活動に練習内容を調整するなどの配慮が必要です。
- また、保護具・安全装備は、事故を防止するために重要な装備であることから、劣化や破損などがないか、定期的に点検を行いましょう。

(7)活動に使用する設備・道具等、活動場所・環境の安全確認、管理・点検

- 運動・スポーツ活動に使用する設備・道具等の管理・点検・補修や、実施場所の安全確認は、運営主体において責任をもって行いましょう。
- 以下の点に留意して安全確認を行いましょう。
 - ①老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
 - ・ 使用する施設・設備等の破損、落下等のおそれがないか等確認しましょう。特に老朽化部分には留意しましょう。
 - ・ 体育館で活動する場合には、スポーツ活動の動線を考えたうえで、ステージの角や壁際には木のささくれや釘が出ていないか、または体育館の床板がめくれていないかの確認が必要です。
 - ②緩み、腐食、水漏れの確認
 - ・ 体育館等の屋内施設で活動する場合には、床板が腐食している、または配管から水が漏れ床板が濡れた状態で活動すると、転倒したり滑ったりしてケガをする可能性がありますので、確認が必要です。
 - ③倒れる危険性のあるものの固定
 - ・ サッカーゴールやテニスの審判台など、倒れる危険性のあるものについては、定められた方法を全て満たすように固定して使用することが必要です。
 - ・ 活動参加者がサッカーゴールにぶら下がるなど、本来の用途以外の使用はさせないよう、注意を払うことも必要です。
 - ④危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認
 - ・ 使用する施設や場所に危険箇所があった場合には、その場所には行かせないように、または触らせないように物理的な措置を施すとともに、活動参加者が容易に認識できるよう表示しておきましょう。
 - ⑤非常時の避難設備や消火設備の確認
 - ・ 活動中に自然災害を含めた非常事態が発生した場合に備えて、避難経路や非常時誘導灯の点灯、避難場所の確認を行いましょう。
 - ・ また、火災報知器・消火器の確認も行いましょう。
 - ・ 非常口、消火器、消火栓の前には物を置かないようにしましょう。
 - ⑥AEDの設置場所の確認
 - ・ 運動強度の強いマラソン、水泳、サッカーなどの競技を行う場合は心室細動が発生するリスクがあり、野球、サッカー、ラグビー、空手等の格闘技などの競技を行う場合はボールや競技者とのコンタクトによる心臓震盪が発生するリスクがありますので、応急対応ができるよう、事前にAEDの設置場所を確認すると同時に、いざという時に使用できる準備をしておきましょう。
 - ・ また、活動実施場所にAEDが設置されていない場合は、レンタルするなどによりAEDを準備しておきましょう。
- (出典)日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツリスクマネジメントの実践」、スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)、一般社団法人日本救急医療財団「AED の適正配置に関するガイドライン」、UNIVAS安全安心ガイドライン
- なお、設備・道具等の安全点検については、製造・販売業者のサポートを受けることや、スポーツ用器具管理アドバイザーなどの専門家と連携することも有効です。

3 運動・スポーツ活動における熱中症防止

(1)熱中症予防に配慮した屋外活動における活動時間等の設定

- 熱中症のリスクが懸念される時期に、屋外において運動・スポーツ活動を行う場合は、活動実施場所における暑さ指数(WBGT)を継続的に測定するとともに、暑さ指数(WBGT)の状況も踏まえながら、活動時間帯を暑くない時間帯にずらすなどの暑熱対策を講じた上で実施するようにしましょう。
- 屋外であっても、屋根付きの運動スペースを利用した場合、WBGTが31を超えない状況を確認できる可能性が高くなるので、屋根付き施設の活用についても検討しましょう。

(2)屋内活動における冷房設備等の熱中症予防のための環境確保

- 熱中症のリスクが懸念される時期に、屋内において運動・スポーツ活動を行う場合は、熱中症予防のため、エアコン等の冷房設備が設置された涼しい環境を確保するようにしましょう。

(3)暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整

- 暑さ指数(WBGT)が一定以上の環境下で運動・スポーツを実施すると、熱中症のリスクが高まりますので、暑い季節に運動・スポーツを行う場合は、活動場所の暑さ指数(WBGT)を継続的に測定しましょう。WBGTに応じて、運動・スポーツの実施について以下を目安に判断する必要がありますので、あらかじめ判断基準及び判断方法(判断する責任者の指定を含む)を定めておきましょう。

【判断の目安】

WBGT31以上:運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)

WBGT28以上:厳重警戒

(激しい運動は中止、10～20分おきに休憩、水分・塩分補給)

WBGT25以上:警戒

(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩)

WBGT21以上:注意(積極的に水分・塩分補給)

- 活動中は、活動実施場所において、適切な方法で継続的にWBGTを計測し、適切な判断ができるよう関係者に情報共有しましょう。

(4)活動における熱中症予防対策

- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、運動・スポーツ活動参加者の熱中症を防ぐため、以下の点を重点に取り組みましょう。

①暑熱順化

本格的に暑くなる前の時期で、体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかかせ、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)させるようにしましょう。

②水分・塩分補給及び身体冷却

運動・スポーツ活動前や活動中、活動後に、活動参加者の健康をチェックし、適

時・適切な水分・塩分補給を行わせるとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行わせるようにしましょう。

【暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法】

運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑えることを目指しましょう。

運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎのため注意が必要です。一方で、濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候と言われています。

①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇きのうち、2つ以上に該当している場合は、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的に行いましょう。

【効果的な身体冷却の方法】

(外部冷却)

- ・アイスタオル
- ・クーリングベスト
- ・送風
- ・頭頸部冷却
- ・手掌(手のひら)冷却

(内部冷却)

- ・水分補給
- ・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

(出典)スポーツ庁「スポーツ活動における熱中症事故の防止について」、日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」、日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

4 屋外の運動・スポーツ活動における他の自然環境要因による事故防止

(1)落雷・暴風・降雨等による事故防止対策(天候悪化時の中止判断等)

- 屋外において運動・スポーツ活動を実施する場合は、あらかじめ落雷、暴風、降雨等の悪天候時に、活動の継続や中止をどのように判断するか、基準及び判断方法(判断する責任者の指定を含む)を明確化するとともに、自然環境要因による事故を防ぐための対策を講じておく必要があります。
- また、活動前及び活動中は、天気予報及び気象情報を確認し、早めに判断できるようにしておくことが重要です。
- 屋外における運動・スポーツ活動に関わる自然環境要因の事故リスクは様々なものが想定されますので、以下に留意して対策を講じましょう。

①落雷

(雷情報の把握と予防的対応)

- ・ 活動時に落雷が発生した場合に、参加者全員が避難できる安全な場所を特定しておきましょう。
- ・ あらかじめ気象情報に注意して、雷発生の危険性があると判断した場合は、活動中止を検討しましょう。
- ・ 特に建物など周囲に退避する場所が何もない状況下では、落雷の予兆があった時点で速やかに活動を中止しましょう。

- ・ 雷注意報・警報の発令があり、落雷の危険性が高いと判断した場合は直ちに活動を中止しましょう。

(気象変化時の活動中止と避難)

- ・ 頭上に厚い黒雲、突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光等の予兆現象があった場合は、状況を判断し早急に活動を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に参加者を避難させましょう。

(安全な場所への避難)

- ・ 高い物体からは4m 以上離れ、特に樹木からはできるだけ離れて避難させましょう(林や森は危険)。
- ・ 安全な場所は、自動車の中、バスの中、鉄筋コンクリー建物の内部で、木造建物の内部も多くは安全です(仮小屋やテント内は危険)。
- ・ コンクリートの電柱や鉄塔から2m 離れた場所や電線の下は比較的安全とされています。ただし、木製の電柱には近づかせないようにしましょう。
- ・ 安全な場所に避難させることができなかった場合は、高い物体から4m 離れて、窪地があればそこで姿勢を低くさせて雷活動が止むのを待ちましょう。

(避難解除の判断)

- ・ 雷活動が止んで 30 分以上経過してから屋外に出るようにしましょう。その場合でも、天気予報等で雷に関する情報を入手し、慎重に判断しましょう。

(出典)UNIVAS 安全安心ガイドライン

②台風・集中豪雨・土砂災害・河川の氾濫

(気象情報の把握と予防的対応)

- ・ あらかじめ気象情報に注意して、悪天候が想定される場合は、活動の延期又は中止を検討しましょう。
- ・ 台風、暴風、集中豪雨など気象災害の発生が想定される場合は直ちに活動を中止しましょう。
- ・ 強い風が予測される場合は、ベンチなど飛ばされそうなものは片づけるか、固定しておきましょう。テントの設置は飛ばされるだけでなく、破損による事故も想定されるため設置を見合わせましょう。

(気象変化時の大会・イベント等の中止と避難)

- ・ 集中豪雨を予測することは難しいケースもありますので、活動中に集中豪雨が発生した場合は、状況を判断し早急に活動を中止して、近くの建物などの安全な場所に参加者を避難させましょう。
- ・ 山間部の河川に近い場合は、増水や鉄砲水、堤防の崩壊、河川の氾濫、土砂災害などに十分な注意が必要です。山間部では、平野部が晴れていても、ダムの放水により、急に水嵩が増えるなどの危険もありますので、早めに河川から離れた安全な場所に避難しましょう。
- ・ 台風の際には暴風がいったん治まることがありますが、数時間後に再び暴風となることがあるので注意が必要です。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

③雪崩

- ・ 積雪のある山岳地帯で運動・スポーツを実施する場合は、雪崩による事故に注意する必要があります。登るときであれ、滑るときであれ、雪崩地形内に入るのは 1 人が基本です。移動する人は、上部の斜面を気にしつつ速やかに危険地帯を抜け、その先にある安全な場所に移動します。リスクの低減には危険に曝され

る時間を最小化することが大事ですので、時間を掛けずスムーズに移動できるルートを選択しましょう。

- ・ 登行の際、雪崩地形内に 1 人を保つことが難しい場合、適切な間隔を空けます。空ける間隔は「その日に起こりうる雪崩の規模」に対応させましょう。
- ・ 登行の際は、雪崩地形に極力入らない緩やかなルートセッティングにします。最短距離を求めた無理なルートセッティングは、発生区内を移動していますのでハイリスクです。傾斜が急であるため雪崩を誘発しやすいこと、たとえ間隔を空けても複数人が発生区内に入ること、さらに、奥にある大きな発生区の危険に常に曝されているといった複数の理由により、極めて危険度が高いルートになります。

(出典)日本雪崩ネットワーク HP

(2)屋外の活動における寒さ対策

- 秋から冬、春にかけて、屋外で運動・スポーツ活動を実施する場合は、低体温症にも注意が必要です。雨に濡れて、風に吹かれ、シバーリング(寒さでカラダが震えだす)が始まったら低体温症の兆候です。体内で作る熱より、奪われる熱の方が多いと、身体のコアである内臓の温度が体温の 36 度より低くなり、強い疲労感と衰弱感、記憶力の減退や錯乱状態になることもあります。
- 初期段階で乾いた衣類に着替え、温かい飲み物などで身体を温めることが低体温症の予防につながりますので、活動の運営者は、悪天候や寒さによる低体温症のリスクが想定される場合は、参加者に対して対策を呼び掛けるとともに、必要に応じて、運営者側で、参加者が身体を温めることができる場所を用意する等の対策を講じましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(アウトドア(自然)活動編))」

4 事故が発生した場合の対応

(1)安全管理・緊急連絡体制の構築と事故の把握

ア 事故発生に備えた安全管理・緊急連絡体制の構築と医療との連携

- 運動・スポーツ活動の運営者は、事故発生時に速やかに適切な対応ができるよう、あらかじめ以下の体制を整えておきましょう。
 - ・ 安全対策についての責任者を定め、役割分担を明確化する。
 - ・ 緊急時の連絡体制を確立する。
 - ・ 活動の規模や内容に応じて、必要な数の安全管理を担当するスタッフを配置する。
 - ・ 消防署や医療機関との連絡を確認しておく(休日や夜間に活動を行う場合は、休日や夜間に対応が可能な医療機関を確認しておく)。
 - ・ リスクの高い競技を行う場合は、迅速に応急対応ができるよう、医師、看護師などの医療関係者を待機させておく。
- EAP(Emergency Action Plan)、緊急対応マニュアルを作成、整備しておく。

イ 事故の把握と記録

- 運動・スポーツ活動の運営者は、再発防止に生かす観点からも、自らが運営する運動・スポーツ活動において発生した事故をヒヤリハット事例を含めて把握するようにしましょう。
- 把握した事故・ヒヤリハット事例は、対応者、記録者とともに、時系列で発生日時、場所、当事者、事故内容、発生機序と発生原因が分かるように記録しておくようにしましょう。

(2)事故発生時の応急対応

- 運動・スポーツ活動において事故が発生した場合は、落ち着いて冷静に対処することが重要です。救急車を要請する必要があるような怪我や疾病の場合、救急車が到着するまでの間、ただ待つだけでは手遅れになることもありますので、以下の流れに沿って、必要な応急措置を実施しましょう。

①落ち着いて怪我をした人の状況を観察する

- ・ 話しかけると反応するか(意識はあるか)
- ・ 呼吸はしているか(口に顔を近づけて)
- ・ 脈はあるか
- ・ 出血はしているか
- ・ 自分で手足を動かせるか
- ・ 顔色、爪の色はどうか
- ・ 体温はどうか、肌は湿っているか

②観察の結果、命に係わる場合はすぐに救急要請(119 番通報)を行う

- ・ 意識がない場合
- ・ 呼吸していない場合
- ・ 脈がない場合
- ・ 大出血している場合

③連絡後、速やかに適切な応急措置を行う

- 応急措置は、以下に留意して行いましょう。

①出血がある場合

- ・ 大量の出血は生命に関わります。一般に 20%の血液が急速に失われると出血性ショック状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれていますので、一刻も早く止血する必要があります。
- ・ 救急要請(119 番通報)を行うとともに、直接圧迫止血法(清潔なガーゼやハンカチなどを出血部位に当て、その上から手や体重をかけて強く圧迫することで出血を止める)により止血を行いましょう。止血するときは、感染症等の危険性があるため素手で血液に触らないよう注意しましょう。
- ・ 直接圧迫止血法で止まらない出血の場合は、患部と心臓との間にある止血点を押さえる止血点圧迫法を併用します。これは動脈の皮膚に一番近い場所を押さえることで血液を一時的に止める方法です。壊死予防のため完全に止めないように行う注意が必要です。
- ・ 呼吸・脈がない場合は、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも 100~120 回/分)、絶え間なく)を行いましょう。
- ・ AED がある場合は、AED を使用しましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(日常

②心停止している場合

- ・突然死に至る顕著な兆候である「心停止」は、「急に倒れた」という形で突発します。この状態にある人の応急手当は、初めの2～3分に取り対応がその人の救命に大きく影響しますので、落ち着いて、応急処置の手順を速やかに開始しましょう。
- ・倒れた場合、反応を確認し、反応がない又は分からない場合は、呼吸の有無を確認します。呼吸もない又は分からない場合は、救急要請(119番通報)を行うとともに、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも100～120回/分)、絶え間なく)を行いましょう。水難事故の場合は、気道確保と人工呼吸を優先しましょう。
- ・AEDがある場合は、AEDを使用しましょう。心停止から5分以内に電気ショックを行えば救命率は特に高いといわれています。

③頭頸部外傷を負った場合

- ・頭頸部外傷には、命に関わるもの、命を取り留めても後遺症を残すものも多く、適切に対処することが重要です。頭頸部外傷事故発生時には、すぐに救急要請(119番通報)すべきかの判断が必要です。
- ・以下の重度意識障害又は頸髄・頸椎損傷が認められる場合は、動かさずにすぐに救急要請(119番通報)しましょう。
(重度意識障害)開眼できない、話すことができない、明らかな運動麻痺、けいれん、繰り返す嘔吐
(頸髄・頸椎損傷)強い首の痛み、四肢の痛みやしびれ、異常感覚、力が入らない
- ・以下の脳振盪症状が認められる場合は、速やかに医療機関を受診させましょう。ただし、意識障害が出現した場合や悪化して動けない場合は、すぐに救急要請(119番通報)しましょう。また、すぐに回復したとしても、プレーは中止させましょう。
(脳振盪症状)意識障害のほか、頭痛・めまいやふらつき、嘔吐・吐き気、ものが見えない・二重に見える、見当識障害(時・場所・人が分からない)、打撲前後のことを覚えていない、同じことを何度も聞く、混乱や興奮状態、普段と違う行動パターンなど「何かおかしい」と思われる場合はすべて脳振盪を疑い、プレーには復帰させないことが重要です。
- ・呼吸を確認し、呼吸がない場合は心肺蘇生(AEDがある場合はAEDを使用)を行いましょう。

④熱中症が発生した場合

- ・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

【熱射病(重症)】

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持

続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。

- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑って。救急要請(119番通報)し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、現場ではこのような対応は難しいことが多く、冷たい水道水を体(首から下全体)にかけ続ける方法も推奨されます。全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応を行きましょう。なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。また、現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

【熱疲労】

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。

【熱けいれん(運動誘発性筋けいれん)】

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・速やかにプレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で次第に軽快することが普通です。

【熱失神】

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

(出典)日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」

(3)原因の調査と再発防止対策の検討・実施

ア 事故原因の調査

- 運動・スポーツ中の重大事故が発生した場合は、再発を防止するため、関係者への聞き取りなどにより、事実関係を把握するとともに、以下の点について、事故原因の調査を行きましょう。

①施設等の物的要因の有無

- ・運動・スポーツ活動に使用した施設・設備等に、事故の原因となるような強度不足、老朽化、劣化・破損。突起等の危険箇所などがなかったか。
- ・道具を使用する運動・スポーツの場合は、使用した道具に、事故の原因となるような劣化・破損などがなかったか。

②実施者による人的要因の有無

- ・運動・スポーツ活動中の実施者の行動に、事故の原因となるようなラフプレーやルールを逸脱する行為などの危険行動がなかったか。
- ・道具を使用する運動・スポーツの場合は、周囲の安全を確認しない状態での道具の使用など、事故の原因となるような危険行動がなかったか。
- ・事故を防ぐために使用する安全装備について、装着しない、適切に使用しないなどの行動がなかったか。

③指導者等の管理的要因の有無

- ・指導者等による安全管理について、実施者の技能を上回るプレーをさせる、周囲との接触が生じかねないような状態でプレーさせる、実施者による危険行為を注意しないなど、事故の原因となるような安全管理不足がなかったか。
 - ・活動を実施する場所や施設の安全を確認していない、事故を防ぐために必要な安全装備を使用させない、熱中症対策を適切に行わないなど、管理上の問題がなかったか。
- 重大事故について原因調査を行うに当たり、スポーツドクター、アスレティックトレーナー等のスポーツ指導者や弁護士等の専門家のアドバイスを受けることも有効です。

イ 事故原因の調査結果を踏まえた再発防止対策の検討及び実施

- 事故原因の調査結果を踏まえて、同様の災害が発生することを防ぐための再発防止対策を検討しましょう。
 - 再発防止対策は、それぞれの原因に応じて、必要な取組を実施するようにしましょう。複合的な原因である場合は、それぞれを組み合わせる再発防止対策を実施しましょう。
- ### ①施設・設備等の物的要因が原因である場合
- ・改修、修繕等による改善を速やかに行うとともに、改善が行われるまでの間は、使用禁止にするなどの措置を講じましょう。
 - ・施設・設備等の管理運営を他者が行っている場合は、管理運営を行っている者に対して調査結果を共有し、設備・施設等の改善を求めるとともに、同様の事故が発生しないよう、改善されるまでの間は使用中止等の措置を講じるよう要請しましょう。
- ### ②実施者による人的要因が原因である場合
- ・各競技のルールをしっかりと守り、スポーツマンシップやフェアプレーの精神を尊重すること、自分自身だけでなく、周囲の者に危険を及ぼすような行為はやめることを含めて、安全な運動・スポーツ実施についての基本的な考え方及び具体的に実施すべきことについて、その理由も含めて実施者に対して周知徹底するようにしましょう。
- ### ③指導者等の管理的要因が原因である場合
- ・指導者の知識・認識不足がある場合は、指導者資格を取得させることも含めて教育研修をしっかりと実施しましょう。
 - ・指導者として実施すべき事項は理解していたが実施を怠っていた場合は、改めて指導者に対して必要な対策を実施するよう徹底しましょう。
 - ・運営者全体として必要な安全対策を十分に実施できていなかった場合は、改めて必要な対策を洗い出し、確実に実施するようにしましょう。
- 再発防止対策を効果的に行うためには、事故の原因も含め、関係者・実施者に周知す

るとともに、再発防止対策として実施する事項について遵守させるようにしましょう。

5 暴力・ハラスメント行為の防止

(1)運動・スポーツ指導における暴力・ハラスメント防止に関する理解の重要性

- 運動・スポーツの指導は、本来運動・スポーツの楽しさを伝え、心身の健全な発達を促し、運動・スポーツに対する自主的な取組を支援するものであって、勝利や結果を出すために、指導対象者に言うことを聞かせたり、言われたとおりにしない場合に罰を与えるようなものであってはなりません。
- いかなる理由であっても、暴力・ハラスメント行為は正当化されません。指導者がそうした行為を行うことだけでなく、実施者同士(先輩・後輩の関係性も含む)で行われることも含めて、防止する必要があります。
- 暴力やハラスメントを伴う指導によって仮に勝利や結果が得られたとしても、それは一時的で部分的なものに過ぎず、そうした指導方法は、指導対象者や関係する周囲の者にとって、生涯にわたる運動・スポーツに関する考え方や行動に、重大な負の影響を与えかねません。
- 特に、こどもに対する指導においては、暴力・ハラスメント行為が、こどもの健全な精神的発達に重大な影響を及ぼすおそれがあり、それが対人関係の困難さ、自己肯定感の低さ、感情コントロールの難しさ、PTSDなど、生涯にわたって重大な負の影響を与えかねません。
- 運動・スポーツ活動を運営する者は、そのことを正しく理解し、活動において決してそのような行為が行われることのないよう留意しなければいけません。

(2)暴力・ハラスメントに該当する行為

- 運動・スポーツにおいて、いかなる暴力・ハラスメント行為も正当化されるものではなく、運動・スポーツ活動において、参加者の間において暴力・ハラスメント行為が行われることを、活動の運営者として防止しなければいけません。
- 先輩・後輩の関係を含む参加者同士の間でも、以下に掲げる行為は、暴力・ハラスメントに該当すると考えられますので、いかなる理由があったとしても行われることがあってはなりません。

①暴力・パワーハラスメント(パワハラ)

・身体的な攻撃

(平手で叩く、突き飛ばす、壁に押さえつける、立っている選手の足を払う、競技の器具／その他道具を使って叩く、プールで手で頭を押さえて水に沈める、締め技を掛けて失神させる、椅子を蹴り上げる、物を投げつける、殴ろうとする、蹴ろうとする等)

・精神的な攻撃

(本人の人格・能力、関係者や家族を否定する言葉を使う、必要以上に長時間にわたる厳しい叱責、威圧、罵倒をする等)

・人間関係からの切り離し

(無視をする、練習に参加させない、仲間はずれにする、必要な情報を与えない

等の不作為によって特定の選手に対して執拗かつ過度に精神的負荷を与える等)

・**過大な要求**

(本人の能力から明らかにできないことを強制する、ケガをしても休ませない、遠征・合宿時における飲酒の強要等)

・**過小な要求**

(合理的な理由なく本人の能力に比して著しく程度の低い練習しかさせない、逆らうなら・別のコーチの指導を受けるなら試合には出場させない／代表に選ばない、施設の利用を制限する等)

・**個の侵害**

(私的なことに過度に立ち入る、SNS 等を使用して選手への誹謗中傷や選手に関する嘘(不確かな)情報を流布する、本人の承諾なく個人情報暴露する、写真を拡散する等)

②**セクシャルハラスメント(セクハラ)**

・**性的な行動**

(肩を抱く、抱きしめる、キスをする、衣服を脱がせる、胸その他身体を触る、性的関係を求める、マッサージと称して身体に執拗に触れる、指導と称して必要なく身体に触れる等)

・**性的な発言**

(胸が大きい・足が太い・美形・安産型など、容姿や身体的特徴を取り立てて言う、性的指向を言うように求める、からかう、侮辱する等)

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「Reference Book(スタートコーチ)」

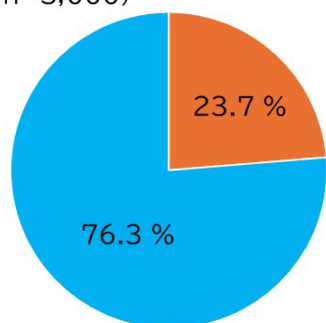
(3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況

- 残念ながら、運動・スポーツにおける暴力・ハラスメントの事案は、依然として様々な事例が発生しており、防止対策が十分に図られているとはいえない状況にあります。日本スポーツ協会(JSPO)が令和7年に実施したアンケート調査によれば、一般の方については約4分の1が、そして公認スポーツ指導者等については実に半数以上が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られています。

＜スポーツ活動における暴力・暴言・ハラスメント等被害の有無＞

Q.ご自身がスポーツ活動において、暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為
 (「スポハラ」)の被害に遭ったことはありますか。

一般層(n=3,000)

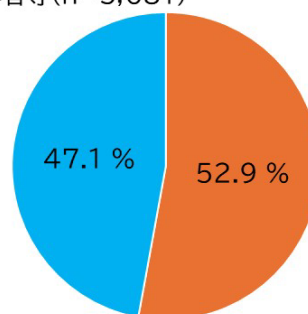


■ はい

被害内容の内訳(n=711)※複数回答可

暴力	暴言	パワハラ	セクハラ	差別	その他
311	488	282	83	144	28

公認指導者等(n=5,681)



■ いいえ

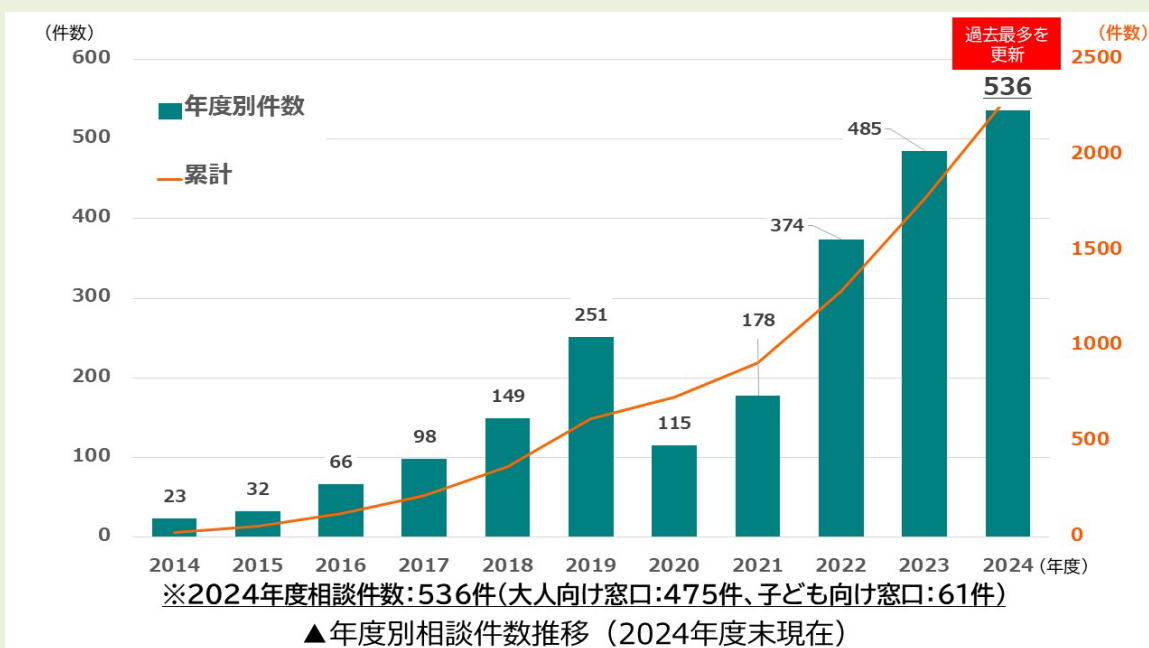
被害内容の内訳(n=3,004) ※複数回答可

暴力	暴言	パワハラ	セクハラ	差別	その他
1598	2362	1522	149	600	124

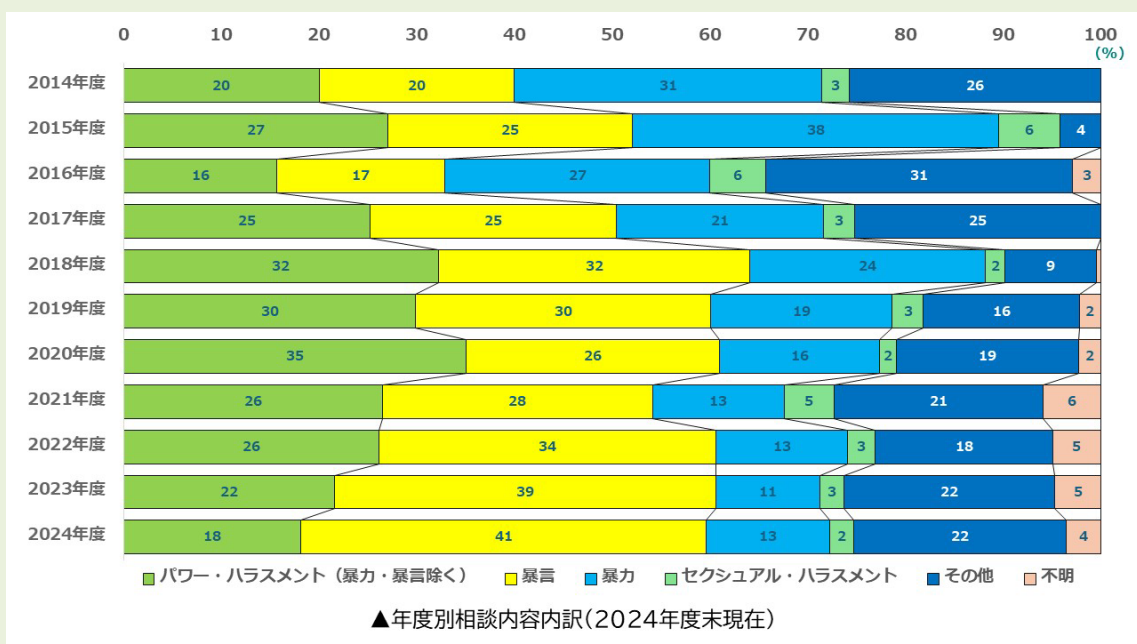
※日本スポーツ協会(JSPO)が、令和7(2025)年1月10日(金)～令和7(2025)年1月27日(月)に、全国の20～69歳の男女のアンケートモニター3,000人及び公認スポーツ指導者・スポーツ少年団登録者5,681人から得たアンケート調査の結果

- また、日本スポーツ協会(JSPO)が開設している「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」(相談窓口)に寄せられる相談は年々増加している状況にあり、その7割以上がパワハラ、暴言、暴力となっています。

<日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口に寄せられた相談件数の推移>

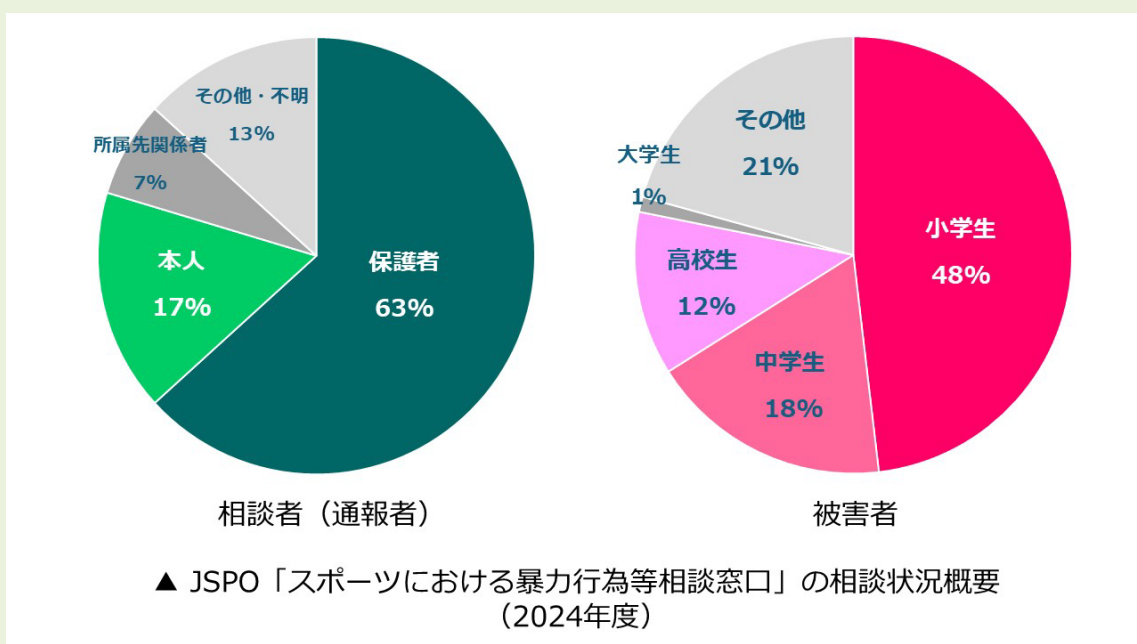


<相談内容の内訳>



- また、日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談における暴力・ハラスメント行為の被害者は、約半数が小学生となっており、中学生・高校生を含めると、高校生までの子どもが被害者全体の約8割を占めています。

<日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談内容の内訳>



- 以下の事案のように、加害者となった指導者の民事的・刑事的責任が認められた事案もあります。

- ・ 指導者が、指導対象者に対し足蹴り、突き行為等を行い、当該者が PTSD を発症した事案
- ・ 指導者が、指導対象者に対して「ビンタ」を繰り返し加えて傷害を負わせた事案
- ・ 指導者が、指導対象者が熱中症を発症しているにもかかわらず適切な対応を行わず、当該者が死亡した事案
- ・ 日本代表の監督が、日本代表の選手に対してパワハラに当たる発言や代表選考か

(4)暴力・ハラスメントの発生要因と対策

ア 運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの発生要因

- 暴力・ハラスメントの原因には様々なものがありますが、運動・スポーツ活動においては、以下のようなことが要因となることがあります。

①勝利や結果を重視する考え方

指導者が、暴力・ハラスメント行為を伴う指導を行っていても、大会や試合等において、よい結果が出ていた場合、被害者側も受け入れざるを得ないと思い込んでしまい、声を上げにくくなり、そうした行為が正当化されてしまう。また、指導者自身も、自らの行為がよい結果に結びついた正しいものだとして誤解してしまう。

②指導者と指導対象者の力関係

指導者が、指導対象者の進路選択について強い影響力を持っている、大会出場について決定権限を持っているなど、指導者と指導対象者との間に圧倒的な力関係の差があるため、暴力・ハラスメント行為が行われていても、容認せざるを得ず、声を上げることができない。

③閉鎖的な人間関係・地域社会

部活動、クラブ、チーム等において、人間関係が閉鎖的になっており、外部からの目が届きにくい環境下で、暴力・ハラスメント行為が行われていても、声を上げることができない。また、地域のクラブやチームにおいて、地域社会が閉鎖的で、声を上げにくい雰囲気がある。

④過去からの慣習

部活動、クラブ、チーム等において、過去から慣習的に指導者や先輩等から暴力・ハラスメント行為が行われてきた土壌があり、声を上げにくい雰囲気がある。

⑤暴力・ハラスメントの負の連鎖

指導者自身が、過去の運動・スポーツ活動において、指導者から暴力・ハラスメント行為を伴う指導を受けてきた経験があり、そうした指導が当然のものと思い込み、自分も同様の行為を行ってしまう。

※上記のとおり、日本スポーツ協会(JSPO)のアンケート調査結果によれば、公認スポーツ指導者等の半数以上が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られている。

⑥指導技術の不足

指導者が十分に指導技術を習得しておらず、よい結果を出すため、指導技術の不足を暴力・ハラスメント行為に該当するような強い指導方法で補ってしまう。

イ 暴力・ハラスメント行為を防止するための対策

(ア)自らが運営する運動・スポーツ活動の再確認

- 運動・スポーツ活動の運営者は、自らが運営する部活動、クラブ、チームにおいて、暴力・ハラスメント行為を容認するような傾向、雰囲気、考え方が生じていないか、常に客観的な視点をもって確認するようにしましょう。
- そのような状況が確認された場合は、過去からの悪しき慣習を改善し、暴力・ハラスメントの負の連鎖を断ち切ることが重要です。運営者としての責任において、改善に取り組みましょう。

(イ)参加者に対する暴力・ハラスメント防止に関する周知啓発

- 暴力・ハラスメントは、必ずしも指導者と指導対象者の間だけで発生するものではなく、先輩・後輩の間やチームメイト同士の間でも発生する可能性があります。
- したがって、活動に参加するすべての者が、暴力・ハラスメント行為を行ってはならないことを理解し、その防止に努めることが重要であり、運営者として、参加者に対して周知徹底を図る必要があります。

(ウ)指導者に対する暴力・ハラスメント防止に関する教育の徹底

- 運動・スポーツ活動の運営者は、活動に携わる指導者がいる場合は、指導的立場にあり、指導対象者との力関係において強い立場にある指導者に対し、特に意識啓発を徹底する必要があります。
- 指導者に対して、運動・スポーツの指導は、本来運動・スポーツの楽しさを伝え、心身の健全な発達を促し、運動・スポーツに対する自主的な取組を支援するものであって、勝利や結果を出すために、指導対象者に言うことを聞かせたり、言われたとおりにはしない場合に罰を与えるようなものであってはならないこと、どのような行為が暴力・ハラスメントに当たるのかを正しく理解させ、許されない行為としてその防止を徹底することが重要です。
- 活動に携わる指導者に対して教育研修を行うなどにより、暴力・ハラスメントの防止の重要性及び必要な対応について、周知徹底しましょう。暴力・ハラスメントを防止するための知識や指導方法を習得させるために、スポーツ団体等が行う研修を受講させることも有効です。

(エ)相談体制の整備

- 運動・スポーツ活動の運営者は、暴力・ハラスメント事案が発生した場合に適切かつ迅速に対応できるよう、あらかじめ責任体制及び役割分担を決めておきましょう。
- 活動参加者が暴力・ハラスメント行為を受けた場合に相談できる担当者又は相談窓口を設け、暴力・ハラスメント行為を受けた又は目撃した場合は、遠慮せずに相談すること、相談者や相談内容のプライバシーは守られることについて、参加者全員に周知しておきましょう。
- 暴力・ハラスメント行為を受けた参加者又は目撃した参加者が、運営者が設けた相談窓口や担当者に相談することを望まないケースも考えられますので、そうした場合に利用できる以下の相談窓口があることについても周知しておきましょう。
 - ①スポーツ少年団・総合型スポーツクラブについての相談：日本スポーツ協会、各競技団体
 - ②中学校・高校の運動部活動についての相談：日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟、各競技団体
 - ③大学の運動部活動についての相談：大学スポーツ協会(UNIVAS)、各競技団体
 - ④トップアスリートについての相談：日本スポーツ振興センター、日本オリンピック委員会、日本パラスポーツ協会、各競技団体

(5)暴力・ハラスメント事案を把握した場合の対応

ア 暴力・ハラスメント事案発生時の被害者・報告者等の保護

- 運動・スポーツ活動において、参加者が暴力・ハラスメント行為を受ける事案が発

生したことが確認された場合は、速やかに被害者の保護を含めた被害者に対する配慮のための措置を適正に行う必要があります。

- 適正な措置の例としては、事案の内容や状況に応じ、以下の方法が挙げられます。
 - ・ 被害者と行為者の間の関係改善に向けて援助を行うこと。
 - ・ 被害者と行為者を引き離すための措置を講じること。
 - ・ 行為者に対して、被害者への謝罪を行わせること。
 - ・ 代表から外す、練習に参加させない等の被害がある場合は、被害の回復を行うこと。
 - ・ 専門家等による被害者のメンタルヘルス面への対応を行うこと。
- 暴力・ハラスメント行為への対応に当たっては、被害者・相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講じる必要があります。プライバシー保護のための措置の例としては、以下の方法が挙げられます。
 - ・ 被害者・相談者・行為者等のプライバシーの保護のために必要な事項をあらかじめマニュアルに定め、相談窓口の担当者が相談を受けた際には、当該マニュアルに基づき対応すること。
 - ・ 被害者・相談者・行為者等のプライバシーの保護のために、相談窓口の担当者に必要な研修を行うこと。
 - ・ 相談窓口においては被害者・相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講じていることを広報啓発資料等に掲載し、配布等するなどして周知すること。

(参考)事業主が職場における優越的な関係を背景とした言動に起因する問題に関して雇用管理上講ずべき措置等についての指針(令和2年厚生労働省告示第5号)

イ 原因の調査と再発防止対策の検討・実施

(ア)事実関係の確認と行為者に対する必要な措置の実施

- 運動・スポーツ活動において、参加者が暴力・ハラスメント行為を受ける事案についての相談や情報提供があった場合は、事案に関する事実関係を迅速かつ正確に確認する必要があります。確認においては、以下に留意しましょう。
 - ・ 被害者(又は相談者)及び行為者の双方から事実関係を確認すること。その際、被害者(又は相談者)の心身の状況や行為への受け止めなどの認識にも適切に配慮すること。
 - ・ 被害者(又は相談者)と行為者との間で事実関係に関する主張に不一致があり、事実の確認が十分にできないと認められる場合には、第三者からも事実関係を聴取する等の措置を講じること。
- 事実関係の確認の結果、暴力・ハラスメント行為が行われた事実が確認された場合は、行為者に対する措置を適正に行う必要があります。事案の内容や状況に応じ、以下の措置を行いましょう。
 - ・ 内部規定等に基づき、行為者に対して必要な処分を行うこと。
 - ・ 被害者と行為者の間の関係改善に向けて援助を行うこと。
 - ・ 被害者と行為者を引き離すための措置を講じること。
 - ・ 行為者に対して、被害者への謝罪を行わせること。

(参考)事業主が職場における優越的な関係を背景とした言動に起因する問題に関して雇用管理上講ずべき措置等についての指針(令和2年厚生労働省告示第5号)。

(イ)事案の重大性など必要に応じ、独立性、中立性、専門性に十分配慮した調査体制の

構築

- 暴力・ハラスメント事案については、例えば運動・スポーツ活動の運営体制そのものに課題が認められる場合など、その事案の内容や重大性から、組織内部による調査ではなく、客観性のある体制での調査が必要なケースも考えられます。
- そうした事案については、独立性・中立性が確保された形で、外部有識者による調査体制を構築することも検討しましょう。

(ウ)再発防止対策の実施

- 暴力・ハラスメント事案については、被害者への対応や行為者に対する措置などの当事者への対応に加えて、同様の事案が発生しないよう、再発防止対策を講じることも重要です。
- 事案が発生した原因を調査した結果、行為者等の個人的な要因だけでなく、組織的な要因(昔からの慣習として暴力行為が組織的に行われていたケースや、暴力・ハラスメント行為を容認するような組織体質なども含む)がある場合は、その要因を改善するための具体的な方法を検討し、実施するとともに、組織に所属する関係者全員の意識啓発も重要です。
- また、暴力・ハラスメント行為を未然に防ぐためには、活動に参加する者全員の意識啓発が必要不可欠ですので、事案が発生した場合は、それを契機として、改めて活動参加者に対する教育研修や周知啓発を行いましょう。

(6)こども性暴力防止法に基づく必要な対応の実施

- こどもを性犯罪・性暴力から守るため、こども性暴力防止法が令和6年6月に成立し、令和8年12月末に施行される予定となっていますが、運動・スポーツ活動においても、こどもが被害者となる性暴力事案が発生しています。
- こどもが安心して運動・スポーツ活動に参加できるよう、運営者は安全な環境を整備しなければなりません。
- こどもを対象とする運動・スポーツ活動の運営者は、法の対象となり、国の「認定」を受けた場合に、同法に基づき性暴力防止の取組を行うこととなります。

202X年X月X日
スポーツ庁

運動・スポーツ関連施設の
設置・運営者の皆さまへ

スポーツ庁

もくじ

1 安全管理体制・緊急連絡体制の整備

- (1)運動・スポーツ関連施設の設置者(所有者)と運営者の役割・責任分担の明確化
- (2)運動・スポーツ関連施設における事故防止に必要な安全管理体制、緊急連絡体制
- (3)安全管理を担当する者の配置
- (4)医療機関との連携

2 事故防止のための適切な施設・設備・用具の管理

- (1)運動・スポーツ関連施設・設備・用具の安全性の確保
- (2)運動・スポーツ関連施設・設備・用具の定期的な点検・補修
- (3)運動・スポーツ活動中の心停止に備えた AED の設置

3 安全な利用のための現場管理

- (1)運動・スポーツ関連施設利用者に対する安全利用に関する注意喚起・情報提供
- (2)特定の施設における事故防止対策
- (3)運動・スポーツ関連施設の利用に当たり注意・配慮が必要な者に対する適切な対応
- (4)保険の活用

4 運動・スポーツのみを目的としない施設に関する留意事項

- (1)民間商業施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設に関する留意事項
- (2)公園の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設に関する留意事項
- (3)学校・保育施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設に関する留意事項

5 事故が発生した場合の対応

- (1)安全管理・緊急連絡体制の構築と事故の把握
- (2)事故発生時の応急対応
- (3)原因の調査と再発防止対策の検討・実施

運動・スポーツ中の事故を防ぐための対策(施設編)

運動・スポーツ中の事故を防ぐためには、運動・スポーツを実施する場所の安全を確保することが重要であり、そのためには運動・スポーツ関連施設の設置・運営者による取組も非常に重要です。

運動・スポーツ関連施設は、スタジアム・アリーナ等、民間運動・スポーツ施設(各種民間競技場、商業運動・スポーツ施設、スポーツクラブ・ジム・スタジオ等を含む)、公共運動・スポーツ施設(公共施設の一部に設けられた運動・スポーツ設備を含む)、大学等が設置する運動・スポーツ施設、学校体育施設(学校の一部に設けられた運動・スポーツ設備を含む)、各種公園及び公園の一部に設けられた運動・スポーツ設備、商業施設の一部に設けられた運動・スポーツ設備など様々な規模・種類・形態が想定されますので、運動・スポーツ関連施設の設置・運営者は、それぞれの規模・種類・形態に応じて、以下の取組を参考に、運動・スポーツ関連施設の安全を確保し、事故を防ぐための対策に取り組みましょう。

1 安全管理体制・緊急連絡体制の整備

(1)運動・スポーツ関連施設の設置者(所有者)と運営者の役割・責任分担の明確化

- 運動・スポーツ関連施設における事故を防止するためには、運動・スポーツ関連施設の設置者(所有者)と管理運営を行う者が、適切に施設管理を行う必要があります。
- 運動・スポーツ関連施設の瑕疵又は運動・スポーツ関連施設の管理上の瑕疵で施設利用者が事故にあった場合、設置者や管理運営者は損害賠償責任を問われる可能性があります。
- 設置者が管理運営を他者に委託している場合は、施設の安全性を確保するための措置について、両者の間であらかじめ役割、責任分担を明確化し、それぞれ責任をもって施設管理を行いましょう。

(2)運動・スポーツ関連施設における事故防止に必要な安全管理体制、緊急連絡体制

- 運動・スポーツ関連施設の管理運営においては、安全対策についての責任者を定め、役割分担を明確化しておきましょう。
- 運動・スポーツ関連施設の管理運営において、どのようなリスクがあるかを洗い出し、事故を予防するための対策を講じましょう。リスクの洗い出しにおいては、以下の点に留意しましょう。
 - ・ 運動・スポーツ関連施設の安全確認はできているか
 - ・ 安全管理体制は確立されているか
 - ・ 現場の安全管理を行う者の人数や能力は十分に確保できているか
 - ・ 緊急時の連絡体制は確立されているか
 - ・ EAP(Emergency Action Plan)は作成しているか
 - ・ 応急対応の準備はできているか(AED、救急用具等の数や場所の確認、医療機関の連絡先の確保を含む)

(3)安全管理を担当する者の配置

- 運動・スポーツ関連施設の安全管理を担う者については、安全管理に必要となる知識

や担当する運動・スポーツ関連施設における事故のリスク及び予防のための対策について教育研修を行いましょう。

- 日本スポーツ施設協会が、運動・スポーツ関連施設の管理に関する以下の専門資格を認定していますので、こうした資格を取得させ又は資格取得者を配置することも有効です。

①公認スポーツ施設管理士

屋外スポーツ施設、体育館・武道館、水泳プール、音響、照明、スポーツフロアー、用器具、芝生など体育・スポーツ施設全般の維持管理に関する総合的な知識を有して、スポーツ施設の管理者として務める者

②公認スポーツ施設運営士

マネジメント、顧客管理、広報戦略、人事管理、財務・予算管理、危機管理など体育・スポーツ施設の運営に関する総合的な知識を有して、施設の効率的運営及び活性化に務める者

③公認上級スポーツ施設管理士

公認スポーツ施設管理士及び公認スポーツ施設運営士の両資格を保有し、さらに体育・スポーツ施設等で1年以上の実務実績を有するもので、体育・スポーツ施設の維持管理や運営に関し、指導的立場で当たることができる者

④スポーツ救急員公認インストラクター

心肺蘇生法及び AED の取り扱いや外傷、熱中症の対応等の知識を有し、体育・スポーツ施設利用者の不測の事態に迅速かつ的確に対応するように務める者

(4)医療機関との連携

- 運動・スポーツ関連施設の運営においては、事故が発生した場合に迅速かつ円滑に応急対応ができるよう、あらかじめ消防署や医療機関との連絡を確認しておきましょう。
- 休日や夜間に施設運営を行う場合は、休日や夜間に対応が可能な医療機関を確認しておくことが重要です。

2 事故防止のための適切な施設・設備・用具の管理

(1)運動・スポーツ関連施設・設備・用具の安全性の確保

- 運動・スポーツ関連施設については、施設そのものや、利用者への安全な使用に支障が生じないように、運動・スポーツ関連施設の設計段階から安全性を確保するようにしましょう。
- 施設・設備・用具について、安全性や仕様に関する国際基準又は国内基準がある場合は、それらに準拠するようにしましょう。
- 競技用施設については、各中央競技団体が定める基準に適合するようにしましょう。
- 施設・設備の構造・強度等に起因する事故の発生リスクがある以下の施設については、以下の点に留意しましょう。

①プール

- ・ 吸い込み事故を未然に防止するため、排(環)水口の蓋等をネジ、ボルト等で固

定させるとともに、配管の取り付け口には吸い込み防止金具等を設置する等、二重構造の安全対策を施すこと。

- ・ 排(環)水口の蓋等、それらを固定しているネジ、ボルト等は、接触によるけがを防止できる仕様とすることや、蓋等の穴や隙間は、こどもが手足を引き込まれないような大きさとする等、材料の形状、寸法、材質、工法等についても十分に配慮すること。

(出典)文部科学省・国土交通省「プールの安全標準指針」

②水上設置遊具

- ・ 遊具による溺水事故を未然に防止するため、遊具下に潜り込んだ状態でも呼吸を可能とする空間を安全に確保するなど、本質的安全設計方策を検討し、実施すること。
- ・ ライフジャケットは、日本小型船舶検査機構の第三者認証制度による CS マークが表示されたものなど一定の性能基準を満たす製品等を貸与し、適正な品質を維持及び管理すること。
- ・ 浮島の使用に際しては、広範囲に敷設した使用は行わないようにすること。

(出典)消費者安全調査委員会「消費者安全法第23条第1項の規定に基づく事故等原因調査報告書(水上設置遊具による溺水事故)」

③トランポリン施設

- ・ トランポリンパーク等の運営の要件や、トランポリンと組み合わせて構成されるフォームピットの深さなどの設備の仕様を定めている国際規格等(トランポリンパークの安全に関するISO規格、トランポリンコートに関するASTM規格)に準拠する形で、施設運営者は、運営、設備の仕様決定を含め施設全体の安全確保を図ること。

(出典)消費者安全調査委員会「消費者安全法第23条第1項の規定に基づく事故等原因調査報告書(トランポリンパーク等での事故)」

④クライミング・ボルダリング施設

- ・ 競技用以外のクライミング・ボルダリング施設(クライミングジム等のクライミングを目的とした施設のほか、商業施設など他の施設の一部に設置されたクライミングウォール等のクライミング・ボルダリング施設も含む)においても、施設の規模や利用目的を踏まえつつ、ウォール、ホールド、マットなど、各施設に関連する施設・設備について、欧州規格(EN 規格)に準拠すること。

(2)運動・スポーツ関連施設・設備・用具の定期的な点検・補修

- 運動・スポーツ関連施設については、施設そのものや、利用者に使用させる設備・用具による事故が発生することがないように、使用する用具の不具合や破損などがないかの確認とともに、施設・設備・用具に問題がないか、以下に留意して点検を徹底することが重要です。

①点検の基本的な考え方

- ・ 運動・スポーツ関連施設・設備・用具の異状については、早期対応が重要であることから、1人ではなく複数人数で点検を行うことにより、ヒヤリハット等による早期発見、早期原因究明、早期修理につなげることが可能となります。
- ・ 保守点検を行う際には、チェックリストを作成し、確認すべき項目(耐久性のある箇所と消耗品の部分など)をあらかじめ洗い出しておくこと、点検結果を記録(データ化)して履歴を管理・活用することで、確実に高度な点検を行うことが可能となります。

- ・ 日常的な点検とは別に、年に1度は専門業者に定期点検を依頼することで、さらに安全性を高めることができます。
- ・ 早期の修繕が困難な場合は、使用禁止の措置やソフト面(マニュアル作り、マニュアル順守、ルール化及びこれらの教育等)での対処を行いましょう。

②運動・スポーツ関連施設・設備・用具の点検方法

- ・ 運動・スポーツ関連施設・設備・用具の点検用チェックリストを作成し、点検すべき項目について、次のような方法で点検作業を行いましょう。
 - 【目視】正しく設置されているか、不足部品などがないか確認すると同時に、破損、変形、劣化などを調べる。
 - 【打音】ハンマーで叩いて音を聞き、破損、亀裂、腐食などを調べる。
 - 【振動】揺り動かすことにより、ぐらつきや安定度、ネジの緩みを調べる。
 - 【負荷】重量をかける、押す、引く、捻るなどの負荷をかけて十分な強度があるかを調べる。
 - 【作動】動く部分については、回転、開閉、上下、左右、前後などが潤滑に作動するかを調べる。
- ・ 日常的な保守点検は、対象となる運動・スポーツ関連施設・設備・用具の材料やその特徴を踏まえて実施しましょう。
- ・ 専門業者によるメンテナンスとして、定期点検や、必要に応じて高所取付け物やハイテク製品(OA機器搭載型電気製品)等の随時点検を依頼しましょう。

(出典)UNIVAS安全安心ガイドライン

○ 運動・スポーツ関連施設・設備・用具の点検は、以下の点に留意して行いましょう。

①老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認

- ・ 施設・設備等の破損、落下等のおそれがないか確認しましょう。特に老朽化部分には留意しましょう。
- ・ 体育館で活動する場合には、スポーツ活動の動線を考えたうえで、ステージの角や壁際には木のささくれや釘が出ていないか、または体育館の床板がめくれていないかの確認が必要です。

②緩み、腐食、水漏れの確認

- ・ 体育館等の屋内施設で活動する場合には、床板が腐食している、または配管から水が漏れ床板が濡れた状態で活動すると、転倒したり滑ったりしてケガをする可能性がありますので、確認が必要です。

③倒れる危険性のあるものの固定

- ・ サッカーゴールやテニスの審判台など、倒れる危険性のあるものについては、定められた方法を全て満たすように固定して使用することが必要です。
- ・ 施設利用者がサッカーゴールにぶら下がるなど、本来の用途以外の使用はさせないように、注意を払うことも必要です。

④危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認

- ・ 施設に危険箇所があった場合には、その場所には行かせないように、または触らせないように物理的な措置を施すとともに、施設利用者が容易に認識できるように表示しておきましょう。

⑤非常時の避難設備や消火設備の確認

- ・ 活動中に自然災害を含めた非常事態が発生した場合に備えて、避難経路や非常時誘導灯の点灯、避難場所の確保や誘導などの確認を行いましょう。
- ・ また、火災報知器・消火器の確認も行いましょう。

- ・ 非常口、消火器、消火栓の前には物を置かないようにしましょう。
- (出典)日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツリスクマネジメントの実践」、スポーツ安全協会「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック(イベント・大会主催者のためのワンポイントアドバイス)

(3)運動・スポーツ活動中の心停止に備えた AED の設置

ア AED を設置すべき施設

- 運動・スポーツ活動においては、運動強度の強いマラソン、水泳、サッカーなどの競技を行う場合は心室細動が発生するリスクがあり、野球、サッカー、ラグビー、空手等の格闘技などの競技を行う場合はボールや競技者とのコンタクトによる心臓震盪が発生するリスクがあるとされています。このため、以下の施設においては、AED設置が必要とされています。

①運動・スポーツ用の施設

- ・ スポーツジムおよび管理事務所を伴うグラウンド、球場など、マラソン、水泳、サッカー、野球、ラグビー、格闘技などのスポーツを実施する施設にはAEDを設置することが望ましいです。
- ・ ゴルフは他のスポーツに比べて競技者の年齢が高いため、心停止発生率が高く、ゴルフ場は郊外にあることが多く、救急車到着までに時間を要すると考えられることから、ゴルフ場のコース内に複数のAEDを設置することが望ましいです。

②多数集客施設

- ・ (監視員のいる)海水浴場、スキー場などには複数のAEDを設置することが望ましいです。

③学校(幼稚園、小学校、中学校、高等学校、大学、専門学校等)

- ・ 学校における心停止は、児童・生徒等に限らず、教職員、地域住民などの成人も含めて一定頻度で発生しています。学校管理下の児童・生徒等の突然死のおよそ3割は心臓突然死で、年間30～40件発生していると報告されており、学校はAEDの設置が求められる施設です。
 - ・ 心停止発生から5分以内の電気ショックを可能とするためには、規模の大きな学校では複数のAEDを設置する必要があります。
 - ・ 学校における突然の心停止の多くは、体育の授業やクラブ活動で、ランニングや、水泳など、運動負荷中に発生しており、運動場やプール、体育館のそばなど、発生のリスクの高い場所からのアクセスを考慮してAEDを設置するする必要があります。
 - ・ これらの施設が土日祝日や夜間に生徒や住民に開放されている場合は、その活動中にも使用できるように配慮することが望ましいです。
- 現場に居合わせた人にその処置をゆだねるという性質上、ある程度高い救命率が期待できる状況でAEDの使用を促す必要があり、以下のように電気ショックまでの時間を短縮するような配置上の工夫が望まれます。

①5分以内にAEDが装着できる体制の確保

- ・ 心停止発生から長くても5分以内にAEDの装着ができよう、施設内のAEDはアクセスしやすい場所に配置しましょう。

②見やすい場所への配置・掲示

- ・ AEDの配置場所が容易に把握できるように施設の見やすい場所に配置し、位置を示す掲示、または位置案内のサインボードなどを適切に掲示しましょう。

③関係者への周知

AEDを設置した施設の全職員が、その施設内におけるAEDの正確な設置場所を把握しておきましょう。

④いつでも使用できる状態の確保

可能な限り24時間、誰もが使用できるようにしましょう。使用に制限がある場合は、AEDの使用可能状況について情報提供しておきましょう。

⑤適切な維持管理

インジケータが見えやすく日常点検がしやすい場所への配置、温度(夏場の高温や冬場の低温)や風雨による影響などを考慮し、壊れにくい環境に配置しましょう。

(出典)一般社団法人日本救急医療財団「AEDの適正配置に関するガイドライン」

イ AEDに関する教育研修

- AEDを設置している運動・スポーツ施設の関係者は、より高い頻度でAEDを用いた救命処置を必要とする現場に遭遇する可能性があるため、日頃から施設内のAED設置場所を把握しておくとともに、AEDを含む心肺蘇生の訓練を定期的に受けておく必要があります。
- AEDを設置している運動・スポーツ関連施設においては、突然の心停止が発生した際の傷病者への対応を想定した訓練を行うことが望めます。その際、教室での講習だけでなく、自施設内で救命訓練を行うことも重要です。自施設内の様々な場所で心停止が発生した場合を想定し、誰がどのように動き、119番通報、AED運搬などに当たるかをシミュレーション体験してみることも有用でしょう。

(出典)一般社団法人日本救急医療財団「AEDの適正配置に関するガイドライン」

3 安全な利用のための現場管理

(1)運動・スポーツ関連施設利用者に対する安全利用に関する注意喚起・情報提供

- 運動・スポーツ関連施設を利用させるに当たっては、利用者にどのような危険要因があるのかを理解させておくことも大切です。施設や道具についての安全な使用方法(本来目的以外の方法で使用しないことも含む)について、掲示等により周知しておきましょう。
- こどもに運動・スポーツ関連施設を利用させる場合は、保護者においても、本来目的以外での使用禁止を含めて、安全な使用方法をこどもに認識させ、保護者自身も注意するように周知しましょう。
- 熱中症防止の観点から、利用者が利用できるよう、飲水用の設備や製氷機を備え、その旨周知しておくことも有効です。

(2)特定の施設における事故防止対策

ア プール

(関係者に対する教育研修)

- プール施設の管理は利用者の命を守る重要な任務であることを踏まえ、監視員を含む安全管理に携わる全ての従事者に対し、プールの構造設備及び維持管理、事

故防止対策、事故発生等緊急時の措置と救護等に関し、事前に十分な教育及び訓練を行うとともに、公的な機関や公益法人等が実施する講習会の受講や公認水泳指導管理士やライフセーバーなどの公認資格制度の取得を促しましょう。

(十分な監視体制の確保)

- 監視員については、プール全体がくまなく監視できるよう十分な数を配置し、救護員についても、緊急時に速やかな対応が可能となる数を確保する必要があります。遊泳目的のプールにおいては、監視員及び救護員の配置は、施設の規模、曜日や時間帯によって変わる利用者数等に応じて適切に決定することが必要です。また、監視員の集中力を持続させるために休憩時間の確保についても考慮することが望ましいでしょう。
- 監視設備(監視台)は、施設の規模、プール槽の形状等により必要に応じて、プール全体が容易に見渡せる位置に相当数を設けることが望ましいでしょう。

(利用者への注意喚起)

- 飛び込み事故、溺水事故、排(環)水口における吸い込み事故、プールサイドでの転倒事故等、プール内での事故を防止するため、各施設の設置目的や利用実態等に応じて禁止事項を定め、利用者に対し周知を行いましょう。
- 監視員は違反者に対し適切な指導を行いましょう。監視員には、排(環)水口周辺は重大事故につながる恐れのある危険箇所であること等、事故防止のための知識を十分に認識させておくことが必要です。

(点検・維持管理)

- プールの使用期間前には、清掃を行うとともに、チェックシートを用いて施設の点検・整備を行うことが必要です。特に排(環)水口については、水を抜いた状態で、蓋等が正常な位置に堅固に固定されていること、それらを固定しているネジ、ボルト等に腐食、変形、欠落、ゆるみ等がないこと、配管の取り付け口に吸い込み防止金具等が取り付けられていること等を確認し、異常が発見された場合は直ちに設置管理者(プールの所有者等の管理権原を有する者)に報告するとともに、プール使用期間前に修理を施すことが必要です。
- 毎日のプール利用前後及び利用中の定時ごとに、目視、触診及び打診によって点検を行い、特に排(環)水口の蓋等が堅固に固定されていることを点検することが必要です。
- また、使用期間終了後にも、排(環)水口の蓋等やそれらを固定しているネジ、ボルト等に異常がないことを確認して、次の使用に備えることが望ましいです。なお、通年使用するプールについては、1年に1回以上の全換水を行い、水を抜いた状態で施設の点検を確実に行うことが必要です。

(参考)プールの安全標準指針(文部科学省・国土交通省)

イ 水上設置遊具

(関係者に対する教育研修)

- 監視及び事故対応を確実に実施するための教育・訓練に関するマニュアルを標準化し、同マニュアルに基づき、業務従事者に対して、監視及び事故対応を確実に実施するための教育・訓練を実施しましょう。
- 事故対応での救助活動に際しては、ライフジャケットを着用した被災者を引き下げ

て遊具下面から離れた状態で複数の者により救助することを監視員に周知しましょう。

(十分な監視体制の確保)

- 落水した利用者が浮上して遊具から離れたことを見届ける監視体制を維持するために、定員管理の設定又は見直し、監視要員数の見直し及び適切な配置を行いましょ
- 遊具下に利用者がいないこと確認するための水中巡視点検方法(水中監視カメラシステム、水中ドローンの活用等)を検討しましょう。

(利用者への注意喚起)

- 溺水事故につながる遊具の危険源について、遊戯施設内に掲示するとともに、遊具自体にも識別表示するようにしましょう。
- 遊戯施設での遊び方として、落とし合う行為及び遊具の端から水中を覗き込むことを禁止とし、意図せず落水した場合には、遊具から離れることを徹底しましょう。
- 身長及び年齢等の利用者制限を設けるとともに、保護者同伴を条件として利用を認める場合のこどもの人数制限についての設定又は見直しを行いましょ
- ライフジャケットを着用した利用者が落水した場合に慌てることがないように、利用前に落水体験及び浮力体験を行いましょ

(出典)消費者安全調査委員会「消費者安全法第23条第1項の規定に基づく事故等原因調査報告書(水上設置遊具による溺水事故)」

ウ トランポリン施設

(関係者に対する教育研修)

- 公益財団法人日本体操協会の技術的支援を仰ぐなどして、トランポリンの技術的な知識の習得と、リスク認識を確実なものとしましょ
- 専任の監視員・指導員の常時配置に際しては、公益財団法人日本体操協会の公認トランポリン普及指導員等の資格保有者の採用、又は資格取得を検討しましょ

(十分な監視体制の確保)

- 施設運営者は、不適切な行為等を監視・是正し利用者の安全を管理する監視員、そのスキルに加えてトランポリン未経験の利用者の技術指導も行うことができる指導員等の配置を行い、危険な行為のチェックや安全な跳び方の指導を常時行うようにしましょ

(利用者への注意喚起)

- 施設運営者は、利用者に対する危険性及び安全対策の説明・周知を、認知リスクに対して思い込みの影響が出ないようにすることや理解が曖昧にならないように配慮し、丁寧に行いましょ
- 掲示による周知では、なぜ危険か、どのように危険か、及びその対策等を簡潔に理解できるように示しましょ

(点検・維持管理)

- 施設の運営については、安全性向上のため、社会的に許容されるレベルまでリスク低減の対策を実施、管理することを組織的かつ継続的行いましょ

(出典)消費者安全調査委員会「消費者安全法第23条第1項の規定に基づく事故等原因調査報告書(トランポリンパーク等での事故)」

エ クライミング・ボルダリング施設

※クライミングジム等のクライミングを目的とした施設のほか、商業施設など他の施設の一部に設置されたクライミングウォール等のクライミング・ボルダリング施設も含まれます。

(関係者に対する教育研修)

- 施設の従業員に対して、クライミング施設で発生する可能性のある事故やその予防対策、事故発生時の応急対応を含めて、安全管理について教育を行いましょう。
- 施設利用者に対して適切な技術指導を行うとともに、安全な施設利用ができるよう、公認スポーツクライミングコーチなどの公認資格を有する者を配置することが望ましいです。

(十分な監視体制の確保)

- 施設の広さに見合った人員配置を行うとともに、危険行為が行われていないかも含めて、利用状況を監視させ、必要に応じて利用者に対して注意・指導を行うようにしましょう。

(利用者への注意喚起)

- 施設利用者に対して、以下の基本的な事項について周知しましょう。
 - ・ 従業員や指導者の指示に従うこと。
 - ・ ボルダリングは、落下を伴うスポーツであること。したがって、着地に伴う身体への対応動作を習得する必要があること。また、落下時に他者と衝突することのないよう、落下の可能性のある地点には近づかない等のルールを遵守すること。
 - ・ ロープを使うクライミングは、ロープワーク技術を習得する必要があること、安全に関するルールを守り、指導者の指導や講習会参加などにより、自分自身が安全にクライミングできる技術の習得ができているかを自覚する必要があること。
- こどもが施設を利用する場合は、保護者に対しても基本的事項を理解させ、安全な施設利用についてこどもに認識させ、保護者自身も注意するように周知しましょう。
- クライミングジムによっては、狭小で安全な待機場所が少ない施設もあり、周囲をよく観察して、側方や後方から落下してくる人がいないかどうかよく見極めて待機するように周知しましょう。

(点検・維持管理)

- 落下時の事故を防止するため、クライミングマットの「敷設範囲」や「衝撃緩衝能力」に関する確認と点検を行いましょう。
- 各種支点や器具に関する日常点検・月例点検・年次点検を行いましょう。

(出典)消費者委員会「クライミング施設における消費者安全に関する意見」に基づき作成

(3)運動・スポーツ関連施設の利用に当たり注意・配慮が必要な者に対する適切な対応

- 小さなこどもの施設利用が多い場合は、特に注意が必要です。小さいこどもには、隙間にもぐる、小さな穴に指を入れる、高いところに登るなど、特有の行動が見られ、頭が相対的に大きいため転倒しやすいという特徴もあります。小さなこどもにとって危険となりうる個所がある場合は、近づかせない又は触らせないように物理的な措置を施すとともに、保護者にも危険個所を周知し、注意を促しましょう。

- 高齢者の施設利用が多い場合は、僅かな段差でも転倒するケースが多く見られますので、段差やスロープのある場所では、コントラストが明確化するように、段差部分にテープを貼るようしておきましょう。
- 障害者が安全に運動・スポーツ関連施設を利用することができるよう、施設のアクセシビリティや利便性に配慮されたユニバーサルデザインを採用することが望ましいです。

(出典)日本スポーツ協会(JSPO)「スポーツリスクマネジメントの実践」

(4)保険の活用

- 運動・スポーツ関連施設においては、利用者の事故が発生することがありますので、事故に備えて保険を活用することも有効です。

【主な保険制度】

・ 日本スポーツ施設協会:スポーツファシリティーズ保険

<加入対象者>

公益財団法人日本スポーツ施設協会の会員及び準会員

<補償内容>

施設の所有者・管理者が負うべき法律上の賠償責任による損害、アマチュアスポーツ活動中の利用者のケガに対する見舞金、施設利用者が、施設内で災害にあった場合の対応費用・見舞い費用などに対する補償

4 運動・スポーツのみを目的としない施設に関する留意事項

(1)民間商業施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設に関する留意事項

- 運動・スポーツ用の施設ではない一般の民間商業施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設(一時的に設置されているものも含む)については、運動・スポーツに慣れていない者や、運動・スポーツを目的として訪れたわけではない商業施設利用者も含めて、多様な利用者が想定されることから、施設の構造や利用方法について、どのような者が利用した場合も安全が確保されるものとするとともに、施設管理者は、利用者に対して分かりやすい形で、安全な利用方法についての周知を行う必要があります。
- 利用方法によってリスクが生じる恐れがある場合は、施設管理者は、利用者に対して分かりやすく注意喚起を行うとともに、事故が生じるおそれがある施設については、監視者や指導者の配置も含めて、安全管理体制を確立し、現場管理を行う必要があります。
- また、商業施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設は、商業施設の所有者や管理者、運動・スポーツ関連施設の設置者や管理者(レンタルの場合はレンタル業者)など、様々な者が関わっていることが想定されることから、各事業者が連携し、責任体制及び責任分担を明確にしたうえで、安全管理を行うことが重要です。
- 運動・スポーツ用の施設ではない一般の民間商業施設の一部に設けられた遊戯施設における安全管理については、本ガイドラインのほか、「商業施設内の遊戯施設の安全に関するガイドライン」(2016年6月/経済産業省)を参考にして取り組みましょう。

(2)公園の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設に関する留意事項

- 公園の一部に運動・スポーツ関連施設が設けられている場合(都市公園の遊具を除く)、運動・スポーツに慣れていない者も含めて、多様な利用者が想定されることや、現場に監視者や指導者がいないことも想定されることから、公園管理者は、施設の構造や利用方法について、どのような者が利用した場合も安全が確保されるものとするとともに、利用方法によってリスクが生じる恐れがあると公園管理者が判断する場合は、必要に応じて、利用者に対して分かりやすい形で、安全な利用方法についての周知を行うようにしましょう。
- なお、都市公園の遊具の安全管理については、「都市公園における遊具の安全確保に関する指針」(2024年6月／国土交通省)及び「遊具の安全に関する規準」(2024年4月／日本公園施設業協会)を参考にして取り組みましょう。

(3)学校・保育施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設に関する留意事項

- 学校・保育施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設については、基本的にこども(保育施設については未就学児)が利用者であることに留意し、施設の構造や利用方法について、こどもが利用した場合も安全が確保されるものとする必要があります。
- 特に、未就学児を含む小さなこどもは、隙間にもぐる、小さな穴に指を入れる、高いところに登るなど、特有の行動が見られ、頭が相対的に大きいため転倒しやすいという特徴もありますので、そうしたリスクも想定しておくことが重要です。
- 学校・保育施設の一部に設けられた運動・スポーツ関連施設における安全管理については、本ガイドラインのほか、「学校事故対応に関する指針」(2024年3月／文部科学省)を参考にして取り組みましょう。

5 事故が発生した場合の対応

(1)安全管理・緊急連絡体制の構築と事故の把握

ア 事故発生に備えた安全管理・緊急連絡体制の構築と医療との連携

- 運動・スポーツ関連施設の設置・運営者は、事故発生時に速やかに適切な対応ができるよう、あらかじめ以下の体制を整えておきましょう。
 - ・ 安全対策についての責任者を定め、役割分担を明確化する。
 - ・ 緊急時の連絡体制を確立する。
 - ・ 施設の規模や内容に応じて、必要な数の安全管理を担当するスタッフを配置する。
 - ・ 消防署や医療機関との連絡を確認しておく(休日や夜間に施設運営を行う場合は、休日や夜間に対応が可能な医療機関を確認しておく)。
 - ・ リスクの高い競技を行う場合は、迅速に応急対応ができるよう、会場に医師、看護師などの医療関係者を待機させておく。
- EAP(Emergency Action Plan)、緊急対応マニュアルを作成、整備しておく。

イ 事故の把握と記録

- 運動・スポーツ関連施設の設置・運営者は、再発防止に生かす観点からも、自らが設

置・管理する施設において発生した事故をヒヤリハット事例を含めて把握するようにしましょう。

- 把握した事故・ヒヤリハット事例は、対応者、記録者とともに、時系列で発生日時、場所、当事者、事故内容、発生機序と発生原因が分かるように記録しておくようにしましょう。

(2)事故発生時の応急対応

- 自らが設置・管理する施設において事故が発生した場合は、落ち着いて冷静に対処することが重要です。救急車を要請する必要があるような怪我や疾病の場合、救急車が到着するまでの間、ただ待つだけでは手遅れになることもありますので、以下の流れに沿って、必要な応急措置を実施しましょう。

①落ち着いて怪我をした人の状況を観察する

- ・ 話しかけると反応するか(意識はあるか)
- ・ 呼吸はしているか(口に顔を近づけて)
- ・ 脈はあるか
- ・ 出血はしているか
- ・ 自分で手足を動かせるか
- ・ 顔色、爪の色はどうか
- ・ 体温はどうか、肌は湿っているか

②観察の結果、命に係わる場合はすぐに救急要請(119 通報)を行う

- ・ 意識がない場合
- ・ 呼吸していない場合
- ・ 脈がない場合
- ・ 大出血している場合

③連絡後、速やかに適切な応急措置を行う

- 応急措置は、以下に留意して行いましょう。

①出血がある場合

- ・ 大量の出血は生命に関わります。一般に 20%の血液が急速に失われると出血性ショック状態になり、30%を失うと生命に危険を及ぼすといわれていますので、一刻も早く止血する必要があります。
- ・ 救急要請(119 番通報)を行うとともに、直接圧迫止血法(清潔なガーゼやハンカチなどを出血部位に当て、その上から手や体重をかけて強く圧迫することで出血を止める)により止血を行いましょう。止血するときは、感染症等の危険性があるため素手で血液に触らないよう注意しましょう。
- ・ 直接圧迫止血法で止まらない出血の場合は、患部と心臓との間にある止血点を押さえる止血点圧迫法を併用します。これは動脈の皮膚に一番近い場所を押さえることで血液を一時的に止める方法です。壊死予防のため完全に止めないように行う注意が必要です。
- ・ 呼吸・脈がない場合は、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも 100~120 回/分)、絶え間なく)を行いましょう。
- ・ AED がある場合は、AED を使用しましょう。

(出典)スポーツ安全協会「安全・安心スポーツガイドブック(指導者・管理者のためのワンポイントアドバイス(日常活動編))」

②心停止している場合

- ・突然死に至る顕著な兆候である「心停止」は、「急に倒れた」という形で突発します。この状態にある人の応急手当は、初めの2～3分を取る対応がその人の救命に大きく影響しますので、落ち着いて、応急処置の手順を速やかに開始しましょう。
- ・倒れた場合、反応を確認し、反応がない又は分からない場合は、呼吸の有無を確認します。呼吸もない又は分からない場合は、救急要請(119番通報)を行うとともに、心肺蘇生(強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)、速く(少なくとも100～120回/分)、絶え間なく)を行いましょう。水難事故の場合は、気道確保と人工呼吸を優先しましょう。
- ・AEDがある場合は、AEDを使用しましょう。心停止から5分以内に電気ショックを行えば救命率は特に高いといわれています。

③頭頸部外傷を負った場合

- ・頭頸部外傷には、命に関わるもの、命を取り留めても後遺症を残すものも多く、適切に対処することが重要です。頭頸部外傷事故発生時には、すぐに救急要請(119番通報)すべきかの判断が必要です。
- ・以下の重度意識障害又は頸髄・頸椎損傷が認められる場合は、動かさずにすぐに救急要請(119番通報)しましょう。
(重度意識障害)開眼できない、話すことができない、明らかな運動麻痺、けいれん、繰り返す嘔吐
(頸髄・頸椎損傷)強い首の痛み、四肢の痛みやしびれ、異常感覚、力が入らない
- ・以下の脳振盪症状が認められる場合は、速やかに医療機関を受診させましょう。ただし、意識障害が出現した場合や悪化して動けない場合は、すぐに救急要請(119番通報)しましょう。また、すぐに回復したとしても、プレーは中止させましょう。
(脳振盪症状)意識障害のほか、頭痛・めまいやふらつき、嘔吐・吐き気、ものが見えない・二重に見える、見当識障害(時・場所・人が分からない)、打撲前後のことを覚えていない、同じことを何度も聞く、混乱や興奮状態、普段と違う行動パターンなど「何かおかしい」と思われる場合はすべて脳振盪を疑い、プレーには復帰させないように、主催者や運営管理者にご助言ください。
- ・呼吸を確認し、呼吸がない場合は心肺蘇生(AEDがある場合はAEDを使用)を行いましょう。

④熱中症が発生した場合

- ・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

【熱射病(重症)】

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。

- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑って。救急要請(119番通報)し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、現場ではこのような対応は難しいことが多く、冷たい水道水を体(首から下全体)にかけ続ける方法も推奨されます。全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応を行いましょう。なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。また、現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

【熱疲労】

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが不釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。

【熱けいれん(運動誘発性筋けいれん)】

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で次第に軽快することが普通です。

【熱失神】

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

(出典)日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」

(3)原因の調査と再発防止対策の検討・実施

ア 事故原因の調査

- 自らが設置・管理する施設において重大事故が発生した場合は、再発を防止するため、関係者への聞き取りなどにより、事実関係を把握するとともに、以下の点について、事故原因の調査を行いましょう。

①施設等の物的要因の有無

- ・施設・設備等に、事故の原因となるような強度不足、老朽化、劣化・破損。突起等の危険箇所などがなかったか。
- ・道具を使用する運動・スポーツの場合は、使用した道具に、事故の原因となるような劣化・破損などがなかったか。

②実施者による人的要因の有無

- ・運動・スポーツ活動中の実施者の行動に、事故の原因となるようなラフプレーやルールを逸脱する行為などの危険行動がなかったか。

- ・ 道具を使用する運動・スポーツの場合は、周囲の安全を確認しない状態での道具の使用など、事故の原因となるような危険行動がなかったか。
- ・ 事故を防ぐために使用する安全装備について、装着しない、適切に使用しないなどの行動がなかったか。

③指導者等の管理的要因の有無

- ・ 指導者等による安全管理について、実施者の技能を上回るプレーをさせる、周囲との接触が生じかねないような状態でプレーさせる、実施者による危険行為を注意しないなど、事故の原因となるような安全管理不足がなかったか。
 - ・ 活動を実施する場所や施設の安全を確認していない、事故を防ぐために必要な安全装備を使用させない、熱中症対策を適切に行わないなど、管理上の問題がなかったか。
- 重大事故について原因調査を行うに当たり、スポーツドクター、アスレティックトレーナー等のスポーツ指導者や弁護士等の専門家のアドバイスを受けることも有効です。

イ 事故原因の調査結果を踏まえた再発防止対策の検討及び実施

- 事故原因の調査結果を踏まえて、同様の災害が発生することを防ぐための再発防止対策を検討しましょう。
 - 再発防止対策は、それぞれの原因に応じて、必要な取組を実施するようにしましょう。複合的な原因である場合は、それぞれを組み合わせる再発防止対策を実施しましょう。
- ### ①施設・設備等の物的要因が原因である場合
- ・ 改修、修繕等による改善を速やかに行うとともに、改善が行われるまでの間は、使用禁止にするなどの措置を講じましょう。
 - ・ 施設・設備等の管理運営を他者が行っている場合は、管理運営を行っている者に対して調査結果を共有し、設備・施設等の改善を求めるとともに、同様の事故が発生しないよう、改善されるまでの間は使用中止等の措置を講じるよう要請しましょう。
- ### ②実施者による人的要因が原因である場合
- ・ 施設を管理する立場として可能な範囲において、各競技のルールをしっかりと守り、スポーツマンシップやフェアプレーの精神を尊重すること、自分自身だけでなく、周囲の者に危険を及ぼすような行為はやめることを含めて、安全な運動・スポーツ実施についての基本的な考え方及び具体的に実施すべきことについて、その理由も含めて施設の利用者に対して周知徹底するようにしましょう。
- ### ③指導者等の管理的要因が原因である場合
- ・ 施設に配置している指導者について、指導者の知識・認識不足がある場合は、指導者資格を取得させることも含めて教育研修をしっかりと実施しましょう。
 - ・ 施設に配置している指導者について、指導者として実施すべき事項は理解していたが実施を怠っていた場合は、改めて指導者に対して必要な対策を実施するよう徹底しましょう。
 - ・ 施設の設置・管理者として必要な安全対策を十分に実施できていなかった場合は、改めて必要な対策を洗い出し、確実に実施するようにしましょう。
- 再発防止対策を効果的に行うためには、事故の原因も含め、関係者・実施者に周知するとともに、再発防止対策として実施する事項について遵守させるようにしまし

う。

202X年X月X日
スポーツ庁