

運動・スポーツに関する 大会・イベント等の主催者 の皆さんへ



対象となる大会・イベント

- 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

2026年1月

一 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)注意・配慮が必要な者に対する適切な対応

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)事故発生時の応急手当
- (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)

運動・スポーツに関する大会・イベント等における事故を防ぐためには、
主催者による取組も非常に重要です。

運動・スポーツに関する大会・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**、
以降の取組を参考に、**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。
- 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に、**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。
- 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)

(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、事故発生時の対応等について事前に相談**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、迅速に応急手当ができるよう、医療関係者に加え、**ファーストレスポンダーとして対応可能な専門スタッフ(アスレティックトレーナー、スポーツ救急員、養護教諭など)**を会場に配置しておくことも重要です。



— 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することも有効**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。



(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。

— 2.大会・イベント等における安全確保対策

(3)大会・イベント等の開催場所・環境、使用する設備・道具の安全確認(つづき)

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。

⑥ AEDの設置場所の確認

- ・大会・イベント等では不特定多数の人が会場に集まることから、いつAEDの使用が必要となる緊急事案が発生してもおかしくありません。事前に関係者が教育・訓練を受け、いざという時にAEDを使用することができるよう使用方法と設置場所の確認を行いましょう。
- ・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。
- ✓ 心臓震盪の事例は子どもや若年者に多く、子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体制も有用です。
- ✓ 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。

- 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



— 2.大会・イベント等における安全確保対策

(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）

- 热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

(注意)判断は、暑さ指数(WBGT)をもとに行なうことが望ましいですが、気温で判断する場合は、湿度にも留意が必要です
(湿度が高い場合は、1つ上の対応が必要になります)

WBGT31以上(気温35°C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(気温31°C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(気温28°C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(気温24°C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。
- なお、環境省が熱中症に関する様々な情報を提供している「熱中症予防情報サイト」(https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)においてでは、全国の暑さ指数(WBGT)を公表していますので、その情報も参考にしましょう。

— 3.大会・イベント等における熱中症防止

(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。
- これらの熱中症予防の取組においては、競技に参加する者だけでなく、**審判に対する対応も併せて行う**ようにしましょう。



(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、**参加者や審判、大会関係者、来場者などが水分・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。



熱中症予防運動指針

WBGT(°C) 湿球温度(°C) 乾球温度(°C) (熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する)

WBGT(°C)	湿球温度(°C)	乾球温度(°C)	運動指針	注意点
31	28	25	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。
27	24	21	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減、または中止
35	31	28	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			ほぼ安全(適宜水分補給)	通常の熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

— 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	<ul style="list-style-type: none">活動時に雷鳴が聞こえるなど落雷が発生するおそれがある場合に、参加者全員が避難できる安全な場所をあらかじめ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、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・警報の発表があり、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	<ul style="list-style-type: none">頭上に厚い黒雲、突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴等の予兆現象があった場合は、状況を判断し早急に大会・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	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">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。

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	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">大会・イベント等の開催中に集中豪雨が発生した場合は、状況を判断し早急に大会・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、平野部が晴っていても、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。

— 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

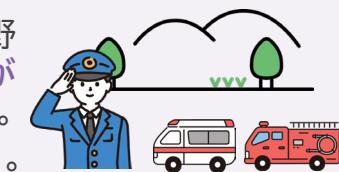
(2)屋外の大会・イベント等における寒さ対策

- 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)が始まつ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でき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。



(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。



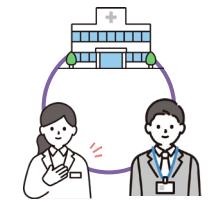
— 5.事故が発生した場合の対応

(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、事故発生時の対応等について事前に相談しておく)。
- 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、迅速に応急手当ができるよう、会場に医療関係者に加え、ファーストレスポンダーとして対応可能な専門スタッフ(アスレティックトレーナー、スポーツ救急員、養護教諭など)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。



— 5.事故が発生した場合の対応

(2)事故発生時の応急手当

- 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、必要な応急手当を実施しましょう。**



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(胸やお腹が動いているか)
- ・脈はあるか
- ・出血はしているか
- ・自分で手足を動かせるか
- ・体温はどうか、肌は湿っているか
- ・顔色、爪の色はどうか

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
(胸やお腹の動きが確認できない場合)
- ・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手当を行う

- 応急手当は、**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。
- ・その際、AEDが現場にある場合は、AEDを使用しましょう。

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、応急手当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ぬ場合は、呼吸の有無を確認します。呼吸もない又は分からぬ場合は、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が現場にある場合は、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。

— 5.事故が発生した場合の対応

(2)事故発生時の応急手当(つづき)

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(その際、AEDが現場にある場合はAEDを使用)を行いましょう。



— 5.事故が発生した場合の対応

(2)症状に応じた応急手当(つづき)

④ 热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°C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(119番通報)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°C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ます、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いましょう。
 - 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または冷水に浸けることです。しかし、この対応は事前に多量の氷や冷却用プールを準備する必要があり、実践が難しい現場も少なくありません。その場合は、冷たい水道水を全身にかけ続ける方法も推奨されます。他にも全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等でおおぐ、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(例:水分補給、栄養補給、安静)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。
 - 軽症例で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。

— 5.事故が発生した場合の対応

(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。突起等の危険個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。

— 5.事故が発生した場合の対応

(3)原因の調査と再発防止対策の検討・実施(つづき)

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て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。