

運動・スポーツの指導者の皆さまへ



対象となる指導者

- 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

2026年1月

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. 成長期の子ども

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) 症状に応じた応急手当

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



一 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
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、
以降の取組を参考に、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及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

- 指導対象者が事故に遭わないようにするための基本的な考え方として、**事故の発生を予測**すること(過去に同様の事故が起きている、事故につながりかねない危険な環境がある、通常の間感からすれば事故が起きかねない状況にあるなどの要素から、事故を予測すること)、事故の発生が予測される場合は、**事故を回避するために必要な対応**を取ることが重要となります。
- 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

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(つづき)

- 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)

1/2

① 日本スポーツ協会

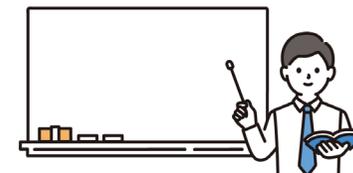
| | |
|-------------------------|---|
| スポーツコーチングリーダー (基礎資格) | 地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等において、安全・安心で基礎的なスポーツ指導や運営にあたる方のための資格 |
| スタートコーチ (競技別) | 地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等において、上位資格者と協力して安全で効果的な活動を提供するための資格 |
| コーチ1 (競技別) | 地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等でのコーチングスタッフとして、基礎的な知識・技能に基づき、安全で効果的な活動を提供するための資格 |
| 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 |



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(つづき)

運動・スポーツ指導に関する主な資格(共通・競技別) 2/2

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、増進及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 | 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 | 日本山岳ガイド協会 |
|-------|-----------|

| | |
|-------------------|--|
| フリークライミングインストラクター | |
|-------------------|--|

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 | 全日本スキー連盟者 |
|----------|-----------|

| | |
|-------------|--|
| 公認スノーボード指導員 | |
|-------------|--|

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(オーバーユース防止を含む)

- 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。
- 過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解し、分野の特性等を踏まえた効率的・効果的なトレーニングの積極的な導入等により、休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行うことが重要です。
- 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、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、オーバーユース症候群の予防も含めて配慮しましょう。
- また、同時期に複数の競技種目(マルチスポーツ)を実施することで、怪我やオーバーユースによる故障のリスク低減、基本的な運動能力の「土台作り」などの効果が期待されます。さらに「燃え尽き症候群(モチベーション低下・離脱)」の抑制、社会性・協調性・多様な価値観への適応力の育成、将来のスポーツの「持続性」「健全性」「多様性」の確保にもつながりますので、多様なスポーツ機会の創出(マルチスポーツ環境の構築)にも取り組みましょう。
- オーバーユ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。
- 指導を行う上では、指導対象者に対して心理的安全性(自分の意見や疑問を指導者や仲間に率直に安心して発言でき、様々なことに挑戦できる状態)を確保することも重要です。心理的安全性が高い集団ほどコミュニケーションが活発化し、学習速度、問題解決、協力行動が向上することが確認されており、指導者の受容的態度や肯定的フィードバックが、指導対象者の自信形成や競技継続意欲につながることに留意しましょう。



(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。



2.指導において必要な事項

(3)配慮が必要な者に対する適切な対応

ア.成長期の子ども

- 成長期の子どもにおいては、以下の外傷・障害が多くみられます。指導者においては、指導対象者である子どもの状態に留意し、症状がみられる場合は、指導対象者にかかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医の意見を確認し、かかりつけ医がいない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 | <ul style="list-style-type: none">・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、膝の血の下の骨(脛骨粗面)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 | <ul style="list-style-type: none">・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 | <ul style="list-style-type: none">・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 | <ul style="list-style-type: none">・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均衡があり、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や体重が減少した時期に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 | <ul style="list-style-type: none">・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。・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。 |
| ③ 貧血 | <ul style="list-style-type: none">・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競技などでよく見られます。また、過多月経をみとめる女性では(または月経量の多い女性では)、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。 |

2.指導において必要な事項

(3)配慮が必要な者に対する適切な対応(つづき)

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、指導対象者にかかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医の意見を確認し、かかりつけ医がいない場合は医療機関を受診させ、医師の判断を仰ぐようにしましょう。
- 指導者は、医師の判断・指示を遵守し、自らの判断で運動・スポーツを行わせることのないよう留意しましょう。
- その上で、疾患の種類に応じて、以下の点に留意して運動・スポーツを実施させましょう。



- | | |
|----------------------|--|
| ① 高血圧を有する場合 | <ul style="list-style-type: none">● 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 | <ul style="list-style-type: none">● 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 | <ul style="list-style-type: none">● 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 | <ul style="list-style-type: none">● 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。 |

2.指導において必要な事項

(3)配慮が必要な者に対する適切な対応(つづき)

Ⅰ.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) | <ul style="list-style-type: none">・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 | <ul style="list-style-type: none">・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 | <ul style="list-style-type: none">・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) | <ul style="list-style-type: none">・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 | <ul style="list-style-type: none">・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 | <ul style="list-style-type: none">・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 |

2.指導において必要な事項

(4)運動・スポーツ開始前の指導対象者の体調確認

- 指導対象者が**適切な時間、睡眠を取れているか確認**しましょう。また、**バランスの取れた食事が取れているか確認**しましょう。
- 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 | ● 耳鳴りがする | ● 下痢や便秘をしていて腹痛がある |
| ● 熱がある | ● 過労気味で体調が悪い | ● 少し動いただけで息切れや動悸がする |
| ● 体がだるい | ● 睡眠不足で体調が悪い | ● 咳やたんが出て、風邪気味である |
| ● 吐き気がある、気分が悪い | ● 食欲がない | ● 胸が痛い |
| ● 頭痛やめまいがする | ● 二日酔いで体調が悪い | |



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



(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放散を妨げ、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。



2. 指導において必要な事項

(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、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

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 十分な休養・栄養

疲労の蓄積は熱中症の要因の一つになり、また、食事は水分補給の観点からも重要です。そのため、暑さが厳しい時期については適度な休養と栄養摂取を特に意識して行動に移しましょう。

③ 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
- ・アイスラリー
- (細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取

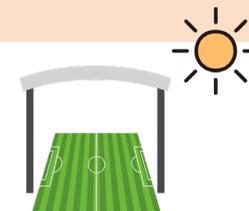


2. 指導において必要な事項

(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(つづき)

④ 涼しい環境の確保

環境省が発表する熱中症警戒情報や熱中症特別警戒情報に留意し、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。



⑤ 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で示す計画的な水分摂取や身体冷却方法の確保、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。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)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。

判断の目安 (注意)判断は、暑さ指数(WBGT)をもとに行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℃以上) : 運動は原則中止(特に子どもの場合は中止すべき)

WBGT28以上(気温31℃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℃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℃以上) : 注意(積極的に水分・塩分補給)

熱中症予防運動指針

WBGT(℃) 湿球温度(℃) 乾球温度(℃) (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)

| | | | | |
|----|----|----|----------------|--|
| 31 | 27 | 35 | 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。 |
| 28 | 24 | 31 | 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 |
| 25 | 21 | 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

2.指導において必要な事項

(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、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・警報の発表があり、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。

2.指導において必要な事項

(7)その他の自然環境要因(落雷等)の事故予防対応の実施(つづき)

- 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、**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

- ・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、急に水高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。

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。

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。また、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重要です。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。

2.指導において必要な事項

(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 | 団体活動を行う4名以上の者(指導者及び参加者) ※指導者は参加者とともに加入を行う |
| 補償内容 | 団体でのスポーツ活動中の指導者及び参加者のケガや、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりした場合の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 |

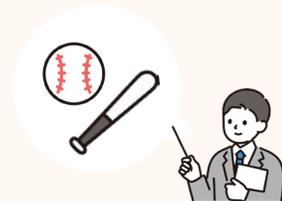
日本スポーツ施設協会:スポーツファシリティーズ保険

| | |
|-------|--|
| 加入対象者 | 公益財団法人日本スポーツ施設協会の会員・準会員 |
| 補償内容 | 施設に属する指導者が指導等仕事の遂行に起因して、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりした場合等に、施設が法律上の損害賠償責任を負担することによる損害に対する補償 |

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る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、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。

⑥ AED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、応急手当ができるよう、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。

- 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
- ・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(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

(2)症状に応じた応急手当

- 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。

4.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)

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(その際、AEDが現場にある場合はAEDを使用)を行いましょう。

4.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 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(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℃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(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.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。
- 指導対象者がこどもであったとしても、**相手を一人の人間として敬意をもって接する**ようにしましょう。



5.暴力・ハラスメント行為の防止

(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。これらの行為は、いかなる理由があっ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 |

5.暴力・ハラスメント行為の防止

(3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況

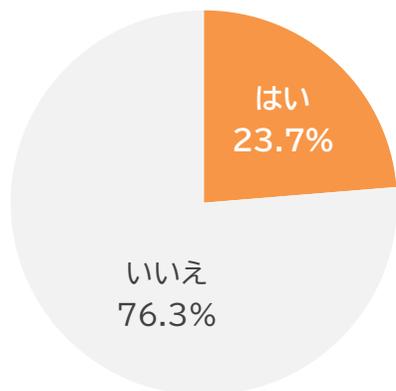
- 残念ながら、運動・スポーツにおける暴力・ハラスメントの事案は、依然として様々な事例が発生しており、**防止対策が十分に図られているとはいえない状況**にあります。
- 日本スポーツ協会(JSPO)が令和7年に実施したアンケート調査によれば、**一般の方については約4分の1**が、そして**公認スポーツ指導者等については実に半数以上**が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られています。



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)の被害にあったことはありますか？

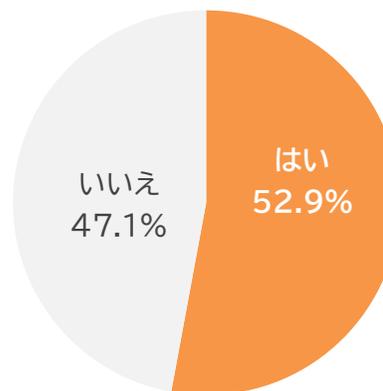
一般層(n=3,000)



■被害内容の内訳
(n=711 複数回答可)

| | |
|------|-----|
| 暴力 | 311 |
| 暴言 | 488 |
| パワハラ | 282 |
| セクハラ | 83 |
| 差別 | 144 |
| その他 | 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 | 1,598 |
| 暴言 | 2,362 |
| パワハラ | 1,522 |
| セクハラ | 149 |
| 差別 | 600 |
| その他 | 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

5.暴力・ハラスメント行為の防止

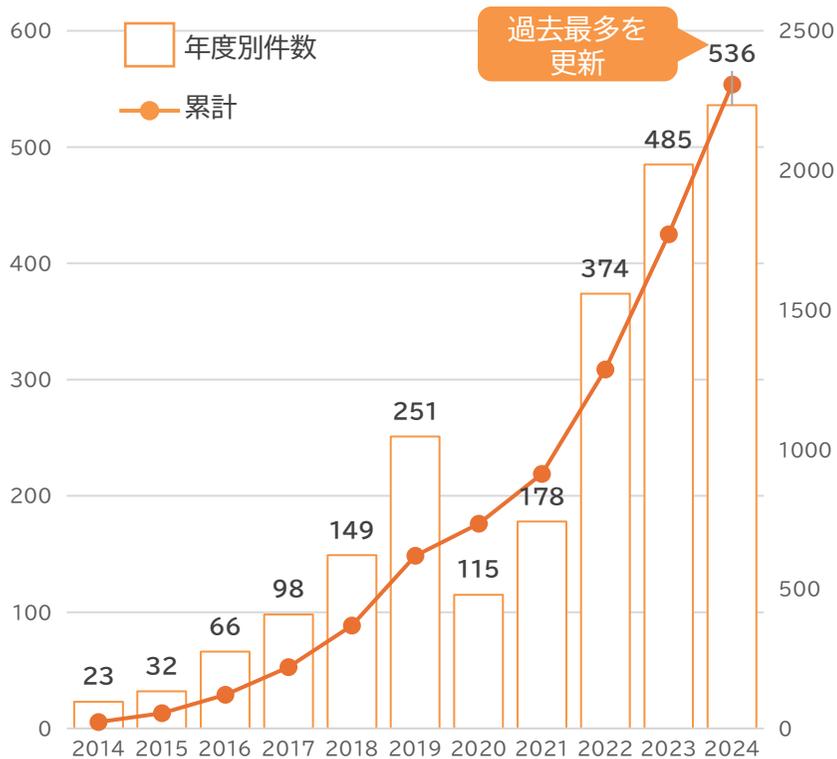
(3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況(つづき)

- 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割以上がパワーハラ、暴言、暴力となっています。

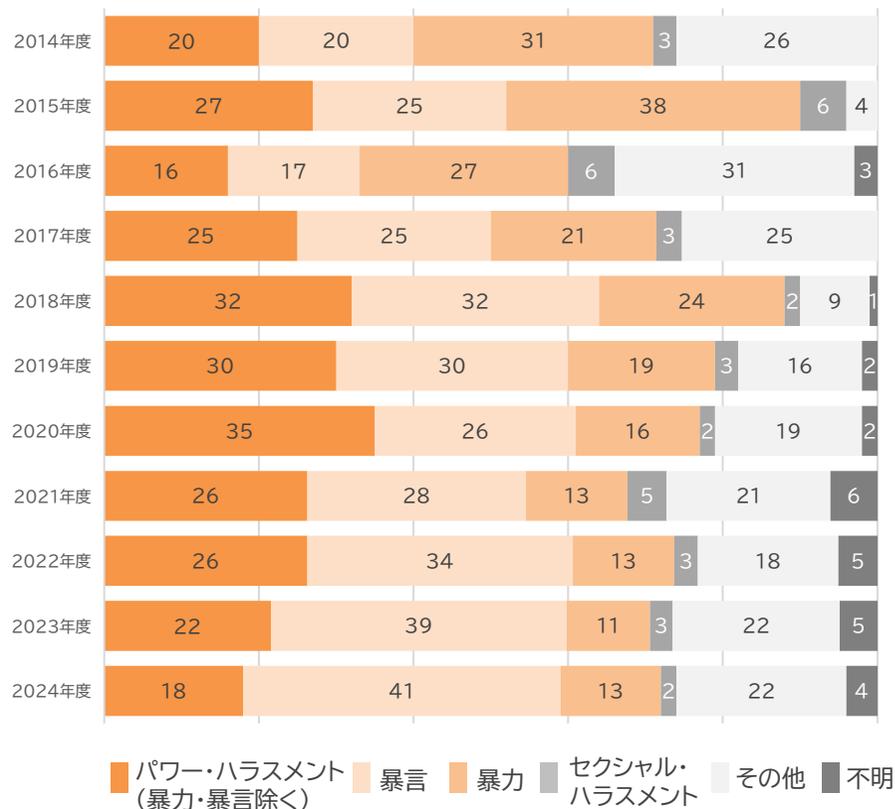


日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談件数の推移

年度別相談件数推移(2024年度末現在)



年度別相談内容内訳(2024年度末現在)



※ 2024年度相談件数:536件(大人向け窓口:475件、子供向け窓口:61件)

5.暴力・ハラスメント行為の防止

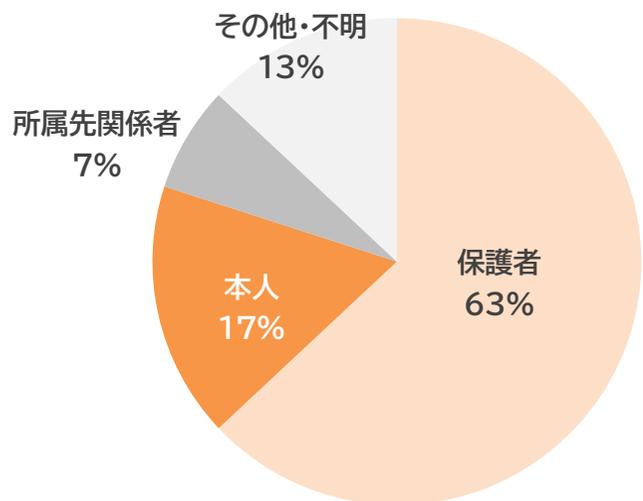
(3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況(つづき)

- 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。

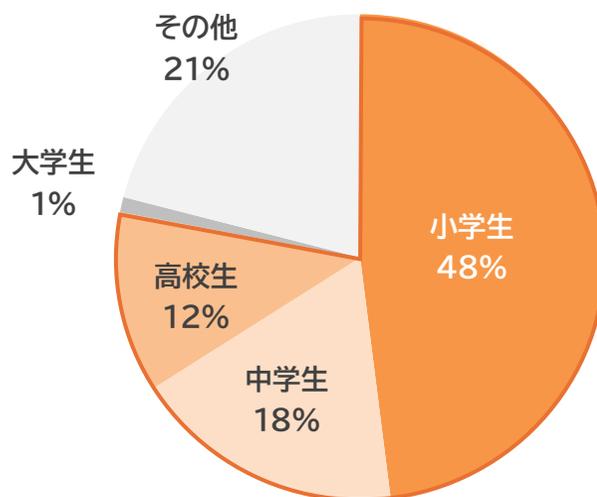


日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談者・被害者の内訳

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・刑事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



5.暴力・ハラスメント行為の防止

(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場合があります。

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、よい結果が出ている場合、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ものだと誤解してしまう。

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。

5.暴力・ハラスメント行為の防止

(4)暴力・ハラスメントの発生要因と対策(つづき)

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。啓発も含めた改善に取り組みましょう。**
- 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、状況に応じた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 |

