

# 運動・スポーツ活動の運営者の皆さまへ



## 対象となる活動単位

- 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
- 民間のスポーツジム・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

## 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者による安全対策

- (1)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)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)事故発生時の応急手当
- (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



## ー 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

民間のスポーツジム・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.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)

## 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (1)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)

1/2



##### 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.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (1)適切な資格・経験・能力を有する指導者の配置(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



#### 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及び競技力の維持・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 |

## 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (1)適切な資格・経験・能力を有する指導者の配置(つづき)

#### 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<br>(BLS、ウォーターセーフティ、<br>サーフライフセービング、<br>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 |
| 公認スノーボード指導員 |            |

#### ④ スカイスポーツ

|                                                  |                     |
|--------------------------------------------------|---------------------|
| JHF技能証<br>(ハンググライディング助教員・教員・<br>パラグライディング助教員・教員) | ・ 日本ハング・パラグライディング連盟 |
|--------------------------------------------------|---------------------|

### (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者にも、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。
- また、活動の参加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、通常感覚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**、が指導者の重要な役割となります。
- 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<br>・ 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<br>・ 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<br>・ 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<br>・ 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 |
|--------------------------|------------------|

## 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (3)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・参加者が安心して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**活動に携わる者が負傷等した場合に対応する保険(傷害保険)と、損害賠償責任に対応する保険(損害賠償責任保険)**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

##### 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)                                        |
| 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 |

##### 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(法人及び任意団体)                                      |
| 補償内容  | 運動・スポーツ活動中に、偶然な事故により、運営団体及び役員・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 |

##### 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 |

## 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (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。



### (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ましょう。
- 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"><li>・ 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、膝の皿の下の方(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。</li><li>・ 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。</li></ul> |
| ② 離断性骨軟骨炎       | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul>                             |
| ③ 腰椎分離症         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul>                                    |

## ー 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (5)配慮が必要な者に対する適切な対応(つづき)

#### イ.女性



- 女性の運動・スポーツの実施においては、以下の項目についても留意して運動・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 | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・運動量を増やしたタイミングで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。</li><li>・こうした場合は、運動量と食事量の見直しが必要です。</li></ul>                                                     |
| ② 摂食障害                   | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>                                                                                                                               |
| ③ 貧血                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul> |

## 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (5)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、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、参加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。
- 運動・スポーツ活動の運営者は、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

- ・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、 $\alpha$ 遮断薬、 $\beta$ 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。

## 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (5)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<br>(脊髄損傷、脳原性の障害、<br>切断・欠損・関節 機能障害) | <ul style="list-style-type: none"><li>・指導対象者に合わせて強度を設定する</li><li>・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</li><li>・障害の特性に合わせて配慮する</li></ul>                                                                                    |
| ② 視覚障害                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・指導対象者と一緒に実施環境を確認する</li><li>・コミュニケーション方法を工夫する</li><li>・補助スタッフを配置する(特に障害のある方とない方がグループで活動する際)</li></ul>                                                                         |
| ③ 聴覚障害                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・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)</li><li>・危険なポイントを事前に確認する</li><li>・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)</li><li>・周囲で活動する方にも共有する</li></ul>                                |
| ④ 内部障害<br>(心機能障害、腎機能障害等、<br>内臓の機能障害)       | <ul style="list-style-type: none"><li>・障害の程度を悪化させないよう注意する</li><li>・血圧や脈拍等を測定する</li></ul>                                                                                                                            |
| ⑤ 知的障害・発達障害                                | <ul style="list-style-type: none"><li>・粘り強く指導する</li><li>・情報の伝え方を工夫する</li><li>・視覚情報を用いて情報を伝える</li><li>・スモールステップを意識する</li><li>・指導者間でルールを共有する</li><li>・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</li><li>・てんかん発作時は適切に対応する</li></ul> |
| ⑥ 精神障害                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・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)</li><li>・ポジティブな声掛けを意識する</li><li>・まずは軽度の運動・スポーツから開始する</li></ul>                                                                           |

## ー 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (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。



### (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。
- ・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。

## ー 2.運動・スポーツ活動の運営者による安全対策

### (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(つづき)

#### 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、避難場所の確認を行いましょう。
- ・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

- ・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、**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。

- 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

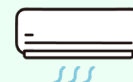
## (1)熱中症予防に配慮した屋外活動における活動時間等の設定

- 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

(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(特にこ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)                      |

- 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。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](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。

# 3.運動・スポーツ活動における熱中症防止

## (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 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すように指導しましょう。

### 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、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  
・アイスラリー(細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取

# 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<br>予防的対応  | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>                                  |
| 気象変化時の<br>活動中止と避難 | <ul style="list-style-type: none"><li>・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参加者を避難させましょう。</li></ul>                                                                                                                                                                                   |
| 安全な場所への<br>避難     | <ul style="list-style-type: none"><li>・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)。</li><li>・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)。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul> |
| 避難解除の判断           | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li></ul>                                                                                                                                                                                                            |

### ② 台風・集中豪雨・土砂災害・河川の氾濫

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 気象情報の把握と<br>予防的対応            | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul> |
| 気象変化時の<br>大会・イベント等の<br>中止と避難 | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>       |

### 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。

## 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

### (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、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。**



## 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、事故発生時の対応等について事前に相談しておく)。
- ・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nder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。



# 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)
- ・脈はあるか
- ・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
- ・呼吸はしているか(胸やお腹が動いているか)
- ・出血はしているか
- ・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。
- ・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分に取り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。

# 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)

### ㊦ 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。



# 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)

### 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・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、冷たい水道水を体(首から下全体)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。また、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。
- ・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。

# 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**を行いましょう。

#### 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。

## 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

- ・ 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。

## ー 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

- 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。



# ー 6.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

- 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。**これらの行為は、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                    |

## 6.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

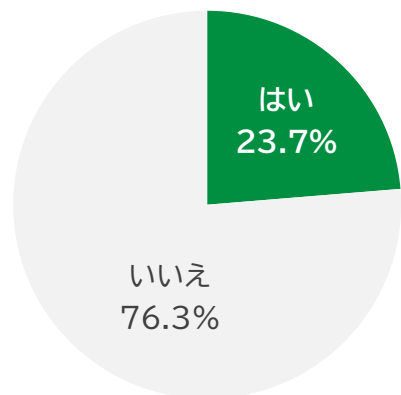
- 残念ながら、運動・スポーツにおける暴力・ハラスメントの事案は、依然として様々な事例が発生しており、**防止対策が十分に図られているとはいえない状況**にあります。
- 日本スポーツ協会(JSPO)が令和7年に実施したアンケート調査によれば、**一般の方については約4分の1**が、そして**公認スポーツ指導者等については実に半数以上**が、過去のスポーツ活動において自分自身が暴力・暴言・ハラスメント等の不適切行為の被害に遭ったことがあるとの結果が得られています。



#### 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？

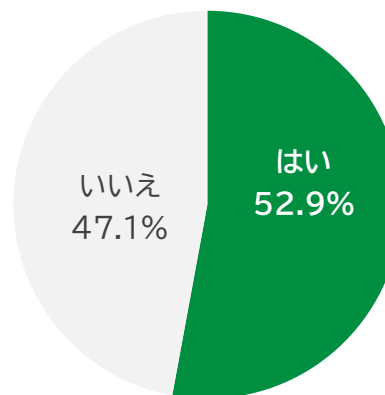
一般層(n=3,000)



■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

# ー 6.暴力・ハラスメント行為の防止

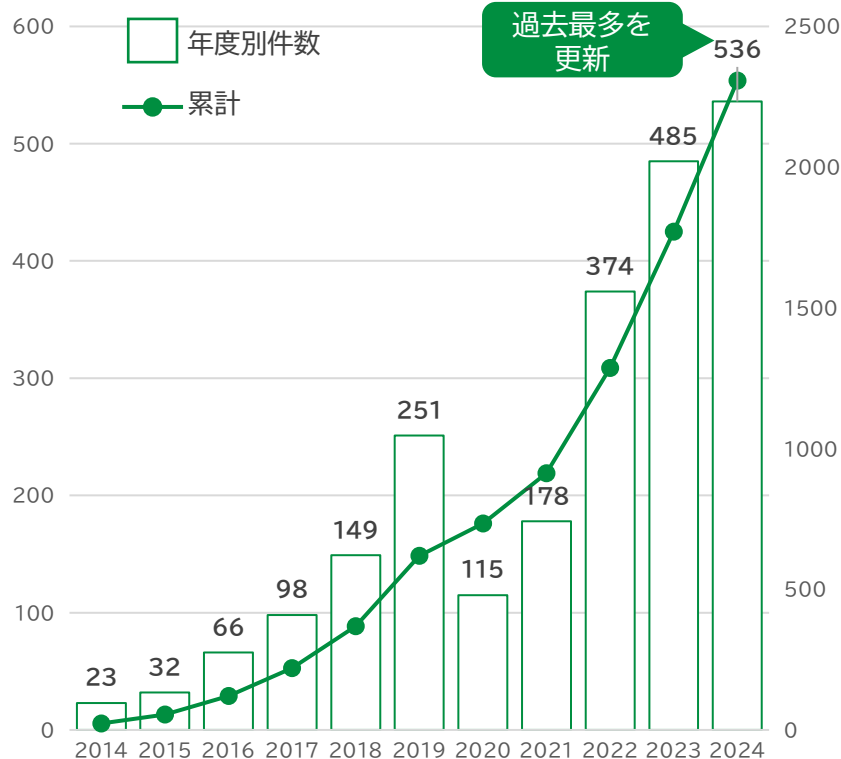
## (3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況(つづき)

- 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。



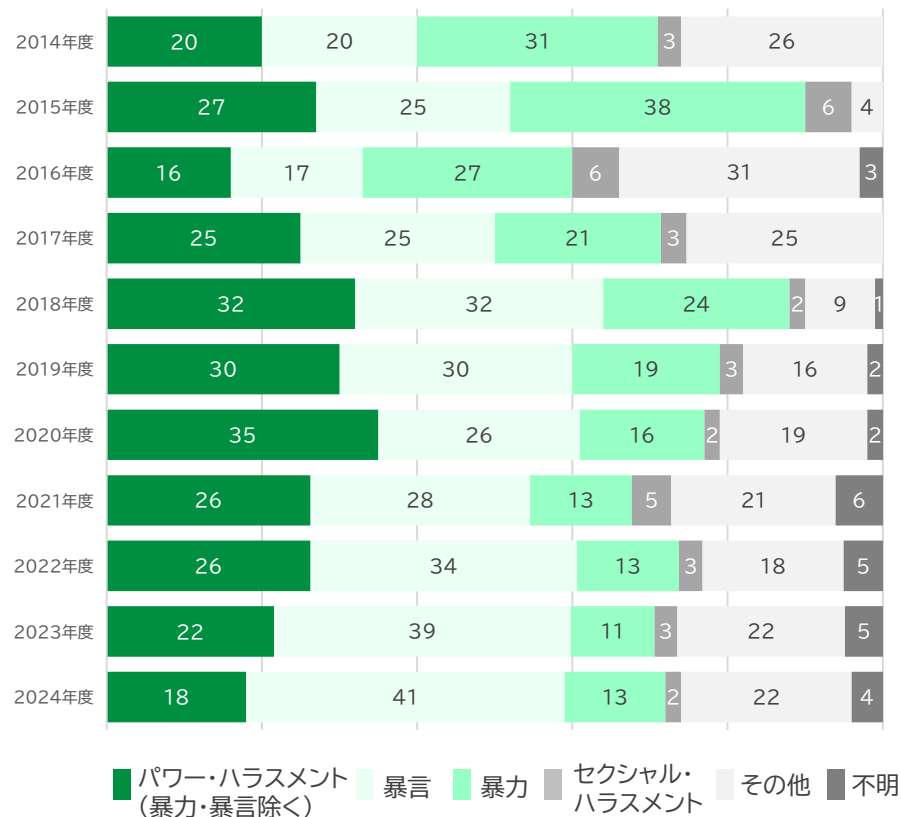
### 日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口に寄せられた相談件数の推移

年度別相談件数推移(2024年度末現在)



※ 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)

年度別相談内容内訳(2024年度末現在)



## 6.暴力・ハラスメント行為の防止

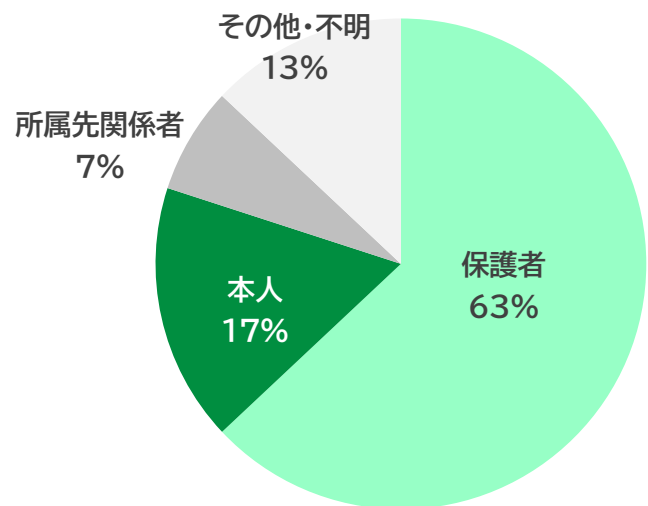
### (3)運動・スポーツ活動における暴力・ハラスメントの状況(つづき)

- 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。

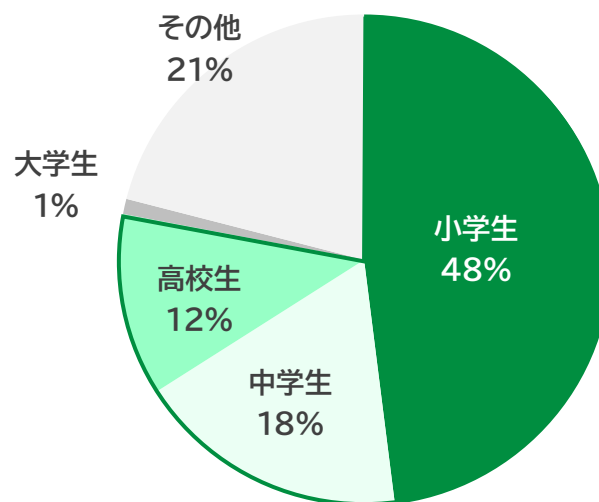


日本スポーツ協会(JSPO)の相談窓口寄せられた相談者・被害者の内訳

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



# ー 6.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。

# 6.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

#### (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 |

## ー 6.暴力・ハラスメント行為の防止

### (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。



# 6.暴力・ハラスメント行為の防止

## (5)暴力・ハラスメント事案を把握した場合の対応(つづき)



### 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。

#### (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)子ども性暴力防止法に基づく必要な対応の実施

- 子どもを性犯罪・性暴力から守るため、子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、子どもが被害者となる性暴力事案が発生しています。**
- 子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。**
- 子どもを対象とする運動・スポーツ活動の運営者は、法の対象となり得、**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。**

