

情報提供

那医発第 594 号
令和 8 年 2 月 12 日

施設長 各位

那覇市医師会

会 長 友利 博朗

常任理事 玉城 研太郎



平素より医師会事業へのご支援ご協力賜り感謝申し上げます。
沖縄県医師会より「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」の周知及び活用について（依頼）の通知が届きましたのでご案内申し上げます。別紙は当会ホームページに掲載致しますので、お手数ですがダウンロードをお願いします。

☆ 問合せ先（那覇市医師会 事務局：宮城・前泊 / 電話 098-868-7579）

記

沖 医 発 第 1504 号

令和 8 年 2 月 9 日

地区医師会産業保健担当理事 殿

沖縄県医師会

常任理事 玉城 研太郎

（公印省略）

「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」の 周知及び活用について（依頼）

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、日本医師会より標記文書が発出されましたので、お知らせいたします。

本件は、「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」について周知するものです。

本ガイドラインは、運動・スポーツに関わる方々が、科学的根拠に基づき、常に必要な知見を更新して、自身が行っている安全対策の評価・改善を図っていくことを目的とされております。

詳細については別添を参照いただくとともに、ガイドラインの要点を簡潔に整理したチェックリストについてご活用くださいますようお願いいたします。

つきましては、ご多用のところ大変恐縮に存じますが、貴会におかれましても本件についてご了知の上、貴会会員への周知方につきご高配を賜りますようお願い申し上げます。

記

- 「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」の周知及び活用について（依頼）

（令和 8 年 1 月 29 日 日医発第 1725 号（健 I））

※ 関係文書は文書管理システムへ掲載いたします。

沖縄県医師会業務 2 課 吉田

TEL：098-888-0087

FAX：098-888-0089

Mail：g2@okinawa.med.or.jp



令和8年1月29日

都道府県医師会

健康スポーツ医学担当理事殿

日本医師会常任理事

長島 公之

（公印省略）

「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」の
周知及び活用について（依頼）

今般、スポーツ庁より、**別添1**のとおり、「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」の周知及び活用についての依頼がありました。

本ガイドラインは、改正スポーツ基本法（令和7年9月施行）において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」が新たに位置付けられた背景を踏まえて作成されたものです。運動・スポーツに関わる方々が、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・改善を支援することを目的として、関係者がそのまま活用していただけるよう、実施者向け、指導者向け、大会等主催者向け、運動・スポーツ活動の運営者向け、運動・スポーツ関連施設設置・管理運営者向けの5種類に分けてまとめられています。詳細は下記URLからご覧ください。併せて、本ガイドラインの要点を簡潔に整理した「チェックリスト」**別添2**も実務的なツールとして作成されております。

つきましては、本ガイドラインの趣旨をご理解いただき、貴会および貴会管下の会員に対し、本ガイドライン及びチェックリストを広く周知いただくとともに、医学的知見に基づくスポーツ事故の未然防止（予防）に向けた助言及び現場における事故発生時の応急対応について、専門的な立場から特段のご協力・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

記

スポーツ庁HP ガイドライン掲載URL

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/042_index/index.html

以上

「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）」（５種類）を策定しました。運動・スポーツ中の事故防止のため、貴会会員への周知及び医学的知見に基づく事故予防のご助言や応急対応体制の整備について、ご協力をお願いいたします。

7ス庁第2001号

令和8年1月29日

公益社団法人日本医師会

会長 松本 吉郎 殿

スポーツ庁次長

浅 野 敦 行

「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」の
周知及び活用について（依頼）

日頃より、運動・スポーツの振興及び安全対策の推進にご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。
すべての人がスポーツに親しみ、スポーツの価値を享受するためには、安心して運動・スポーツができる環境を確保することが必要不可欠であり、関係者の皆様が様々な取組を進めていただけていますが、依然として多くの事故が発生している状況にあります。

また、令和7年9月に施行された改正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」が新たに位置付けられました。

こうした背景を踏まえ、スポーツ庁においては、スポーツ関係団体や有識者による検討会を開催し、その提言を踏まえて「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、「本ガイドライン」という。）を策定しました。

本ガイドラインは、運動・スポーツに関わる方々が、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目的で作成しており、関係者がそのまま活用していただけるよう、実施者向け、指導者向け、大会等主催者向け、運動・スポーツ活動の運営者向け、運動・スポーツ関連施設設置・管理運営者向けの５種類に分けてまとめています。

つきましては、本ガイドラインの趣旨をご理解いただき、貴会の会員の皆様及び都道府県医師会などの関係機関に対し、本ガイドラインを広く周知いただくとともに、医学的知見に基づくスポーツ事故の未然防止（予防）に向けた助言及び現場における事故発生時の応急対応について、専門的な立場から特段のご協力・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

なお、現場において使いやすいよう、本ガイドラインの要点を簡潔に整理した「チェックリスト」を併せて作成いたしました。本チェックリストは、現場で日常的に安全管理の状況を確認し、改善に繋げ

るための実務的なツールとして位置付けております。

現場の関係者の方々が、本ガイドラインをより身近に、かつ効果的に活用できるよう、ガイドライン本編と併せて本チェックリストの周知・配布についても、特段のご配慮を賜りますようお願い申し上げます。

【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）】

1. 本ガイドラインの対象とする運動・スポーツ

特定の属性、スポーツ等に限定せず、幅広く運動・スポーツ全般を対象とする。

- ・年齢・性別・障害の有無、レベルを問わず対象
- ・特定の運動・スポーツに限定せず対象

2. ガイドラインの構成

すべての関係者が運動・スポーツの現場でそのまま活用できるよう、以下の5分冊にしています。

(1) 運動・スポーツを実施する個人向け

(2) 運動・スポーツの指導者向け

対象：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、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、市民向け健康教室の指導者 など

(3) 運動・スポーツに関する大会・イベント等の主催者向け

対象：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、市民向けイベント、学校の体育祭・運動会 など

(4) 運動・スポーツ活動の運営者向け

対象：ナショナルチーム、プロリーグ、実業団、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、市民向け運動教室 など

(5) 運動・スポーツ関連施設の設置・管理運営者向け

対象：スタジアム・アリーナ、民間運動・スポーツ施設、公共運動・スポーツ施設、大学等の運動・スポーツ施設、学校体育施設、各種公園等、商業施設の運動・スポーツ施設 など

<本件担当>

スポーツ庁健康スポーツ課

電話：03-5253-4111（内線：2684）

E-Mail：kensport@mext.go.jp

運動・スポーツ中の事故防止対策
チェックリスト

運営における安全管理体制・緊急連絡体制の整備



安全対策の責任者を定め、役割分担を明確にしていますか？

※ スタッフに対しても安全教育を実施しましょう



運動・スポーツ活動運営上のリスクを洗い出し、予防策を講じましたか？

※ 以下の点に留意しましょう

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



指導者の配置・教育



適切な資格・経験・能力を有する指導者を配置しましたか？

※ 活動のレベルや規模に応じて配置しましょう

※ 事故のリスクが高い活動では、指導者資格を有する者の配置が推奨されます



指導者に事故を予測し、回避するために必要な対応について、周知徹底し、実践させていますか？



参加者への情報提供と必要な配慮



参加者に対して、自らが責任をもって事故予防に取り組むよう呼び掛けていますか？

※ 各競技のルールをしっかりと守らせ、フェアプレーの精神を尊重させるようにしましょう

※ 周囲の者に危険を及ぼすような行為はやめさせ、指導者の指示に従うよう呼びかけましょう



活動中にどのような危険要因があるのか、事前に周知しましたか？

※ 危険な行為や場所等について、あらかじめ十分に説明しましょう

※ 利用する施設や道具についての安全な利用方法について周知しましょう



身体に合った適切な保護具・安全装備を使用させていますか？

※ 道具・用具を使用する競技や激しいコンタクトがある競技では、保護具や安全装備も有効です

※ 競技ルール・特性に応じ、SGマークなど安全基準を満たしたものを適切に使用させましょう

※ 熱中症リスクを考慮し、休憩時の脱着や暑い時間帯は保護具が不要な練習内容とするなどの配慮も必要です



配慮が必要な者に対して、適切に対応していますか？

1. 成長期の子ども

オスグッド・シュラッター病、離断性骨軟骨炎、腰椎分離症など成長期の子ども特有の外傷・障害に注意が必要です(症状がある場合は医療機関や専門家に相談しましょう)。

2. 女性

女性特有の利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症、摂食障害(過剰な体重管理は食行動異常や摂食障害を招く場合があります)、貧血に注意が必要です。

3. 疾患を有する者

事前に疾患の有無を把握し、医師の判断・指示を遵守するようにしましょう。

4. 障害者

障害の種別に応じて必要な配慮・対応を行いましょう





設備・用具・活動場所等の安全確認

- ☐ 使用する道具・用具に不備はありませんか？
※ 破損・劣化がないか、責任をもって確認しましょう
- ☐ 使用する施設や実施場所に危険がないか確認していますか？

1. 老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
2. 体育館等の屋内施設の設備・床板などの緩み、腐食、水漏れの確認
3. 倒れる危険性のあるもの(サッカーゴール、テニスの審判台など)の固定
4. 危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認
5. 非常時の避難設備や消防設備の確認(避難経路や避難場所も確認しておきましょう)
6. AEDの設置個所の確認(AEDが設置されていない施設・場所で運動強度の強い競技やコンタクトスポーツを行う場合は、レンタルなどによりAEDを準備しておきましょう)



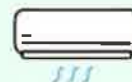
熱中症予防対策

- ☐ 活動時間帯を暑くない時間帯にずらすなどの対策を講じていますか？

- ☐ 屋外では、屋根付き施設の活用を検討しましたか？

※ WBGT31を超えない状況を確保できる可能性が高くなります

- ☐ 屋内では、冷房設備が設置された涼しい環境を確保していますか？



- ☐ 暑さに体を慣らしていますか？

※ 暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で指導対象者に積極的に汗をかかせ、徐々に体を暑さに慣らしていきます

- ☐ 適度な休養・栄養を取らせていますか？(熱中症予防にもつながります)

- ☐ 適時・適切に水分・塩分を補給させていますか？

※ 以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行わせましょう

1. 運動前後で体重が減っている
2. 濃い尿の色が続く
3. 喉の渇きを感じる



- ☐ 身体を冷やしていますか？

※ アイスタオル、クーリングベスト、送風、頭頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
※ アイスラリー(細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取も効果的です

- ☐ 暑さ指数(WBGT)を計って(確認して)いますか？

※ WBGT(暑さ指数)が31以上(気温35℃以上)の場所では、運動を原則中止しましょう



屋外の活動における自然環境要因による事故防止対策

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

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

- ☐ 悪天候に備えて以下の対策を講じていますか？

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



指導者
向け

運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト



習得しておくべき安全に関する基本知識

☐ 以下のことを理解していますか？

1. 指導する種目等で多く発生している外傷・障害の内容、予防対策、発生時の対処方法
2. 安全に運動・スポーツを実施できる環境の確保の重要性
3. 熱中症や落雷等の自然環境要因の事故予防の重要性、予防対策
4. 指導対象者の健康状態・体力・スキル等に応じた指導の重要性、指導方法
5. 指導者の経験のみによる指導や根拠のない練習等の強要は行うべきでないこと
6. 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いこと
(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)
7. 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
8. 対象者同士を含めた暴力・ハラスメント事案が発生した場合の対処方法



練習・試合前に必要な確認事項

☐ 運動・スポーツに伴うリスクや安全な実施方法を説明しましたか？

☐ 使用する道具・用具に不備はありませんか？

※ 破損・劣化がないか、責任をもって確認しましょう

☐ 使用する施設や実施場所に危険がないか確認していますか？

1. 老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
2. 体育館等の屋内施設の設備・床板などの緩み、腐食、水漏れの確認
3. 倒れる危険性のあるもの(サッカーゴール、テニスの審判台など)の固定
4. 危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認
5. 非常時の避難設備や消防設備の確認(避難経路や避難場所も確認しておきましょう)
6. AEDの設置個所の確認(AEDが設置されていない施設・場所で運動強度の強い競技やコンタクトスポーツを行う場合は、レンタルなどによりAEDを準備しておきましょう)



☐ 指導対象者の当日の体調を確認しましたか？

※ **運動前** 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、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 | |

※ **運動中** に以下の症状・状態が生じた場合は、中止させましょう

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





指導において必要な事項

- ☐ 正しい科学的知見に基づいて適切な指導を行っていますか？
 - ※ 指導者の経験のみによる指導や根拠のない練習等の強要は止めましょう
 - ※ 過度の練習は傷害・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りません（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）
- ☐ オーバーユース・オーバートレーニング予防の対応を行っていますか？
 - ※ 同一部位の過度な使用を避け、練習・トレーニングの量・強度を調整しましょう
 - ※ 疲労や痛みの訴えがある場合は、休養させ、必要に応じて医療機関を受診させましょう
 - ※ 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しましょう
- ☐ 技能レベルに応じた段階的な指導を行っていますか？
 - ※ 技能レベルに大きな差がある指導対象者が一緒に競技を行うと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
- ☐ 身体に合った適切な保護具・安全装備を使用させていますか？
 - ※ 道具・用具を使用する競技や激しいコンタクトがある競技では、保護具や安全装備も有効です
 - ※ 競技ルール・特性に応じ、SGマークなど安全基準を満たしたものを適切に使用させましょう
 - ※ 熱中症リスクを考慮し、休憩時の脱着や暑い時間帯は保護具が不要な練習内容とするなどの配慮も必要です
- ☐ 配慮が必要な者に対して、適切に対応していますか？

1. 成長期のこども

オスグッド・シュラッター病、離断性骨軟骨炎、腰椎分離症など成長期のこども特有の外傷・障害に注意が必要です（症状がある場合は医療機関や専門家に相談しましょう）。

2. 女性

女性特有の利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症、摂食障害（過剰な体重管理は食行動異常や摂食障害を招く場合があります）、貧血に注意が必要です。

3. 疾患を有する者

事前に疾患の有無を把握し、医師の判断・指示を遵守するようにしましょう。

4. 障害者

障害の種別に応じて必要な配慮・対応を行いましょう



熱中症の予防に取り組みましょう

- ☐ 暑さに体を慣らしていますか？
 - ※ 暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で指導対象者に積極的に汗をかかせ、
 - ※ 徐々に体を暑さに慣らしていきましょう
- ☐ 適度な休養・栄養を取らせていますか？（熱中症予防にもつながります）
- ☐ 適時・適切に水分・塩分を補給させていますか？
 - ※ 以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行わせましょう

1. 運動前後で体重が減っている 2. 濃い尿の色が続く 3. 喉の渇きを感じる



- ☐ 身体を冷やしていますか？

※ アスタオル、クーリングベスト、送風、頭頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
 ※ アイスラリー（細かい氷の粒が液体に混ざった飲料）摂取も効果的です

- ☐ 暑さ指数(WBGT)を計って(確認して)いますか？

※ WBGT(暑さ指数)が31以上(気温35℃以上)の場所では、運動を原則中止しましょう
 （運動が続けられるよう、エアコンがある屋内、屋根付き運動場などの涼しい場所を確保する、活動時間帯をずらすなどの工夫をしましょう）



運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト



安全管理体制・緊急連絡先の整備

- ☐ 設置者が管理運営を他者に委託している場合、役割・責任分担を明確にしていますか？
※ 施設管理上の瑕疵で施設利用者が事故にあった場合、損害賠償責任を問われる可能性がありますので、責任をもって施設管理を行いましょ
- ☐ 安全対策の責任者を定め、役割分担を明確にしていますか？
- ☐ 安全管理を担当する者に、安全管理に必要な知識、事故のリスク、事故予防対策について教育研修を行っていますか？
※ 安全管理担当者に専門資格（公認スポーツ施設管理士、公認スポーツ施設運営士、公認上級スポーツ施設管理士、スポーツ救急員公認インストラクター等）を取得させることも有効です
- ☐ 施設管理におけるリスクを洗い出し、予防策を講じていますか？
※ 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
- ・安全管理体制の確立
- ・十分な現場の安全管理の人数や能力の確保
- ・緊急時の連絡体制の確立
- ・EAP（緊急時対応計画）の作成
- ・応急対応の準備（AED、医療機関の連絡先確保等）

施設・設備・用具の安全性確保と定期的な点検・補修

- ☐ 施設・設備・用具は、安全性や仕様に関する国際基準・国内基準に準拠し、設計段階から安全性を確保していますか？
※ 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・用具に不具合・破損等の問題がないか点検していますか？
※ 以下に留意して点検を徹底しましょう

1. 複数人数で点検すること（早期発見、早期原因究明、早期修理につながります）
2. チェックリストを作成するとともに、点検結果を記録して履歴を管理・活用しましょう
3. 目視、打音、振動、負荷、作動などの方法を用いて点検を行いましょ
4. 日常点検とは別に、専門業者に定期点検を依頼することも検討しましょ

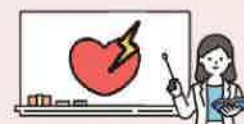
※ 点検においては、以下に留意しましょう

1. 老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
2. 体育館等の屋内施設の設備・床板などの緩み、腐食、水漏れの確認
3. 倒れる危険性のあるもの（サッカーゴール、テニスの審判台など）の固定
4. 危険箇所や立入禁止区域の表示確認（行かせない・触らせないよう物理的措置をしましょ）
5. 非常時の避難設備や消防設備の確認（避難経路や避難場所も確認しておきましょ）



- ☐ 早期修繕が難しい時は、使用禁止やマニュアル等で対処していますか？
- ☐ AEDを適切に設置し、施設関係者に定期的な訓練をしていますか？

※ 運動・スポーツ用の施設、多数集客施設、学校にはAEDを設置しましょ
※ AEDは、心停止発生から5分以内に装着ができる場所への配置、分かりやすい掲示、関係者への周知、いつでも使用できる状態の確保、適切な維持管理が必要です。





利用者に対する安全利用に関する注意喚起・情報提供

- ☐ 施設や道具の安全な使用方法を掲示等により周知していますか？

※ 本来の目的以外の方法で使用しないことも含め周知しましょう
 ※ こどもが利用する場合は、保護者に対しても周知しましょう

- ☐ 熱中症予防のため、飲水用の設備や製氷機を備えていますか？



特に注意が必要な施設 ～プール～

- ☐ 監視員や救護員など十分な監視体制を確保していますか？

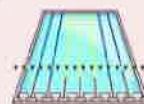
※ プール全体がくまなく監視できる十分な数の監視員、速やかに対応できる十分な数の救護員を確保し、監視員の集中力持続のための休憩時間の確保にも考慮しましょう

- ☐ 禁止事項等を利用者に周知し、違反者に対して指導を行っていますか？

- ☐ プール使用期間前の点検・整備(特に排水口の安全確認)、毎日・定時の目視・触診・打診点検、使用期間終了後の点検を行っていますか？

※ 排水口の点検は、水を抜いた状態で蓋等が堅固に固定されているか(ネジ等の腐食、変形、欠落、ゆるみ等がないか)、吸い込み防止金具等が取り付けられているか等を確認しましょう

※ 通年使用するプールは、1年に1回以上全換水を行い、水を抜いた状態で点検を行いましょう



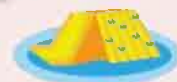
特に注意が必要な施設 ～水上設置遊具～

- ☐ 落水した利用者の浮上を見届ける監視体制を維持していますか？

※ 水中巡視点検方法(水中監視カメラ、水中ドローン等)を検討しましょう

- ☐ 落水事故につながる危険源を掲示(遊具にも識別表示)していますか？

- ☐ 禁止事項(落とし合い等)、利用制限(身長・年齢等)、落水時の対応(遊具から離れる)を利用者に徹底していますか？



特に注意が必要な施設 ～トランポリン施設～

- ☐ 安全管理を行う監視員や技術指導を行う指導員を配置していますか？

- ☐ 危険性や安全対策を利用者に丁寧に説明・周知していますか？



特に注意が必要な施設 ～クライミング・ボルダリング施設～

- ☐ 施設の広さに見合った人員配置を行い、利用状況の監視や必要に応じた利用者に対する注意・指導を行わせていますか？

- ☐ 利用者(こどもの場合は保護者も)に安全利用の周知をしていますか？

※ 落下を伴うスポーツであり、着地の動作、落下時の衝突回避等が重要であること

※ ロープを使用する場合は、ロープワーク技術の習得が必要であること

※ 待機児は周囲を観察し、側方や後方からの落下にも注意すること(特に狭小な施設)

- ☐ クライミングマットや各種支点・器具の点検をしていますか？



事故が発生した場合の対応



事故発生に備えた体制構築と医療との連携

- ☐ 安全対策の責任者を定め、役割分担を明確にするとともに、必要な数の安全管理スタッフを配置していますか？
- ☐ 緊急時の連絡体制を確立していますか？
- ☐ 消防署や医療機関との連絡を確認していますか？
※ 休日や夜間に対応可能な医療機関を確認し、事故発生時の対応を事前に相談しておきましょう
- ☐ リスクの高い競技を行う場合、迅速に応急手当ができるよう、医療関係者やファーストレスポnderを待機させていますか？
※ ファーストレスポnderとして、アスレティックトレーナー、スポーツ救急員、養護教諭などが考えられます



事故発生時の基本的な対応

- ☐ 落ち着いて怪我をした人の状況を観察しましょう
 - ☐ 話しかけると反応しますか
 - ☐ 呼吸はしていますか(胸やお腹が動いているか)
 - ☐ 脈はありますか
 - ☐ 出血はありますか
 - ☐ 自分で手足を動かせますか
 - ☐ 顔色、爪の色は変色してませんか
 - ☐ 体温は高いですか？低いですか？
 - ☐ 肌は湿っていますか
- ☐ 命に関わる場合はすぐに救急要請(119番通報)を行きましょう
 - ☐ 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



症状に応じた応急手当

出血がある ▶特徴：大出血の場合生命に関わる



- ☐ 救急要請(119番通報)

対応方法 備考	・20%の血液が急速に失われると出血性ショック状態 ・30%を失うと生命に危険
--------------------	--
- ☐ 直接圧迫止血法を実施

対応方法 備考	・清潔なガーゼ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 ※素手で血液に触らないように注意
--------------------	---
- ☐ 直接圧迫止血法で止まらない場合、止血点圧迫法を併用

対応方法 備考	・患部と心臓との間にある止血点を押さえる ※壊死予防のため完全に止めないように注意
--------------------	--
- ☐ 呼吸・脈がない場合は心肺蘇生を実施

対応方法 備考	・強く(成人5cm以上/小児胸の厚さの約1/3)、速く(100回~120回/分)、絶え間なく行う
--------------------	--

心停止・急に倒れた ▶ 特徴 : 突然死に至る顕著な兆候

- ☐ 救急要請(119番通報) ☐ 心肺蘇生を実施 ※ AEDが現場にある場合はAEDを使用

対応方法 備考

- ・強く(成人5cm以上/小児胸の厚さの約1/3)、速く(100回~120回/分)、絶え間なく行う
- ※ 心停止から5分以内にAEDによる電気ショックを行えば救命率が高い
- ※ 水難事故の場合は気道確保と人工呼吸を優先



頭頸部外傷(重度意識障害、頸髄・頸椎損傷) ▶ 特徴 : 命に係わる、後遺症を残すものが多い

- ☐ 動かさずにすぐに緊急要請(119番通報) ☐ 呼吸がない場合は心肺蘇生
※ AEDが現場にある場合はAEDを使用

判断基準

- ・開眼できない
- ・話せない
- ・明らかな運動麻痺
- ・けいれん
- ・繰り返す嘔吐
- ・強い首の痛み
- ・四肢の痛み・しびれ
- ・異常感覚
- ・力が入らない



頭頸部外傷(脳震盪症状)

- ☐ 速やかに医療機関を受診させる
- ☐ 意識障害が出現した場合や悪化して動けない場合は、救急要請(119番通報)
- ☐ 回復しても当日のプレーは中止

症状

- ・頭痛
- ・めまい
- ・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
- ・打撲前後を覚えていない
- ・同じことを何度も聞く
- ・混乱や興奮状態 など
- ・“何かおかしい”と思われる場合

熱中症(熱射病) ▶ 特徴 : 多臓器障害を合併し、死亡率が高くなる

- ☐ 救急要請(119番通報) ☐ 涼しいところに運び、速やかに身体冷却

対応方法 備考

- ・高体温(40℃以上)と意識障害が特徴
- ・30分以内に40℃を超える高体温域を脱する必要
- ・首から下全体を氷水・冷水に浸けることが最も効果的(難しい場合は冷たい水道水を首から下全体にかけ続ける方法も推奨)
- ※ 広い体表面を一度に冷やすことが重要

- ☐ 回復しても当日のプレーは中止

熱中症(熱疲労)

- ☐ 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる
- ☐ 体温上昇がある場合は身体冷却 ※ 安静にし、水分・塩分を補給すれば通常は回復



症状

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状

熱中症(熱けいれん)

- ☐ プレーを離れさせ、患部をよく伸ばす(ストレッチング)

症状

- ・四肢の筋や腹筋のけいれん、筋肉痛



熱中症(熱失神)

- ☐ 水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする

症状

- ・めまい、失神等



実施者
向け

運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト



日頃からの身体づくり

- ☐ 身体の痛みや動かしにくいところはありませんか？

※ 怪我予防にも、スポーツ庁が推奨する「セルフチェック」と「改善エクササイズ」が効果的です



「セルフチェック」動画



改善エクササイズ動画



- ☐ 日頃から適度なトレーニングで身体づくりをしていますか？

- ☐ 疲れや特定の部位に痛みはありませんか？

※ オーバーユース・オーバートレーニングに注意し、休養を取り、必要に応じ医療機関を受診しましょう

運動開始前の準備

- ☐ ウォーミングアップをしていますか？

※ ストレッチングや動き作りなどの準備運動を行い、体温や筋温を上げましょう

- ☐ 睡眠不足ではないですか？ 食事はきちんととっていますか？

- ☐ 体調不良ではないですか？

※ 以下の症状・状態があり、運動に支障が出そうな場合は、運動を中止しましょう

- | | | |
|----------------|--------------|---------------------|
| • 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・スポーツ中に気を付けること

- ☐ 以下のことを理解し、実践していますか？

1. 自分自身が責任をもって事故・怪我の予防に取り組ましよう
2. 競技ルールを守り、スポーツマンシップ・フェアプレーの精神を尊重しましよう
3. 周囲の人に危険を及ぼすような行為はやめましよう
4. 自分自身の体力やスキルに応じて、無理のないように実施しましよう
5. 過度の練習は外傷・障害のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながりません
指導者がいる場合は、指導者の指示に従いましよう



- ☐ 道具・用具を使うときは、周囲を含めて、安全な使用を心掛けていますか？

※ 野球やソフトボールは道具による事故が多いので、バットやボールの扱いに気を付けましよう

- ☐ 道具・用具を使うスポーツや激しいコンタクトがあるスポーツでは、保護具や安全装備を適切に使用することも有効です

※ 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、各競技のルール及び特性に応じて、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よう



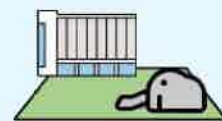
商業施設、公園、道路、広場、空き地などで気を付けること

- ☐ 他の利用者や周囲に気を配り、接触事故をしないようにしましょう

※ 商業施設、公園、道路など運動・スポーツをする以外でも人が集まる場です。
いつも以上に周りに気を配りましょう

- ☐ 施設・器物等を破損しないようにしましょう

- ☐ その場所で禁止されている行為やルールを事前に確認しましょう



熱中症の予防に取り組みましょう

- ☐ 暑さに体を慣らしていますか？

※ 暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう

- ☐ 適度な休養・栄養は取っていますか？(熱中症予防にもつながります)

- ☐ 適時・適切に水分・塩分を補給していますか？

※ 以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行いましょう

1. 運動前後で体重が減っている 2. 濃い尿の色が続く 3. 喉の渇きを感じる



- ☐ 身体を冷やしていますか？

※ アスタオル、クーリングベスト、送風、頭頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
※ アイスラリー(細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取も効果的です

- ☐ 暑さ指数(WBGT)を計って(確認して)いますか？

※ WBGT(暑さ指数)が31以上(気温35℃以上)の場所では、運動を原則中止しましょう
(運動が続けられるよう、エアコンがある屋内、屋根付き運動場などの涼しい場所を確保する、活動時間帯をずらすなどの工夫をしましょう)

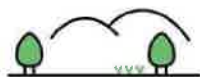


登山や海水浴・川遊びでの注意点



登山

- 無理のない登山計画の作成
- 十分な装備の準備
- 気象情報の把握と気象変化に応じた早期のルート変更や登山中止の判断
- 紙地図と登山地図アプリ等の使用
- 当日の体調確認
- 危険がある場所の確認と状況判断



海水浴・川遊び

- 危険箇所(水温変化や水流の激しい場所、深みのある場所等)の把握
- 気象情報の把握と悪天候時の中止
- 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
- 遊泳区域外に行かない、他人に抱きつく等の危険な行為の禁止等



運動・スポーツ中の事故防止対策
チェックリスト

準備段階

- ☐ 安全対策の責任者を定め、役割分担を明確にしていますか？

※ スタッフに対しても安全教育を実施しましょう

- ☐ 安全管理を担当する専門スタッフを必要数配置しましたか？

※ 大会・イベントの開催中に、事故の防止や事故発生時に迅速に対応できるようにしましょう

- ☐ 大会・イベント等のリスクを洗い出し、事故予防策を講じましたか？

※ 日常的に行わないことを、日常的に関わらないスタッフと運営するため、事前の情報共有や意思疎通が重要です
以下の点に留意してリスクの洗い出しをしましょう

- ・開催場所・施設の安全確認
- ・安全管理体制の確立
- ・十分な指導者の人数や能力の確保
- ・必要なスタッフ確保、安全教育等
- ・EAP(緊急時対応計画)、緊急対応マニュアル作成(災害時や天候悪化時の中止判断基準等を含む)
- ・緊急時の連絡体制の確立
- ・応急対応の準備(AED、医療機関の連絡先確保等)



- ☐ 消防署や医療機関と事前に連絡をしましたか？

※ 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

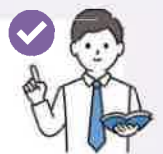
- ☐ リスクのある競技等の場合、医療関係者等を会場に配置していますか？

※ 一定規模以上の大会・イベント等やリスクの高い競技では、迅速に応急手当ができるよう医療関係者や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

大会・イベント時の安全確保対策 ～開催場所の安全確認～

- ☐ 使用する施設や実施場所に危険がないか確認していますか？

1. 老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
2. 体育館等の屋内施設の設備・床板などの緩み、腐食、水漏れの確認
3. 倒れる危険性のあるもの(サッカーゴール、テニスの審判台など)の固定
4. 危険箇所や立入禁止区域の表示確認(行かせない・触らせないよう物理的措置をしましょう)
5. 非常時の避難設備や消防設備の確認(避難経路や避難場所も確認しておきましょう)



- ☐ AEDの設置場所の確認をしましたか？

※ 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を確認するとともに、事前に関係者に対し教育訓練をしておきましょう

※ 開催場所にAEDが設置されていない場合は、レンタルなどで準備しておきましょう

※ 野球、サッカー、ラグビー、空手等の格闘技などの競技大会や大規模なマラソン大会では、特に留意が必要です(大規模なマラソン大会では、伴走車等のモバイルAED体制も有効です)

- ☐ 山岳地帯、海、湖沼、河川などでの安全確認はできていますか？

※ 屋外の自然フィールドに特有のリスクに対する安全確認を行いましょう



1. 競技に使用するコースやルートについて参加者の安全に配慮した設定
2. 競技に使用するコースやルートの安全確認
3. 発生しうるリスクや回避方法に対する参加者の理解
4. 事故が発生した場合の迅速な対応体制



大会・イベント時の安全確保対策 ～競技ルールと参加者への周知～

- ☐ 外傷・障害を防ぐための競技ルール設定をしていますか？
 - ※ 競技特性や国際的なルールを踏まえつつ、事故につながらないようにルール設定をしましょう
 - ※ 激しいコンタクト競技では、特に競技ルールの設定に留意しましょう（特にこどもが参加する場合は、こどもであることに配慮した競技ルール設定をしましょう）
- ☐ 安全基準を満たした保護具・安全装備の使用を進めていますか？
 - ※ 道具・用具を使用する競技や激しいコンタクトがある競技では、国際的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
- ☐ 参加者に競技ルールや施設等の安全利用を周知しましたか？
 - ※ あらかじめ競技者に競技ルールを周知し、フェアプレーを呼びかけましょう
 - ※ 大会・イベント等で使用する施設や道具の安全な利用方法も周知しましょう
 - ※ 高齢者が多く参加する場合は、体調確認を促すとともに、必要な救護体制を整えましょう



熱中症予防対策

- ☐ 熱中症リスクを踏まえて開催時期や開催時間帯を設定していますか？
- ☐ 暑さ指数(WBGT)に基づく中止・延期の判断基準を決めていますか？
 - ※ 暑さ指数(WBGT)に基づいて中止・延期を判断する基準・判断方法を決めておきましょう
 - ※ 大会・イベント等開催中は、会場で継続的にWBGTを計測し、関係者に共有しましょう（環境省の「熱中症予防情報サイト」で全国の暑さ指数を公表しており、参考にしましょう）
- ☐ プレー時間短縮やクーリングタイムの設定などの検討をしていますか？
 - ※ 競技中に水分・塩分補給や身体冷却が行えるクーリングタイムの設定も熱中症予防に有効です
 - ※ 熱中症予防の取組は、競技者だけでなく、審判に対しても行いましょう
- ☐ 参加者に熱中症予防の呼びかけなどを行っていますか？
 - ※ 参加者に効果的な水分・塩分補給や身体冷却の方法を周知し、実施を呼びかけましょう
 - ※ 必要に応じ、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提供しましょう



屋外での大会・イベント開催における対策

- ☐ 落雷、暴風、降雨などの悪天候時の中止判断の基準や判断方法（判断責任者の指定を含む）を明確にしていますか？
 - ※ 天気予報及び気象情報を確認し、早期に判断できるようにしておくことが重要です
- ☐ 悪天候に備えて以下の対策を講じていますか？
 1. 雷発生に備えた安全な避難場所の確保と発生時の避難対応
 2. 強風が予想される場合のベンチ等の片づけ・固定やテントの設置見合わせ
 3. 悪天候又は寒さによる低体温症リスクに備えた参加者への対策呼びかけ等
- ☐ 山岳地帯、海、湖沼、河川等での遭難、水難、野生生物との遭遇等の事故を防ぐための競技エリア・ルール設定、救護体制整備をしていますか？
 - ※ 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

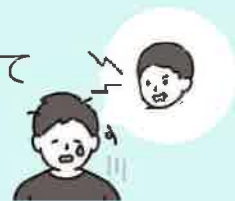


運動・スポーツにおける 暴力・ハラスメントの防止

NO!
スポハラ

許されない暴力・ハラスメント行為

- ☐ いかなる理由でも暴力・ハラスメント行為は正当化されない
(相手に対し生涯にわたり重大な負の影響を与える)ことを理解していますか？
※ 相手が子どもであっても、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
- ☐ 以下の行為は暴力・ハラスメントに当たります。
こうした行為をしていませんか？受けていませんか？見ていませんか？



□ 身体的な攻撃

※ 平手でたたく、突き飛ばす、壁に押さえつける、足を払う、競技の器具などで叩く等

□ 精神的な攻撃

※ 人格・能力、関係者や家族を否定する言葉を言う、長時間にわたる厳しい叱責、威圧、罵倒等

□ 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、仲間はづれにする、必要な情報を与えない等

□ 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、ケガしても休ませない、飲酒の強要等

□ 過小な要求

※ 著しく程度の低い練習しかさせない、試合出場や代表選考からの除外、施設の利用制限等

□ 個の侵害

※ 私的なことに過度に立ち入る、SNSでの誹謗中傷や嘘の流布、個人情報の暴露等

□ 性的な行為・発言

※ 肩を抱く、抱きしめる、キスをする、衣服を脱がせる、身体を触る、性的関係を求める、胸が大きい、足が太い、美形・安産型など、容姿や身体の特徴を取り立てて言う等



**暴力・ハラスメントにつながりうる
以下のことに注意しましょう**



勝利や結果を重視する考え方

- 大会や試合でよい結果が出ていると暴力・ハラスメント行為が正当化されてしまう
(指導者自身も暴力・ハラスメント行為がよい結果に結びついたと誤解してしまう)

指導者と指導対象者の力関係

- 進路選択・大会出場等の権限を持つ指導者の暴力・ハラスメント行為を容認せざるを得ない

閉鎖的な人間関係・地域社会

- 外部からの目が届きにくい閉鎖的な環境下で、暴力・ハラスメント行為に声を上げにくい

過去からの慣習

- 指導者・先輩等からの暴力・ハラスメント行為が慣習的に行われており、声を上げにくい

暴力・ハラスメントの負の連鎖

- 自身が過去に受けた暴力・ハラスメント行為を伴う指導を、自分も行ってしまう

指導技術の不足

- 指導技術不足を暴力・ハラスメント行為に該当する強い指導で補ってしまう



保護者の皆さまへ

- ☐ 被害者の多くは高校生以下であることを知っていますか？

※ こどもを暴力・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



- ☐ こどもが試合や大会で好成績を残すためには、暴力・ハラスメントを伴う指導も仕方ないと思いませんか？

※ 暴力・ハラスメント行為を伴う指導を受けたこどもは、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恐れがあります(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など、障害にわたって重大な負の影響を与えかねません)



暴力・ハラスメント行為を防ぐために

- ☐ 自らの思考・行動に暴力・ハラスメントを容認する傾向はありませんか？

※ そのような傾向・雰囲気等を容認していると、自分が加害者になってしまう可能性もあります

- ☐ 部活動・クラブ・チームに暴力・ハラスメント行為を容認する傾向・雰囲気はありませんか？

※ そのような傾向・雰囲気等を容認していると、自分が加害者になってしまう可能性もあります
仲間と協力したり、保護者の力を借りるなどして、負の連鎖を断ち切りましょう



- ☐ 部活動・クラブ・チームの運営者は、以下の取組をしていますか？

1. 運営する部活動・クラブ・チームにおける暴力・ハラスメント行為の有無の確認
2. すべての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
3. 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
4. 暴力・ハラスメント事案に対する責任体制の確立と相談体制の整備・周知
5. 暴力・ハラスメント事案発生時の適切な対応
(被害者・通報者の保護、原因調査、行為者に対する処分等の措置、再発防止対策の実施)



暴力・ハラスメント行為を受けたら(目撃したら)

- ☐ 我慢したり、見て見ぬふりをせず、すぐに周囲の人に相談しましょう

※ 保護者、友人などに相談するほか、所属チームや団体に相談窓口がある場合は活用しましょう

- ☐ 周囲や所属チーム・団体に相談しにくい場合は、外部の相談窓口を活用しましょう

※ 各スポーツ団体も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
日本スポーツ協会、各競技団体 | 4. トップアスリート
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 |
| 2. 中学校・高校の運動部活動
日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟、
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 |
| 3. 大学の運動部活動
大学スポーツ協会(UNIVAS)、各競技団体 | |

NO!
スポハラ