

# 災害共済給付ナビ

## 【特集】

体幹部を中心としたバランス不良の改善

～事故防止と運動能力の改善の視点から～ …p.1、2

## 【災害共済給付に関するお知らせ】

給付金の請求事務手続きに関するお願い

休日の部活動の地域移行に関するQ&A

時効に関するチラシをご活用ください！ …p.3、4

「学校等における事故防止のための資料等」

～活用状況調査の結果より～ …p.5、6

新パンフレット・フリーイラスト集のご紹介 …p.7

vol.

02

令和5年9月号



# 【特集】

# 体幹部を中心としたバランス不良の改善

～事故防止と運動能力の改善の視点から～

## はじめに

体育的部活動で負傷・疾病の多い下肢部。(日本スポーツ振興センター 学校安全部「課外指導における事故防止対策」調査研究報告書 2010. 3)この要因の一つとして体幹部を中心としたバランスの不良が挙げられます。体幹部のバランスが低下すると、下肢の股関節、膝関節、足関節に影響が波及し、ケガが起こりやすくなります。またケガにとどまらず、より速い動作の習得や大きな力の発揮など、子供たちの将来に向けた運動能力にも影響が及ぶことになります。本稿では、多くの運動様式の中から汎用性の高い動作に着目して、バランスの改善を図る方法について紹介します。

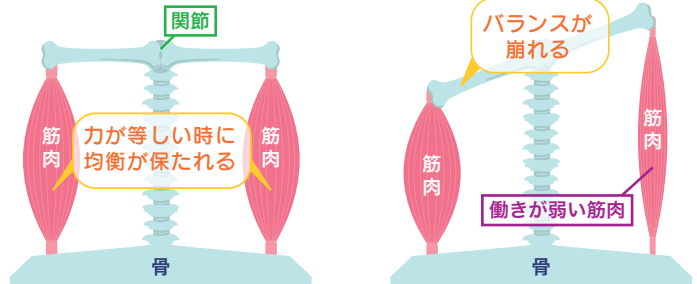


国立スポーツ科学センター  
スポーツ医学・研究部  
主幹 田村 尚之

## ● メカニズム

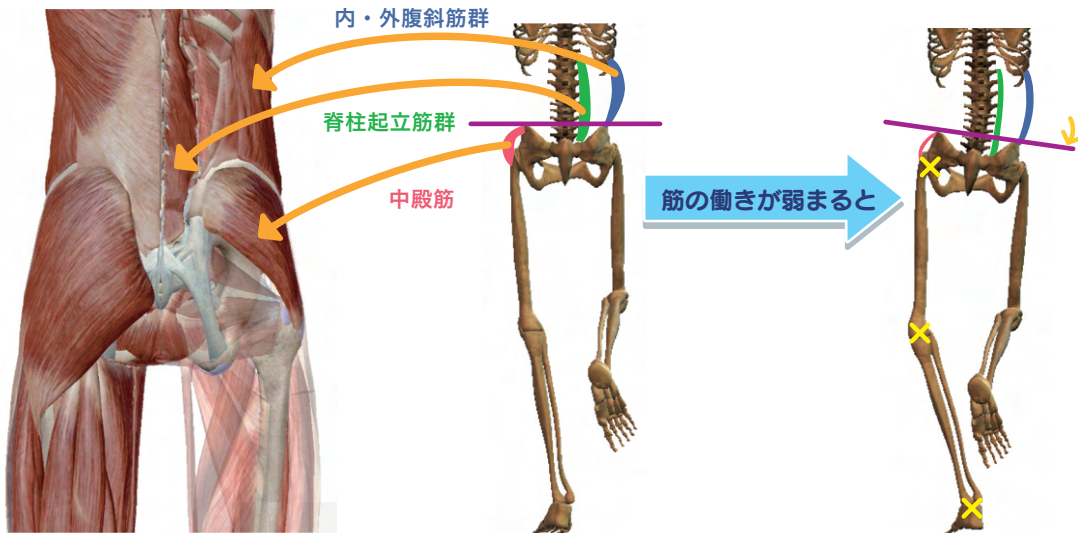
ヒトの姿勢は骨の並びによって形成されています。しかし、骨だけでは並びを維持することができないため、筋肉が骨同士の位置を保持することや、角度を変えるとといった役割を担っています。図1は骨と筋肉の関係を天秤に例えてあります。筋機能の低下や弱化が起こると、隣の筋肉とのバランスが崩れて骨の位置(姿勢)が変化します。

図 1. 骨格と筋肉の働き



ヒトが移動する際には必ず1足で体を支持する場面があり、不安定な状態になる瞬間ができます。このとき、体幹部の筋肉が十分に働いている場合、骨盤が傾かないように筋肉を収縮させて保持することができるのですが、図2に示した筋が骨盤の傾く力に耐えられずに緩んでしまうと図2右のようにふだんより余分な張力がじん帯に発生し、ふだんとは異なる関節面に力が加わることになります(×印の箇所)。大きな力(片足のストップ動作や方向転換動作)であれば、骨折やじん帯の損傷が生じるかもしれません。小さな力(歩行やランニング)でも繰り返し余計な力が加わることで徐々に損傷が発展して慢性的な障害につながる可能性があります。

図 2. 片足立脚時の筋肉の働き



ビジブル・ボディの提供による画像

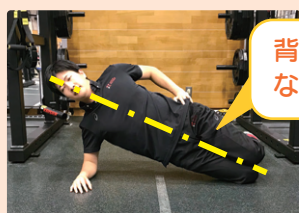
POSER9にて筆者作成

## ● 改善に向けたエクササイズ

図2の骨盤が傾斜した図からは、図1に示された筋肉の働きが弱いとも考えられます。この場合、筋力が弱いケースや、力が出にくくなっているケースなどが考えられます。以下に示すようなエクササイズを用いて筋肉を強化する(負荷を強く)ことで、根本的なキャパシティーが広がり、バランスを崩れにくくすることができます。また、準備運動(適度な弱い負荷)として取り入れることで筋を一時的に活性化させバランスを崩さないように筋肉が働いている状態でメインの運動をすることができるようになり、ケガの予防だけでなく準備運動後の活動に対する正しい技術の習得にも貢献します。

### ① 脊柱起立筋群や内外腹斜筋のトレーニング(写真では右側の脊柱起立筋群や内外腹斜筋)

**ポイント** この姿勢を保持するトレーニングです



背骨が一直線になるように



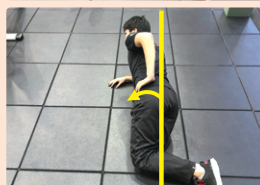
骨盤や胸郭を床と垂直に保つ

**注意点**



■ ヘソが上を向いている場合

写真の右の腹筋群の働きが弱い場合、右脊柱起立筋群を優先的に働かせて姿勢を保つケースが見られます。



■ ヘソが下を向いている場合

写真の右の背筋群の働きが弱い場合、右腹斜筋群を優先的に働かせて姿勢を保つケースが見られます。

- 強化として：30秒から1分で姿勢を保つことが困難となる強度で3セット(目安)
  - 準備運動として：動作を終了しても倍以上の動作が続けられるような強度で1～2セット(目安)
- ※強度の調整 強度を上げる…①膝を伸ばして足部で支える ②腰の部分に重りを持つ  
強度を下げる…①下側のももと床の間に台を置く(台は膝よりも骨盤に近いほうが強度は低い)

### ② 中殿筋のトレーニング(写真では左側の中殿筋)

**ポイント** この姿勢を反復するトレーニングです



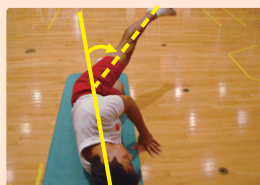
骨盤や胸郭を床と垂直に保つ

手で支えると姿勢を保ちやすい



つま先はへそと同じ方向へ向ける

**注意点**



■ 足が前に出る場合

写真の左の中殿筋の働きが弱い場合、太もも外側部の筋肉を優先的に働かせて動作するケースが見られます。



■ つま先が上を向く場合

写真の左の中殿筋の働きが弱い場合、太もも中央部の筋肉を優先的に働かせて動作するケースが見られます。

- 強化として：10回から15回で動作を続けることが困難となる強度を3セット(目安)
  - 準備運動として：動作を終了しても倍以上の動作が続けられるような強度を1～2セット(目安)
- ※強度の調整 強度を上げる…①膝や足首に重りを付ける ②ほかの人の力を調節しながら膝や足首に抵抗を加える  
強度を下げる…①膝を深く曲げる ②ほかの人の力を借りながら動作する

※正しいフォームを心掛けるだけでも、働きの弱い筋肉に対してよい刺激が加わる可能性があります。

# 【災害共済給付に関するお知らせ】

## 給付金の請求事務手続きに関するお願い

### ■請求書類提出時の送付状(鑑文)の添付について

提出書類削減のため令和4年度から支払請求書の書面提出を不要としていますが、JSCに請求書類を提出する際は、設置者名を確認できる書類(鑑文)を付けて提出していただきますようお願いいたします。災害共済給付Webの「様式ダウンロード」ページに「送付用鑑文」の参考様式(Word)を掲載していますので、ご活用ください。

※災害共済給付オンライン請求システムを使用しない場合は、支払請求書の書面の提出が必要です。

「医療等の状況」のみでは設置者名が確認できません!



### ■醜状障害の写真の提出について

醜状障害の審査にあたっては、障害の程度を認定するために、瘢痕部分及びその部位を撮影したカラー写真2~3枚の提出をお願いしているところですが、写真裏面等に、当該児童生徒等の氏名・学校(園)名を記入いただいているケースが見受けられます。

特に胸から上(顔全体)の写真の場合は、写真に氏名等を記入することで、容易に特定の個人の識別を行えるため、個人情報保護の見地から、写真裏面等には氏名・学校(園)名の記入は控えていただきますようお願いいたします。

※写真と障害報告書の紐づけのために、障害報告書の右下に記載の報告書番号下7桁と撮影年月日を写真裏面に記入いただくようご協力をお願いします。

## 休日の部活動の地域移行に関するQ&A

令和5年度から始まりました休日の部活動の地域連携・地域移行について、よくあるお問合せをご紹介します。



**Q** 学校部活動が地域のスポーツ団体等に移行した場合、当該スポーツ団体は、災害共済給付に加入することはできますか。

**A** 地域のスポーツ団体等は、災害共済給付に加入することはできません。(独立行政法人日本スポーツ振興センター法第3条に定める学校及び附則第8条に定める保育所等には該当せず、災害共済給付の加入対象とはなりません。)

**Q** 地域のスポーツ団体等の活動中にけがをした場合は、災害共済給付の給付対象となりますか。

**A** 地域のスポーツ団体等の活動中に発生した災害は、学校の管理下とは認められず、給付の対象にはなりません。(当該スポーツ団体等の運営主体が責任を負うこととなります。)

**Q** 休日の地域クラブ活動において、教師が地域のスポーツ団体等の指導者として生徒へ指導する場合は、災害共済給付の給付対象となりますか。

**A** 教師が教育委員会に兼職兼業の許可を得て、地域のスポーツ団体等の指導者として当該スポーツ団体等に参加する生徒を指導する場合は、当該スポーツ団体等との雇用契約による労働者の身分として指導することになるため、学校の管理下とは認められず、給付の対象にはなりません。

時効に関するチラシをご活用ください！

## 医療費は、受診した月から2年間請求を行わなかった場合、 時効により給付が受けられなくなります

このたび、災害共済給付制度(医療費)における時効について、[保護者の方へ周知するためのチラシを作成し、災害共済給付Webに掲載しました。](#)

災害共済給付にご請求いただいた結果「不支給」となったものの中には、時効によるものが多く見受けられます。本来給付を受けられたものが受けられなくなるばかりでなく、保護者と学校(園)とのトラブルに発展する場合があります。

時効による不支給をなくするため、医療費を申請することになった保護者等には、[本チラシを是非ご活用いただき、時効についての説明をお願いいたします。](#)

また、卒業生や継続治療をされている児童生徒等についても、請求漏れがないか、今一度ご確認ください。

ご協力の程よろしくお願いいたします！

保護者のみなさまへ <災害共済給付に係る医療費の請求について>

学校(園)又は通学(園)中のケガ等の  
医療費は  
**2年以内**にご請求ください!

受診した月から**2年間** 請求を行わなかった場合は、  
時効により給付が受けられなくなります。

全部請求したかしら?  
先生に書類を渡したかな?

よくある請求漏れの理由

- 「医療等の状況」を医療機関等に証明いただいていない
- 初回の給付を受けたが継続分は未申請
- 全ての治療が終了した後にまとめて請求しようと思っていた

※医療費は「月ごと」に時効が発生します。

「請求していないかもしれない」と思ったら  
まず、学校(園)にご相談ください

本チラシは災害共済給付制度(医療費)における時効に関する概要をお知らせしています。  
「災害共済給付制度」の詳細については、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。

JAPAN SPORT COUNCIL  
日本のスポーツ振興センター

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

### ● チラシへのアクセス方法

URL: <https://www.jpnsport.go.jp/anzen/> 災害共済給付Web 検索

① 検索

② 刊行物一覧をクリック!

「刊行物一覧」には時効に関するチラシのほか、請求時の手続き方法に関するチラシなどを掲載していますので、あわせてご活用ください!

URL:  
<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/kankobutuichiran/tabid/467/Default.aspx>



# 「学校等における事故防止のための資料等」 ～活用状況調査の結果より～

JSCでは学校等における事故防止のための資料を日々作成しています。今後の作成内容、取組の指針とするため、令和4年度に表題の調査を実施しました。お忙しい中ご協力いただきました学校等の皆様、誠にありがとうございました。

今回は取りまとめた調査結果を基に、皆様に知っていただきたい事故防止資料について、具体的な活用方法とともに、ご紹介します。

【調査数：1,236校(園) 回答数：1,156校(園)】

## 学校等事故事例検索データベース

平成17年度～令和3年度に災害共済給付を行った8,797件の死亡・障害事例をいつでも、パソコン・スマートフォン・タブレットから閲覧できます。

どのようなときに、大きな事故が起きているのかを簡単に調べることができます。

### 現場での活用事例

#### ～職員研修で～

事故の状況や傾向を知り、実際にあった事例を基に、「自分たちならどうするか」を話し合うグループワークを職員研修として行いました。

実際に研修で使用した  
パワーポイント資料と事例

ケースごとに検証してみましょう  
①  
3つの事例  
あなたならどうする？

28障365 29障379 30障402

番号	障害種別	学校種・学年・性別	場合1	場合2	発生状況
28障365	上肢切断・指脱落	特高2男	各教科等	その他	個別の運動中、担任が本生徒を仰臥位から左側臥位へ姿勢変換する際に、身体の下に入り込んでいた左手に気付かず、そのまま姿勢変換をした。左上腕に無理な負荷がかかったために、骨折した。
29障379	上肢切断・指脱落	特高1男	各教科等	その他	作業担当教員指導の下、陶芸部の作業字書の授業を行っていた。たたら機（電動ローラーの機械）のスイッチを押したままの状態で粘土板を押したところ、指先がローラーに入ってしまったことに気が付いた。すぐに手を引き抜こうと試みたが抜けず、電動ローラーの停止スイッチを押して機械を止め、その後、ローラーの逆送スイッチを押して手を戻した。
30障402	歯牙障害	特小5男	休憩時間	給食時	給食後の昼休み中、廊下を歩いて床に置いてあった折り畳みマットにつまずき、バランスを崩して前方に転倒した。担任が本児童の胸と床の間に手を差し入れたが、口元を床に打った。

#### ～生徒と一緒に～

部活動に所属する生徒を対象とした熱中症事故防止研修会で、事例を抜粋して活用しました。参加した生徒からは、「死亡事例を知り、他人事ではないと感じました。」「ちょっとした体調の悪さだと思っても、死亡してしまうことがあることを学びました。」といった声があり、事例に目を通すことの意義を実感することができました。



### 学校等事故事例 検索データベース

災害共済給付がなされた8,797件の死亡・障害事例を検索できます

こちらをクリック

「熱中症」「水泳」など、調べたい事例のキーワードを使って、ピンポイントに検索できます。

運動会、マラソン大会等学校行事の前に見ると、緊急時対応のイメージトレーニングができます！



URL：  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen\\_school/tabid/822/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/tabid/822/Default.aspx)



## 事故防止につながる3つのポイント

「学校の管理下の災害」の活用についてご紹介します！

\*A4判冊子267ページ



### 1. 見る

死亡・障害事例や  
基本統計を確認しましょう

- ▶「死亡見舞金」「障害見舞金」「供花料」「歯牙欠損見舞金」を支給した死亡・障害の全事例
- ▶「医療費」を給付した負傷・疾病の概況と帳票
- ▶学校生活における事故防止の留意点

### 2. 学ぶ

専門家の知見から  
留意点を学びましょう

第四編では、各専門家が執筆した「学校生活における事故防止の留意点」を学校種別に掲載しています。留意点を学びましょう！

小学校編

中学校編

高等学校・  
高等専門学校編

特別支援  
学校編

幼稚園・  
保育所等編

#### 中学校における事故防止の留意点

東京学芸大学教職大学院教授  
渡邊正樹

##### 1 はじめに

中学校における事故の傾向は小学校とは大きく異なる。その理由としては、まず教育課程の違いが挙げられる。中学校では課外指導（部活動）が始まることで、特に運動部活動に伴う事故の発生が負傷等の原因として大きいと言える。さらに、この時期の発育発達の特徴として、身体面では個人差が大きいこと、精神面では規範から外れる行動を許容する傾向・・・・

##### 2 災害発生の傾向と事故防止の留意点

###### (1) 負傷・疾病の傾向と事故防止の留意点

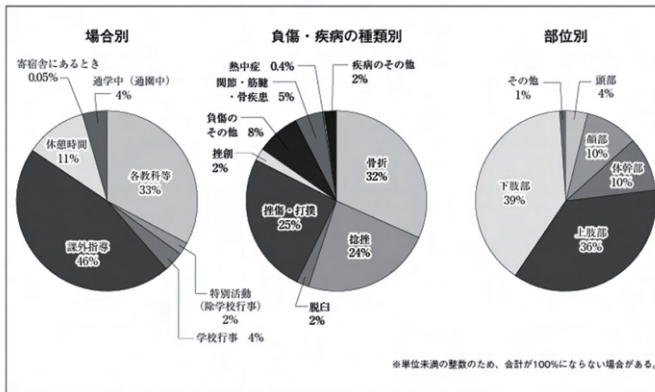


図1 中学校における災害発生割合 (医療費、全251,098件)

災害発生の傾向や発育・発達の特徴等について、ポイントを解説

代表的な事例を複数掲載し、事例別に事故防止の留意点を解説

##### 事例1 2021死-1 心臓系突然死 小5・男

体育の授業中、運動場で自分のペースで走る5分間走を行っている際、体調が悪くなり倒れた。教員が駆け寄ると、起き上がりあぐらをかくように座って少し休んだ後、歩いて朝礼台近くまで行き、立ったまま朝礼台に倒れた。5分ほど後に再び倒れているのを教員が発見した。保健室に運ばれた。救急隊員の指示を受けながら、教員が気道確保及び胸骨圧迫を行うとともに、AEDを装着したが解析結果は「ショック不要」であった。救急車で病院に搬送され治療を受けたが、同日死亡した。

##### 解説

体育の授業中の事故で一度倒れた後に起き上がって自分で歩いている。その後に再び倒れて保健室に行き、救急車を要請している。最初に倒れているのが発見されたときにすぐに保健室に行くか、養護教諭に診てもらっていただくか迷ったかもしれない。AEDも使用したが状況の改善には至らなかった。別で一番多いのは突然死である。教員の目の前で子供が倒れてしまい、救急隊員が到着するまでに子供を助けることができないという事は絶対に避けたい。本事例では体育授業中に倒れて死亡にいたったものであるが、体調不良の児童に対してはできる限り、大人が近くで様子を見ることが大切である。AEDの使い方は毎年研修をして確認しておきたい。

### 3. 活用する

事例や留意点を基に  
事故防止対策を立てましょう

「自分たちならどうするか」  
「必要な対策は何か」を考え、  
事故を未然に防ぐ取組を  
実践しましょう！

研修  
資料に

グルー  
プ  
ワークに



URL:  
<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/kankobutuichiran/tabid/3020/Default.aspx>



# 新パンフレット・フリーイラスト集のご紹介

## なくそう！保育中の事故

幼稚園・保育所等における事故の現状を把握するとともに、事故防止対策を掲載しています。

\* A4判冊子 12ページ

～掲載内容～

- ・いつ、どこで、どんな事故が起きているか
- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)について
- ・重大事故と対策について
- ・年齢別(0歳～6歳)に注意すべきこと
- ・保育中の時間帯別の注意点
- ・未然防止チェックリストと解説

※災害共済給付ナビ12月号に同封を予定しています。  
(幼稚園・保育所等にも送付)



## フリーイラスト集

災害共済給付Webではイラスト画像計500以上のデータ(PNG形式)を無料でダウンロードできます。教材や配布物等にご活用ください。「なくそう！保育中の事故」の作成にあわせて、幼稚園・保育所等で活用できるイラストも追加しています！



## 【日本スポーツ振興センター災害共済給付事業部地域担当窓口一覧】

担当課	担当地域	TEL	FAX	所在地
仙台業務推進課	北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県	022-716-2106	022-264-7633	〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉1-5-15 日本生命仙台勾当台南ビル8階
東京給付課	茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県	03-5410-9162	03-5410-9136	〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-1 日本青年館・日本スポーツ振興センタービル6階
	東京都、神奈川県、新潟県、山梨県、長野県	03-5410-9163		
名古屋業務推進課	富山県、石川県、福井県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県	052-533-7821	052-562-0688	〒450-0001 愛知県名古屋市中村区那古野1-47-1 名古屋国際センタービル16階
大阪業務推進課	滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県	06-6456-3601	06-6456-3666	〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル7階
広島業務推進課	鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県	082-511-2822	082-222-2827	〒730-0011 広島県広島市中区基町9-32 広島市水道局基町庁舎10階
福岡業務推進課	福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県	092-738-8720	092-771-7763	〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神4-8-15 福岡ガーデンパレス4階

※お問合せ受付時間：8：30～17：15（土日祝日、年末年始を除く。）

発行日：令和5年9月(第2号)

編集・発行：独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害共済給付事業部(調査課)