

4 体育的部活動のけが防止プログラム

「体育的部活動における負傷・疾病の実態分析」などの結果を踏まえ、第一部会では次のような「体育的部活動のけが防止プログラム」を作成した。

なお、このプログラムは、平成 21 年度の研究協力校での実践を通して、改良を図ることとしている。

「体育的部活動のけが防止プログラム」は、「体育的部活動のけが分析情報の提供」、「安全指導プログラム 1」、「安全指導プログラム 2」の 3 本柱で構成される。以下、それぞれについて概要を述べる。

4.1 体育的部活動のけが分析情報の提供

●目的

体育的部活動の全国及び研究協力校の負傷・疾病の現状と傾向を、担当教諭及び生徒に把握・認識していただき、「けが防止」への意識の高揚を図る。

●内容

P6 以降に掲載している、全国の調査分析結果及び別途調査を行う研究協力校の調査分析結果を基に、負傷・疾病の現状と傾向を担当教諭及び生徒へ提供する。

4.2 安全指導プログラム 1【部活動の安全の推進】

●目的

体育的部活動に参加する生徒自らが健康観察と運動環境（施設・設備等）のチェックを行うことで安全意識を高め、可避的な負傷・疾病を未然に防ぐことにより安全な運動環境等を作る。

●内容

練習前の健康チェック表（P70、71 参照）

継続的かつ定期的に練習前の健康状態や負傷・疾病の状態などを記録することによって、生徒自身の健康状態等の問題点に気づかせるとともに、生徒自らが安全を確保することを通して健康等に対する意識付けを行い、負傷・疾病の減少を図る。

生徒自身が部活動に参加する前に記載し、記載後、担当教諭へ提出する。担当教諭は、生徒の健康状態の把握を行う。

部活動チェック表（P72、73 参照）

部活動の実施前後に運動環境をチェックすることで、生徒自身に運動環境の整備等について意識付けを行い、施設・設備等や熱中症などの環境に起因するけがを防ぐ。

部活動の実施前後に、キャプテンやマネージャー等の代表者が記載し、担当教諭へ提出する。担当教諭は、環境状況の把握を行う。

練習前の健康チェック表

部活動名

月

年 組 番 氏名

練習日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
チェック項目																																
昨夜はよく眠れた。	○																															
朝食をきちんと食べた。	×																															
今、熱がない。	○																															
今、頭痛はない。	○																															
今、胸痛・息苦しさはない。	○																															
今、腹痛はない。	○																															
今、手・足(関節を含む)に痛みはない。	○																															
今、その他の体に痛みはない。	○																															
現在、けがで病院にかかっていない。	×																															
*																																
顧問確認欄																																

*研究協力校で自由記入

プログラム2のレベルチェック

目標レベル	測定日	測定結果	Level Up?
I-5	H21.5.31	12秒	😊 😞
			😊 😞
			😊 😞

☆ ウォーミングアップで奨励する運動

※ 実施可能な運動を選んで行ってください。

- 静的ストレッチング (5秒保持)
 - 体幹前屈 (体幹腰部部と殿部、大腿後面) ② 大腿前屈 ③ 体幹横 (側屈)
 - 股関節外転+膝屈曲位での開脚運動 ⑤ ふくらはぎ
- 動的ストレッチング (股関節運動) 5回左右1セット

股関節屈曲 (+伸展)、外転 (+内転)、外回し+内回し
- バランス+筋力運動 (立つ→スクワット→ジャンプ) : 3~5回
 - 一人で行う場合
 - 両足スクワット (ハーフスクワットでゆっくりと3回)
 - その場ジャンプ (大きく1回ごとと止まる×3回) 停止で動かない
 - 移動へ (サイド3往復、前後同、180度回転) 停止で動かない
 - 片脚荷重訓練
 - 片脚スクワット (はじめはクォーター、可能ならハーフで3回ずつ)
 - レッグランジ、サイドランジ指導 (できるだけ大きく3回ずつ)
 - 片脚スクワットジャンプ (左右3回ずつ、1回ごとにしっかり停止する)
 - 二人一組で行う場合
 - 両足スクワット (ハーフスクワットでゆっくりと3回)
 - 両足スクワットでのその場ジャンプ (大きく1回ごとと止まる×3回)
 - 移動 (180度回転を往復して向き合う×3回、動いたら負け)
 - 次に相手の動きに合わせて距離を開けないように前後左右へ
 - *お互い3方向ずつ、しっかり止まって、動いたら負け
 - 片脚荷重訓練
 - お互い見合いながら片脚スクワット (ぐらつかないように3回ずつ)
 - レッグランジ、サイドランジ指導 (できるだけ大きく3回ずつ)
 - 片脚スクワットジャンプ (左右3回ずつ、1回ごとに停止する)
 - 遊びの導入
 - ・ 両足で立った状態での押し合い (3本勝負、動いた方が負け)
 - ・ 片足で立った状態での押し合い (3本勝負、動いた方が負け) ×左右
 - ・ ベンチ手たたき合戦 (膝つき、つま先立ち)
 - ・ 体まっすぐぐりゃー (前、横、後)
 - ・ タオル引き、バトン引き

☆ クーリングダウンで必ずやってほしい運動

股関節の動的ストレッチング (股関節運動) 5回左右1セット

☆ 評価方法

中学校用

I) 膝つきベンチの耐久時間 (軸が維持できる時間)

- レベル1 : 10秒以内
 レベル2 : 10秒以上30秒以内
 レベル3 : 30秒以上
 レベル4 : 片方の手どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
 レベル5 : 片方の足どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
 レベル6 : レベル5からさらに上の足を開いて10秒以上こらえられる
 レベル7 : 片方の手と反対の足を浮かして10秒以上こらえられる

II) ベンチの耐久時間 (軸が維持できる時間)

- レベル1 : 10秒以内
 レベル2 : 10秒以上30秒以内
 レベル3 : 30秒以上
 レベル4 : 片方の手どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
 レベル5 : 片方の足どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
 レベル6 : レベル5からさらに上の足を開いて10秒以上こらえられる
 レベル7 : 片方の手と反対の足を浮かして10秒以上こらえられる

III) サイドベンチの耐久時間 (軸が維持できる時間)、左右あり

- レベル1 : 左右とも10秒以内
 レベル2 : 左右どちらかが10秒以上30秒以内
 レベル3 : 左右とも10秒以上30秒以内
 レベル4 : 左右どちらかが30秒以上
 レベル5 : 左右とも30秒以上
 レベル6 : 上の足を屈曲させ10秒以上こらえられる
 レベル7 : 上の足をさらに開き (外転させ) 10秒以上こらえられる

「プログラム2のレベルチェック」欄には、実施日、到達レベル、耐久時間(秒)をH21.5.31、I-5、12秒というように記載する。

練習前の健康チェック表

部活動名 _____

月 _____

年 組 番 氏名 _____

チェック項目	練習日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
昨夜はよく眠れた。	記載例	○																															
朝食をきちんと食べた。		×																															
今、熱がない。		○																															
今、頭痛はない。		○																															
今、胸痛・息苦しさはない。		○																															
今、腹痛はない。		○																															
今、手・足(関節を含む)に痛みはない。		○																															
今、その他の体に痛みはない。		○																															
現在、けがで病院にかかっていない。		×																															
*																																	
顧問確認欄																																	

*研究協力校で自由記入

プログラム2のレベルチェック

目標レベル	測定日	II-5	H21.5.31		
測定結果	12秒	Level Up?	😊 😞	Level Up?	😊 😞

☆ ウォーミングアップで奨励する運動

※ 実施可能な運動を選んで行ってください。

I) 静的ストレッチング (5秒保持)

- ① 体幹前屈 (体幹腰部と殿部、大腿後面) ② 大腿前面 ③ 体幹横 (側屈)
④ 股関節外転+膝屈曲位での開脚運動 ⑤ ふくらはぎ

II) 動的ストレッチング (股関節運動) 5回左右1セット

股関節屈曲 (+伸展)、外転 (+内転)、外回し+内回し

III) バランス+筋力運動 (立つ→スクワット→ジャンプ) : 3~5回

* 基本的には3回ですが、余裕があれば5回挑戦してみてください。

- ① 両足スクワット3回、片脚スクワット3回ずつ
→ レッグランジ、サイドランジ指導 (しっかりと3回ずつ)
→ 片脚スクワットジャンプ (しっかりと3回ずつ)
② 両脚荷重による移動訓練 (両脚スクワットジャンプ)
前方へ大きく1歩、その都度停止、3歩ずつ
→ サイド移動 (左右3回ずつ)
→ ジグザグ前方移動 (しっかりと6歩)
→ 180度回転移動 (1回ずつ3往復)
③ 片脚荷重による移動訓練 (片脚スクワットジャンプ)
前方1歩ずつ、その都度停止、3歩ずつ
→ サイド移動 (左右へ2回ずつを左右で)
→ ジグザグ前方移動 (左右4歩ずつ)

☆ クーリングダウンで必ずやってほしい運動

股関節の動的ストレッチング (股関節運動) 5回左右1セット

☆ 評価方法

高等学校用

I) 膝つきベンチの耐久時間 (軸が維持できる時間)

- レベル1: 10秒以内
レベル2: 10秒以上30秒以内
レベル3: 30秒以上
レベル4: 片方の手どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
レベル5: 片方の足どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
レベル6: レベル5からさらに上の足を開いて10秒以上こらえられる
レベル7: 片方の手と反対の足を浮かして10秒以上こらえられる

II) ベンチの耐久時間 (軸が維持できる時間)

- レベル1: 10秒以内
レベル2: 10秒以上30秒以内
レベル3: 30秒以上
レベル4: 片方の手どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
レベル5: 片方の足どちらかを浮かして10秒以上こらえられる
レベル6: レベル5からさらに上の足を開いて10秒以上こらえられる
レベル7: 片方の手と反対の足を浮かして10秒以上こらえられる

III) サイドベンチの耐久時間 (軸が維持できる時間)、左右あり

- レベル1: 左右とも10秒以内
レベル2: 左右どちらかが10秒以上30秒以内
レベル3: 左右とも10秒以上30秒以内
レベル4: 左右どちらかが30秒以上
レベル5: 左右とも30秒以上
レベル6: 上の足を屈曲させ10秒以上こらえられる
レベル7: 上の足をさらに開き (外転させ) 10秒以上こらえられる

「プログラム2のレベルチェック」欄には、実施日、到達レベル、耐久時間 (秒) をH21.5.31、II-5、12秒というように記載する。

部活動チェック表【屋内用】

月 日()	部活動名		測定時間(24時間制)	(:)
参加状況	1年生	名	気候 天候() 気温(°C) 湿度(%) WBGT(°C)	
	2年生	名		
	3年生	名		

生徒が行う部活動場所の安全確認 (○..異状なし ×..異状あり-状況・措置等を記入する。)			
	項 目	確認結果 (○・×)	状況・措置等
活動前	フロアの状態はよいですか。(破損、水ぬれなどの有無)		
	練習の障害となるものが置かれていないですか。		
	用具や施設はきちんと使用できますか。		
	他の部と共同使用のとき、お互いの活動場所について相談をしましたか。		
	救急箱(応急薬品等)は確認してありますか。		
活動後	フロアの状態はよいですか。(破損、水ぬれなどの有無)		
	使用した用具の後片付けはしましたか。		
	使用した用具や施設にいつもと違ったことはなかったですか。		

活動状況の確認				
項 目	状況(実施/未実施を○で囲む)		措 置 等	
WBGTの指針を確認しましたか。	実施	未実施		
必要に応じて水分補給の時間をとりましたか。	実施	未実施		
ウォーミングアップをしましたか。	実 施		プログラム2をしましたか。	実 施
	未実施			未実施
クーリングダウンをしましたか。	実施	未実施		
けがの有無の確認をしましたか。	実施	未実施		

記載者	<input type="checkbox"/>	キャプテン
	<input type="checkbox"/>	マネージャー
	<input type="checkbox"/>	その他の部員()

顧問確認欄

部活動チェック表【屋外用】

月 日()	部活動名		測定時間(24時間制)	(:)
参加状況	1年生		気候	天候() 気温(°C)
	2年生			湿度(%) WBGT(°C)
	3年生			

生徒が行う部活動場所の安全確認 (○・・異状なし ×・・異状あり→状況・措置等を記入する。)			
	項目	確認結果 (○・×)	状況・措置等
活動前	グラウンドの状態はよいですか。 (凹凸、ガラス片などの有無)		
	練習の障害となるものが置かれていないですか。		
	用具や施設はきちんと使用できますか。		
	他の部と共同使用のとき、お互いの活動場所について相談をしましたか。		
	救急箱(応急薬品等)は確認してありますか。		
活動後	グラウンドの整備はしましたか。(凹凸、ガラス片などの有無)		
	使用した用具の後片付けはしましたか。		
	使用した用具や施設にいつもと違ったことはなかったですか。		

活動状況の確認				
項目	状況(実施/未実施を○で囲む)		措置等	
	WBGTの指針を確認しましたか。	実施	未実施	
必要に応じて水分補給の時間をとりましたか。	実施	未実施		
ウォーミングアップをしましたか。	実施		プログラム2をしましたか。	実施
	未実施			未実施
クーリングダウンをしましたか。	実施	未実施		
けがの有無の確認をしましたか。	実施	未実施		

記載者	<input type="checkbox"/>	キャプテン
	<input type="checkbox"/>	マネージャー
	<input type="checkbox"/>	その他の部員()

顧問確認欄