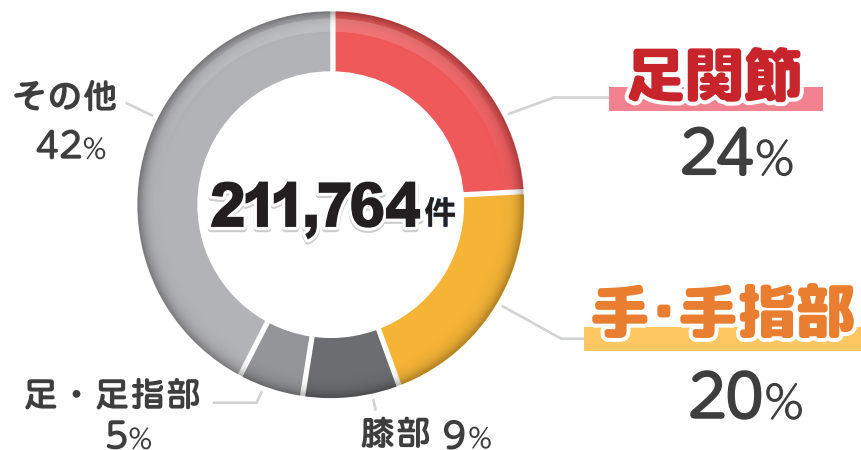


# 運動部活動を安心して行うために


運動部活動における事故のうち、**足関節**と**手・手指部**のけがが多発しています。


## 事故発生件数（負傷部位別）



※令和3年度災害共済給付データより

## 負傷の内訳

- 
- 1位 **捻挫** (61%)
  - 2位 靭帯損傷・断裂 (23%)
  - 3位 骨折 (13%)

- 
- 1位 **骨折** (61%)
  - 2位 捻挫 (15%)
  - 3位 挫傷・打撲 (12%)

## 指導中、こんなシーンはありませんか？

### ケース1 選手同士の接触や、設備・道具等への接触



- バasketボールの練習中、ジャンプシュートを打って着地した際、他の部員の足の上に左足で降りてしまい、**左足首を捻挫**した。
- バレーボールの練習中に体育館でレシーブをしているとき、人とぶつかったときに**右の指が交錯して骨折**した。

### ケース2 様子がおかしいと思ったらけがをしていた



- 野球の試合でバッターをしていたときに、ピッチャーの悪送球が左手に当たった。以後、痛みが我慢できたので様子を見ながら運動を続けたが、10日ほど経過しても痛みと腫れが引かなかったため、医療機関を受診し、**骨折と診断**された。

## 運動種目による違いを把握しよう！

 運動種目により**事故発生の状況が異なります**。  
違いを把握し、未然に事故を防ぐ努力をしましょう！

### 人との接触が必要な運動

ラグビー、武道(柔道・剣道・空手等)等

転倒や受け身の方法や接触回避等の技術、体幹、筋力等の不足による事故が多く発生しています。



### ボールを介した接触が起こりうる運動

バスケットボール、サッカー、ハンドボール等

人との接触、着地時の転倒、ボールキャッチ時による事故が多く発生しています。



### バットやボール等を使用し、原則接触が起きにくい運動

野球、ソフトボール、テニス、卓球、バドミントン、バレーボール等

ボールや用具の操作や、移動・着地時等によるケガが発生しています。



### おおむね用具を使用せず、個人で行う運動

水泳、陸上競技(短距離・中長距離走、幅跳び等)等

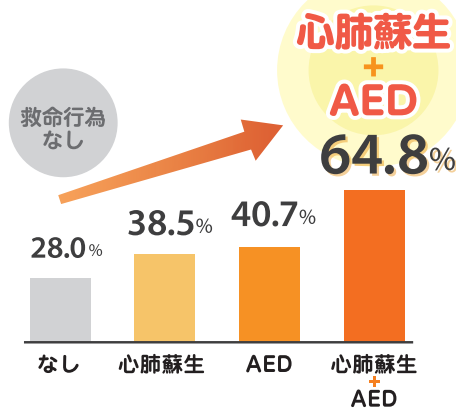
水泳では接触やプール底への衝突、陸上競技では転倒・捻挫などによる事故が発生しています。



Check!

## 心肺蘇生 + AED が命を救います！

JSCは、平成20年度～令和2年度の死亡・障害事故事例データに基づき、大阪大学と共同研究を実施しました。研究結果の「学校でスポーツ中に発生した児童生徒の心停止に対する一次救命処置の効果」についてご紹介します。



心肺蘇生とAEDを使用した場合の  
1か月後の社会復帰割合

約2倍

※平成20年4月～令和2年12月に学校管理下で発生した児童生徒のスポーツ中に発生した非外傷性心停止318例のうち、「救命行為なし」と「救命行為あり(心肺蘇生とAEDを両方使用した場合)」における心停止から1か月後の社会復帰割合の比較

参考資料：清原康介・松井鋭・鮎沢衛・北村久(2023). 学校でスポーツ中に発生した児童生徒の心停止に対する市民救助者による一次救命処置の効果「第33回日本疫学会学術総会」

Check!

運動種目や準備・整理運動、トレーニング等における事故防止のポイントを掲載しています。

ケガの現状を把握・認識し、  
予防策にご活用ください！

パンフレット  
「なくそう！運動部活動の事故」▶



蘇生に成功した心停止の症例の84%では、  
救急隊の到着前にAEDが使用されています。

緊急時には1分の違いが状況を左右  
します。心肺蘇生とAEDの使用方法を  
ご確認ください！

～知って、防ごう！学校・園での事故～  
学校等での事故防止対策集 ▶

