

長野市版

地域クラブ活動の

危機管理マニュアル

- 1 はじめに
- 2 日常の安全管理
- 3 事故発生時の対応
- 4 参考資料

長野市教育委員会学校教育課
長野市スポーツ部スポーツ課
長野市観光文化部文化芸術課

目 次

1	はじめに	
1-1	マニュアルの目的	3
1-2	危機管理の4つのプロセス	3
1-3	地域クラブに求められる4つのこと	3
2	日常の安全管理	
2-1	日常管理の目的	4
2-2	日常管理チェックリスト	4
3	事故発生時の対応	
3-1	事故発生時の心得	5
3-2	事故発生直後の取組	
(1)	応急手当	5
(2)	救急車要請の判断	5
(3)	被害クラブ員等の保護者への連絡	6
(4)	クラブ代表者への連絡	6
3-3	初期対応時（～1週間程度）の取組	
(1)	危機対応	6
(2)	被害クラブ員等の保護者への対応	6
3-4	再発防止に向けた中長期的な取組	6
4	参考資料	
4-1	熱中症対策	7
4-2	頭頸部外傷への対応	14
4-3	一次救命処置	15
4-4	落雷被害防止の対応	16

1 はじめに

1-1 マニュアルの目的（何を守るのか）

- (1) クラブ員と指導者の命を守る。
- (2) クラブに対する保護者や地域社会からの信用や信頼を守る。

1-2 危機管理の4つのプロセス

(1) 危機の予知・予測

過去に発生した事例を分析することにより発生の前兆を明らかにし危機の予知・予測に努める。また、クラブ員や社会の現状・変化を踏まえ今後発生する可能性のある危機を想定し、その危機の予知・予測にも努める。

(2) 未然防止（回避）に向けた取組み

一人ひとりのクラブ員への継続的な支援や、施設設備の点検をおこない未然防止に取り組む。また、クラブ員・保護者・地域の人等からの情報収集により問題の早期発見に努め、危機に至る前に解決する取組みをする。

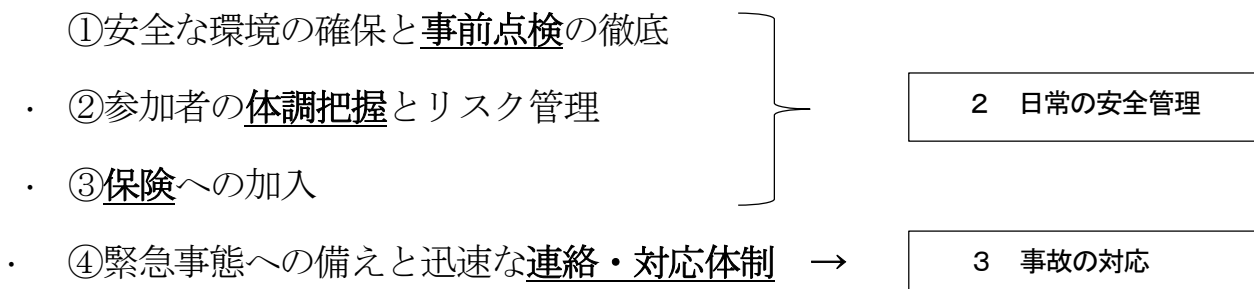
(3) 危機発生時の対応

適切な対応により、クラブ員・指導者の命や身体の安全を守るとともに、被害を最小限度にとどめる。

(4) 対応の評価と再発防止

緊急時の対応を事態収拾後に総括し、再発防止に向けた取組みを実践していく。

1-3 地域クラブに求められる4つのこと



2 日常の安全管理

2-1 日常管理の目的

日常管理は、事故の未然防止と安全な活動環境の確保を目的とする。

クラブ関係者をはじめ、地域や学校等とも連携し、施設・用具の点検やクラブ員の健康確認等を日常的に行い、小さな異常を早期に把握・対応することで、安全で安心なクラブ活動環境を整える。

2-2 日常管理チェックリスト

項目	チェック内容	確認 (✓)
(1) 緊急時の連絡先の把握	クラブ員の緊急連絡先を把握・管理している	
	関係者・関係機関の緊急連絡先を確認している	
(2) クラブ員の健康状態の把握	健康状態・アレルギー情報を事前確認している	
	活動当日の健康状態を確認している	
	活動実施上の配慮や支援の必要性を関係者間で共有している	
(3) 個人情報の管理	個人情報の提供に関して、保護者の承諾を得て活用している	
	個人情報を、目的外に使用しないことについて関係者で共通理解している	
	個人情報を適切に管理している	
(4) 会場・施設の管理	AEDの設置場所を確認している	
	避難経路・対応方法をクラブ員と共有している	
(5) 施設・用具の事前点検	床・地面等に破損や滑りやすさがない	
	危険物（ガラス・尖った物等）がない	
	設備・用具（ゴール・ネット・器具等）が安全に設置されている	
	照明・電源に異常がない	
	出入口・避難経路に障害物がない	
	周囲環境（交通・風・雷など）に危険がない	
(6) 応急手当用品の準備	救急箱には、必要な用具が整えられている	
(7) その他	気象情報を確認し安全対策を講じている	

3 事故発生時の対応

3-1 事故発生時の心得

事故やけがが発生した場合には、何よりも人命の保護を最優先とし、迅速かつ適切な初期対応を行うことが重要である。

指導者および関係者は、状況を的確に把握し、応急手当や関係機関への連絡等を速やかに実施し、被害の拡大を防ぐよう努めなければならない。

また、対応に当たっては慌てず冷静に行動し、事故の原因や状況を正確に記録・把握することが重要である。事故発生後は、その内容を分析し、再発防止策を検討・共有することで、同様の事故を未然に防ぐ安全管理体制の強化につながるものとする。

3-2 事故発生直後の取組

(1) 応急手当

事故が発生した場合には、第一発見者は、被害クラブ員等の症状を確認し、近くにいる指導者や協力者、保護者等に応援の要請を行うとともに、被害クラブ員等の症状に応じて、速やかに、心肺蘇生、AED の使用、気道異物除去、止血などの応急手当を行い、症状が重篤にならないようにする。

(2) 救急車要請の判断

呼びかけに応じないなど重篤な事故と考えられる事象が起きたときは、救命処置が秒を争うことである点を理解し、迷わず 119 番通報、心肺蘇生の開始、AED の装着など迅速に行動することが必要である。119 番通報は、通報者を限定せず、第一発見者をはじめ誰でも即座に通報できるようにする。

それでも判断に迷う場合は「# 7 1 1 9」（小児の場合は# 8 0 0 0）。

(3) 被害クラブ員等の保護者への連絡

保護者に対し、事故の発生（第1報）を可能な限り早く連絡する。その際には、事故の概況、けがの程度など、最低限必要とする情報を整理した上で行う。

被害の詳細や搬送先の医療機関名等、ある程度の情報が整理できた段階で、第2報の連絡を行う。

(4) クラブ代表者への連絡

クラブ代表者に対し、事故の発生（第1報）を可能な限り早く連絡する。また、状況に応じて、必要な人員の派遣や助言等の支援を要請する。

3-3 初期対応時（～1週間程度）の取組

(1) 危機対応

事故発生後の対応は、クラブ代表者のリーダーシップの下、被害クラブ員等の保護者対応、報道対応等、組織的に対応する。

(2) 被害児童生徒等の保護者への対応

応急手当等、事故発生直後の対応終了後は、できる限り迅速かつ確実に事実確認を行い、クラブ側が知り得た事実は、被害クラブ員等の保護者に対し正確に伝える等、責任をもって誠実な対応を行う。その際、対応の責任者を決める。

3-4 再発防止に向けた中長期的な取組

①発生事実の概要、②対応経過、③今後の取組・方向性などを整理し、被害クラブ員等以外の保護者に対しても、状況に応じて、クラブから速やかに正確な情報を伝える。憶測に基づく部分的もしくは偏った情報が広がることを防ぐためにも、事故・事件の深刻さ等を勘案し、状況に応じて、保護者説明会等の開催など、必要な情報共有を行う。その際、あらかじめ被害クラブ員等の保護者の意向を確認し、説明の内容について承諾を得た上で行う。

4 参考資料

4-1 熱中症対策

「長野市立学校 熱中症対応マニュアル」から抜粋

表 2-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等(環境省)

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度 ^{※3}	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項 ^{※1}	熱中症予防運動指針 ^{※2}
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28~31℃	24~27℃	31~35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休息をとり、水分・塩分の保給を行う。暑さに弱い人 ^{※4} は運動を軽減または中止
25~28℃	21~24℃	28~31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒(積極的に休息) 熱中症の危険性が増すので積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を保給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
21~25℃	18~21℃	24~28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を保給する。

※1 日本気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3』(2013)より

※2 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』(2019)より。同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※3 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

※4 暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

表 5-1 熱中症の症状とその対応(日本救急医学会熱中症分類(出典:日本救急医学会を改変))

重病度	症 状	状 態	対 応
I 度 軽 症	めまい・失神・立ちくらみ 筋肉痛・筋肉の硬直 大量の発汗	十分な水分補給と冷却、休息が必要	<ul style="list-style-type: none"> ■ 涼しい場所に寝かせてボタンやベルトをゆるめ、足を高くして休む ■ 身体を冷やし熱を放散させる ■ 水分を補給する(かむようにゆっくり)水だけでなく、電解質を含むスポーツドリンクなどを十分飲ませる(水1ℓに1~2gの食塩を入れた食塩水でもよい) <p>* 症状が改善しない場合は受診をする。</p>
II 度 中 等 症	頭痛・気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感 強い疲労感	水分や塩分が失われ、脱水症状がすすむ	<ul style="list-style-type: none"> ■ I度と同様 ■ 口から水分がとれないときや吐き気が強い場合は、点滴などによる水分補給が必要 <p>* 処置をしながらすぐに医療機関へ受診する。</p>
III 度 重 症	意識障害・けいれん 手足の運動障害 高体温	命にかかわる危険な状態	<ul style="list-style-type: none"> ■ 太い血管がある首やわきの下、足の付け根などを冷たいタオルや冷却剤などを当てて扇ぐなど、体温を下げる <p>* 救急隊を要請し、救急車による搬送を行う。すみやかに治療開始ができるように状況がわかる人が付き添う。</p>

学校現場等での取組を効率的に確認するためのチェックリストです。各項目において熱中症事故対策のポイントを整理・確認すること等の参考としてください。

① 日頃の環境整備等

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	①活動前に活動場所の暑さ指数（WBGT）を把握できる環境になっている
<input type="checkbox"/>	②熱中症事故防止に関する研修を実施している (全職員が共通認識をもてるよう、研修会等参加者が伝達している)
<input type="checkbox"/>	③暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を取り入れた無理のない活動計画としている
<input type="checkbox"/>	④活動中やその前後に、水分等の補給や休息ができる環境を整えている
<input type="checkbox"/>	⑤熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対応できる体制を整備している
<input type="checkbox"/>	⑥行事等、指導体制が普段と異なる活動の際は、事故防止の取組や緊急時の対応について教職員・クラブ員と共通認識を図るようにしている
<input type="checkbox"/>	⑦熱中症の発生リスクが高い活動の実施時期・活動内容の調整を検討している
<input type="checkbox"/>	⑧保護者に対して活動実施判断の基準を含めた熱中症事故防止の取組等について情報提供を行い、必要な連携・理解醸成を図っている
<input type="checkbox"/>	⑨室内環境の向上を図るため、施設・設備の状況に応じて日差しを遮る日よけの活用、風通しを良くする等の工夫をしている
<input type="checkbox"/>	⑩学校施設の空調設備を適切に活用するとともに、活動する場所の空調設備の有無に合わせた活動内容を検討している
<input type="checkbox"/>	⑪送迎用バスについては、幼児等の所在確認及び置き去り事故防止を徹底している

② 児童生徒への指導（日常生活の中での指導）

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	①運動時及びその前後、こまめに水分補給し休憩をとるよう指導している
<input type="checkbox"/>	②自分の体調に気をくばり、不調を感じた時はためらわず教員等に申し出るように指導している
<input type="checkbox"/>	③暑い日には、帽子等により日差しを遮るとともに通気性・透湿性の良い服装を選ぶように指導している
<input type="checkbox"/>	④運動等を行った後は、クールダウンする等体調を整えた上でその後の活動（登下校を含む）を行うように指導している
<input type="checkbox"/>	⑤クラブ員同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導している
<input type="checkbox"/>	⑥行事等、指導体制が普段と異なる活動の際は、事故防止の取組や緊急時の対応について教職員・クラブ員と共通認識を図るようにしている
<input type="checkbox"/>	⑦登下校中は体調不良時の対応が難しい場合があることを認識させ、単独行動は短時間にしてリスクを避けることを指導している

③ 活動前の留意点

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	①発達段階に応じた段階的な指導計画（練習計画）を作成している
<input type="checkbox"/>	②暑くなり始めた時期は、体を慣らすための指導計画（1週間程度）を作成している
<input type="checkbox"/>	③暑くなることが予想される場合、熱い時間帯の回避や運動時間の短縮、運動量を軽減する等の配慮をする準備をしている
<input type="checkbox"/>	④暑さ指数（WBGT）を測定し、環境下での活動の可否を判断している
<input type="checkbox"/>	⑤健康観察の情報を確認し、クラブ員の健康状態を把握している
<input type="checkbox"/>	⑥暑さを考慮した服装や水分の準備ができているか確認している

④ 活動中・活動直後の留意点

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	①暑さ指数（WBGT）により活動の危険度を把握している
<input type="checkbox"/>	②クラブ員の様子をよく観察し体調の把握に努めている
<input type="checkbox"/>	③水分補給の時間を確保し、補給するよう指導し、クラブ員が水分補給していることを見届けている
<input type="checkbox"/>	④暑いときには、軽装（着帽）で活動に取り組むように指示している
<input type="checkbox"/>	⑤クラブ員の「疲れた」「具合が悪い」などの単純な表現に気をつけている
<input type="checkbox"/>	⑥クラブ員の様子やその他状況に応じて活動計画を柔軟に変更する
<input type="checkbox"/>	⑦クラブ員同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導している
<input type="checkbox"/>	⑧運動強度・活動内容・継続時間の調節を自己管理のみとせず、指導者等が把握して適切に指導している
<input type="checkbox"/>	⑨クラブ員が分散している場合、緊急事態の発見が遅れることが想定されるため、健康状態把握のための観察体制を整えている
<input type="checkbox"/>	⑩休息の場として、屋外では日陰を活用し、屋内では窓の開放や送風機器の活用により風通しをよくする等、環境を整えている
<input type="checkbox"/>	⑪運動直後は体が熱い状態となっているため、クールダウンしてから移動したり次の活動を行ったりする等の指導をしている
<input type="checkbox"/>	⑫活動後の下校の際は、単独行動をできるだけ避け、こまめな水分補給や休憩をする等の対策をするように指導している

⑤ 【フィジカルアセスメント】チェックリスト

フィジカルアセスメントとは、問診、視診、触診、打診、聴診などの身体診査技術を用いて、全身状態に関する情報を収集・評価することです。健康問題を特定し、それに応じた適切なケアを実施するために不可欠な、基本的な思考プロセスであり技術です。

チェック	症状から疑う
<input type="checkbox"/>	①めまいや立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛等はないか（脳）
<input type="checkbox"/>	②食欲の低下、嘔吐、下痢、便秘などの症状はないか（消化器）
<input type="checkbox"/>	③筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り等の症状はないか（筋肉）
チェック	フィジカルチェックアセスメント
<input type="checkbox"/>	④握手をしてみる → 手が冷たければ疑わしい
<input type="checkbox"/>	⑤ベロを見せてもらう → 乾いていたら疑わしい
<input type="checkbox"/>	⑥皮膚をつまんでみる → 皮膚がつままれた形から3秒以上もどらなかつたら疑わしい
<input type="checkbox"/>	⑦親指の爪先を押す → 赤みが戻るのに3秒かかれば疑わしい
<input type="checkbox"/>	⑧脇の下を確認する → 乾いていたら疑わしい

素早くみつけて、すぐ対策！脱水症&熱中症（大塚製薬） 参照

⑤ 熱中症の対処方法（応急処置）

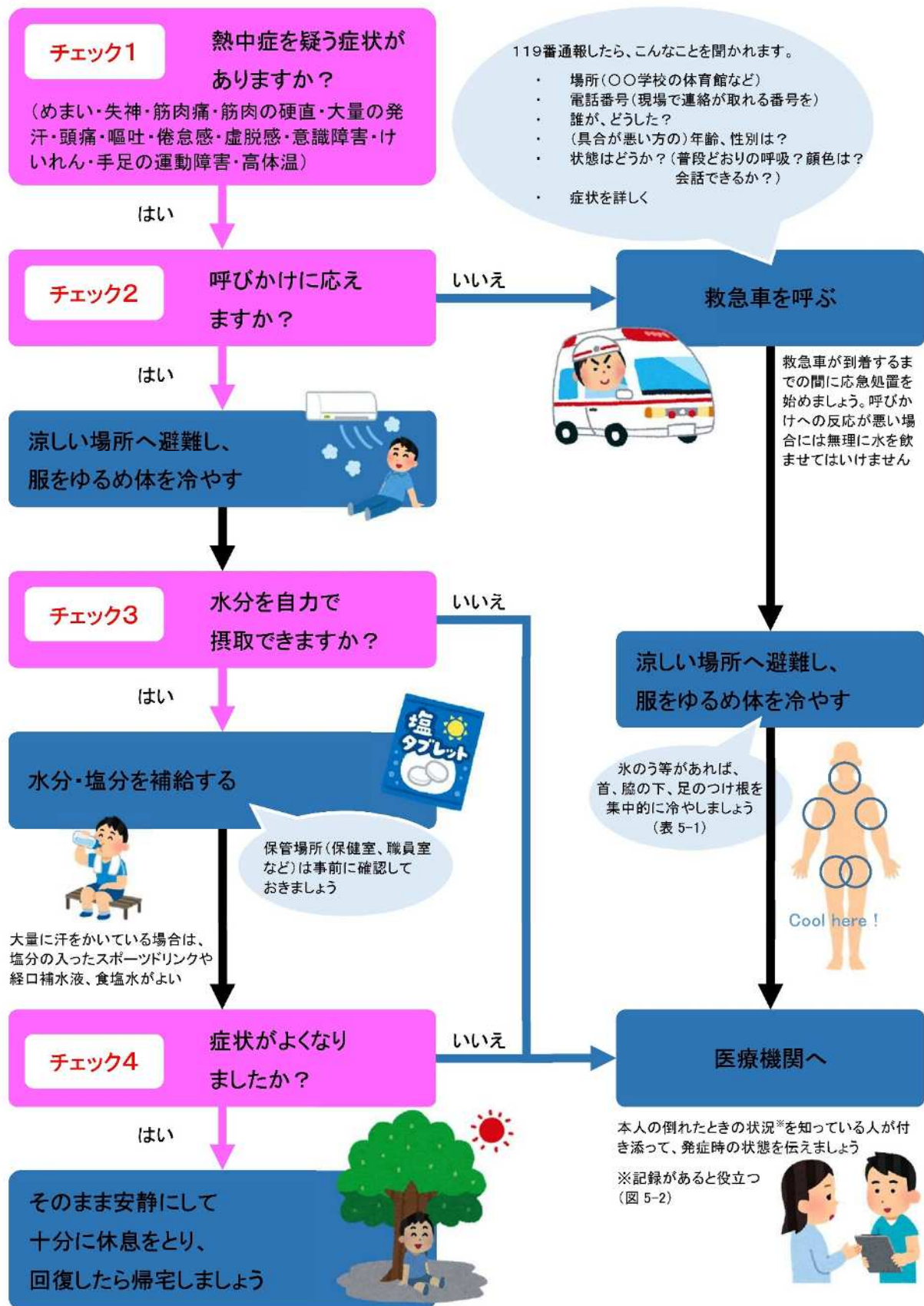


図 5-1 熱中症の対処方法(応急処置)

⑥ 医療機関が知りたいこと

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと（分かる範囲で記入してください）

発生日時 （ ）年（ ）月（ ）日 （ ）時（ ）分

発生場所 長野市立_____学校（_____）

学年／組／児童・生徒名／年齢

（ ）年（ ）組 氏名（_____） 年齢（ ）歳

① 様子がおかしくなるまでの様子

- ・ 食事や飲水の摂取（十分な水分と塩分補給があったか） あり なし
- ・ 活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
気温（ ）℃ 湿度（ ）% 暑さ指数（ ）℃
- ・ 何時間その環境にいたのか（ ）時間
- ・ どんな服装をしていたか（熱がこもりやすいか）（_____）
- ・ 帽子はかぶっていたか あり なし
- ・ 一緒に活動していて通常と異なる点があったか
（_____）

② 不具合になった時の状況

- ・ 失神・立ちくらみ あり なし
- ・ 頭痛 あり なし
- ・ めまい（目が回る） あり なし
- ・ のどの渇き あり なし
- ・ 吐き気・嘔吐 あり なし
- ・ 倦怠感 あり なし
- ・ 四肢や腹筋のこむら返り（痛み） あり なし
- ・ 体温（ ）℃
- ・ 脈の数 不規則 速い 遅い（_____回／分）
- ・ 呼吸の数 不規則 速い 遅い（_____回／分）
- ・ 意識の状態 目を開けている ウトウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・ 発汗の程度 極めて多い（だらだらと） 多い 少ない ない
- ・ 行動の異常（訳のわからない発語など） あり なし
- ・ 現場での緊急措置の有無と方法※ あり なし
※方法（_____）

③ 最近の状況

- ・ 今シーズンいつから活動を始めたか（ ）日前（ ）週間前（ ）月前
- ・ 体調（コンディション・疲労） 良好 平常 不良
- ・ 睡眠が足りているか 十分 不足
- ・ 風邪をひいていたか あり なし

④ その他

- ・ 身長・体重（_____cm・_____kg）
- ・ いままで熱中症になったことがあるか あり なし
- ・ いままでにした病気※【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】
※病名（_____）
- ・ 現在服用中の薬はあるか あり なし

図 5-2 医療機関が知りたいこと(熱中症環境保健マニュアル 2018)

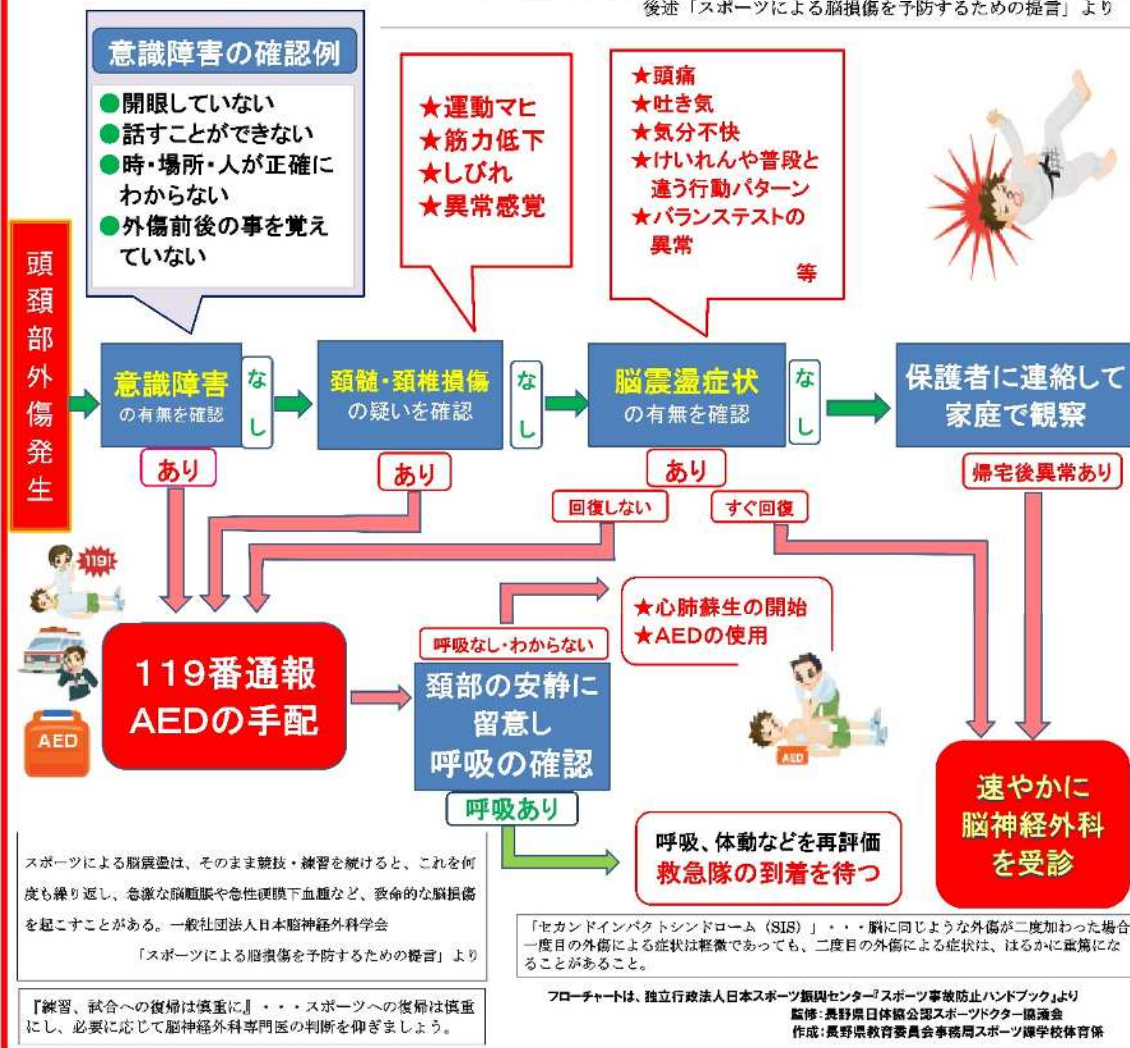
4-2 頭頸部外傷への対応

注意!

- 頭頸部や顔面に強い衝撃を受けた時は
- ◇安静にし、すぐに専門医の診察を!
- ◇本人が「大丈夫」と言っても競技に復帰させない!
- ※意識があっても生命にかかわる場合があります

頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート

スポーツによる脳震盪は、意識障害や健忘がなく、頭痛や気分不良などだけのこともある。後述「スポーツによる脳損傷を予防するための提言」より



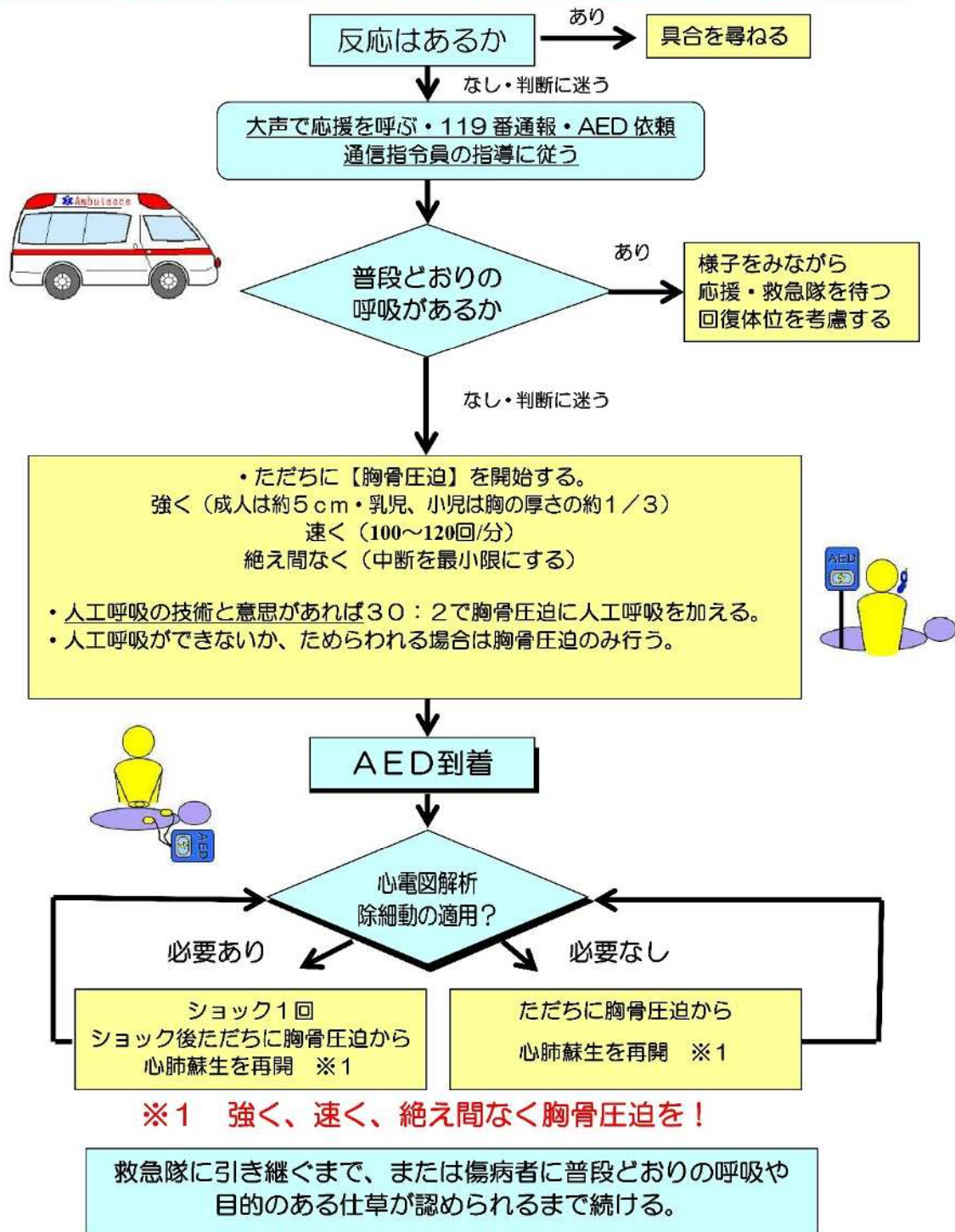
「あたま」や「かお」をつよくぶつけたときには、
すぐに先生につたえよう!
むりをしてうごかずに、その場で休んでいよう!

4-3 一次救命処置

長野市消防局 応急手当テキストより

<https://www.city.nagano.nagano.jp/documents/4499/textg2020.pdf>

【主に市民が行う一次救命処置の手順】



4-4 落雷被害防止の対応

一般社団法人 日本アスレチックトレーニング学会 インフォグラフィックス「雷災害の予防」
https://js-at.jp/data/infographics/kaminari_anzen_guide.pdf



雷災害に対するスポーツ現場の安全対策ガイド

一般社団法人日本アスレチックトレーニング学会 監修：小林文明 教授（防衛大学地球海洋学科）

雷による事故を防ぐため、以下の注意点を踏まえた適切な対応をお願いいたします

気象情報の確認

活動前に気象庁の「雷注意報」や「雷ナウキャスト」を確認する

「気象庁 | 警報・注意報」



「雷ナウキャスト」



落雷の兆候を知る

『落雷の兆候がある場合には、すぐに安全な場所に避難』

雷鳴が聞こえたらすでに雷が近づいている可能性がある
 黒い雲や冷たい風も雷の兆候 雲が真上になくとも落雷の危険性はある

避難場所の確認

『安全な避難場所をあらかじめ決めておき、チームで共有する』



鉄筋コンクリートの建物の中



自動車、バス、電車などの中



5-30mの高い物体の頂点を45°以上で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ



テントやあずま屋などの中



木の真下



両足を揃えて低くしゃがむ 耳を塞ぐ
つま先立ち

雷しゃがみ

活動再開の基準

雷鳴や雷光が止んでから**30分以上経過**してから活動を再開する
 再開前に再度気象情報を確認する（時間だけで判断しない）

落雷被害時の対応

心肺停止の場合は直ちに**救急対応**（119、AED、心肺蘇生）
『大して重症に感じていない場合でも、速やかに医療機関へ』

出典：日本サッカー協会『サッカー活動中における落雷事故防止対策について』<https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/rakurai.pdf>
 気象庁『雷から身を守るには』https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/toppuu/thunder4-3.html?utm_source=chatgpt.com
 金澤 良・三森 寧子・齋藤 千景（編著）。（2020）、「みんなでつくる学校のスポーツ安全」。少年写真新聞社