

スポーツの安全対策委員会

発表日 11月29日(水)

発表者 スポーツの安全対策委員会 委員長
吉中 康子

1

スポーツの安全対策の必要性

設置当初の課題

余暇・スポーツ活動中における受傷件数は
全体の26%を占めている。



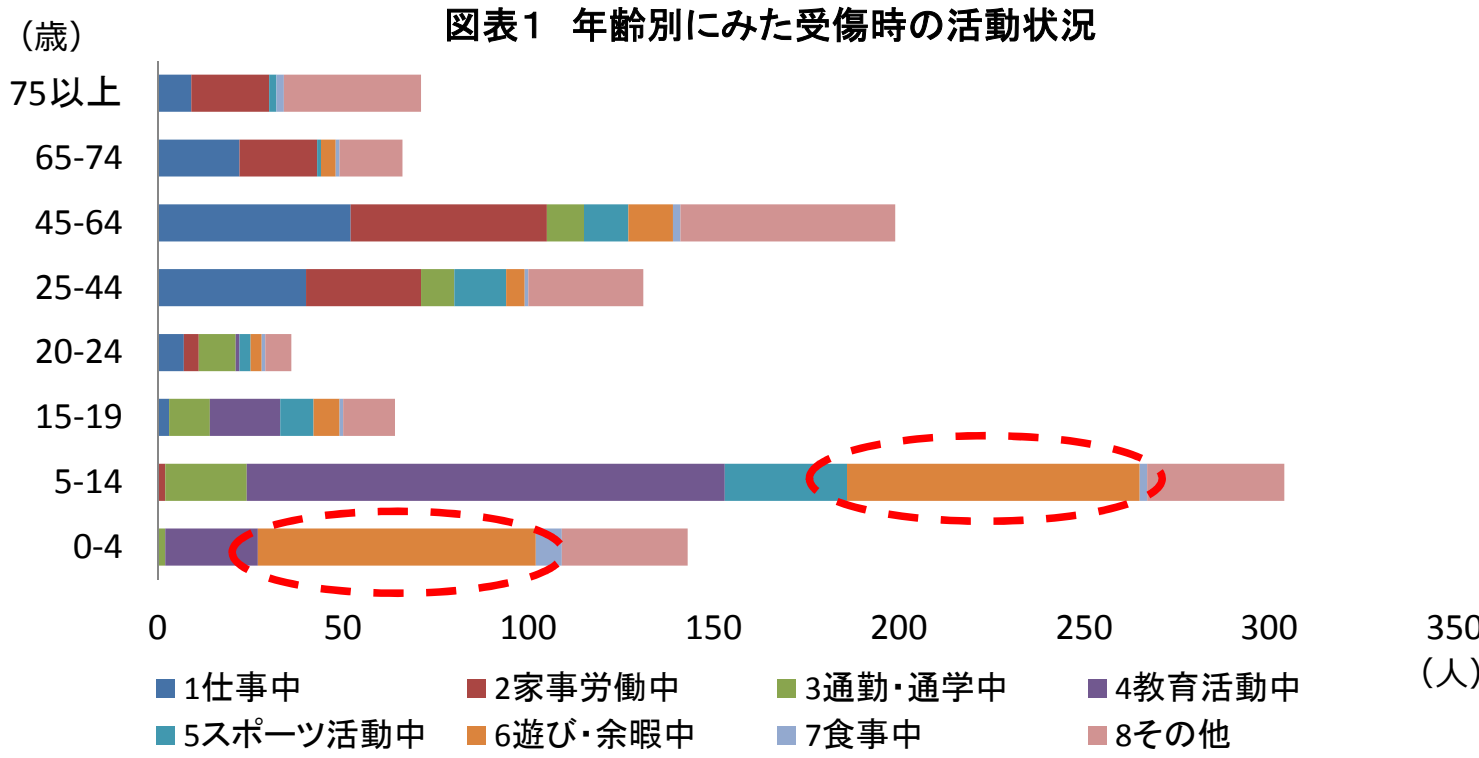
2011年

余暇・スポーツの安全対策委員会の設置

2

「スポーツの安全対策委員会」に名称変更

余暇活動中のケガ予防は多岐に渡るため、2017年からスポーツに特化した対策を実施



出典：外傷発生動向調査(2007)

スポーツの安全対策委員会構成

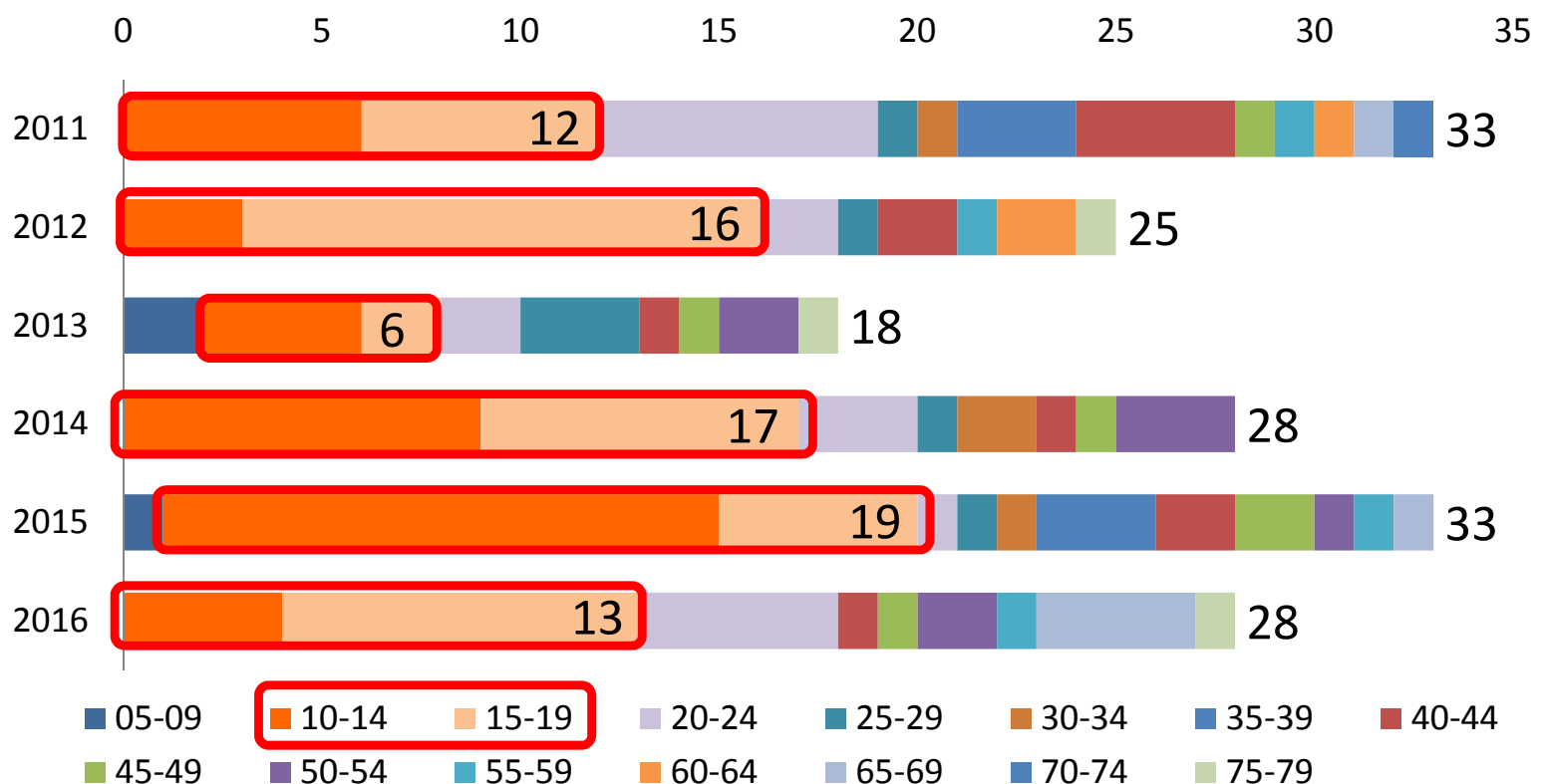
区分		所属団体	役職
市民団体等	1	京都学園大学 健康医療学部 教授	委員長
	2	アスレチックコミュニティアンフィニ 代表	
	3	川東剣道スポーツ少年団	
	4	京都学園大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 学生	“NEW”
	5	京都学園大学 健康医療学部 健康スポーツ学科 学生	“NEW”
	6	京都サンガF.C.ホームタウン推進課	“NEW”
関係機関等	7	公益財団法人 亀岡市体育協会 事務局長	副委員長
	8	亀岡市スポーツ推進委員協議会 会長	
	9	亀岡市スポーツ推進委員協議会	
行政関係	10	亀岡市立南桑中学校 校長	“NEW”
	11	亀岡市生涯学習部スポーツ推進課 課長	
	12	亀岡市総務部自治防災課 課長	

データに基づく客観的課題(継続)

「10～19歳の救急搬送率が高い」

図表2 スポーツ活動中における年齢別にみた救急搬送人数

(人)



出典: 救急搬送データ

5

データに基づく客観的課題(継続)

「小学生はスポーツ施設での受傷が多い」

図表3 学生の受傷場所

(人)

	小学校	中学校	高校	大学	スポーツ施設	計
小学生 6～12歳	5			1	9	15
中学生 12～15歳		11	1	1	9	22
高校生 15～18歳	1		12	2	6	21
大学生 18歳～				21	7	28
計	6	11	13	25	31	86

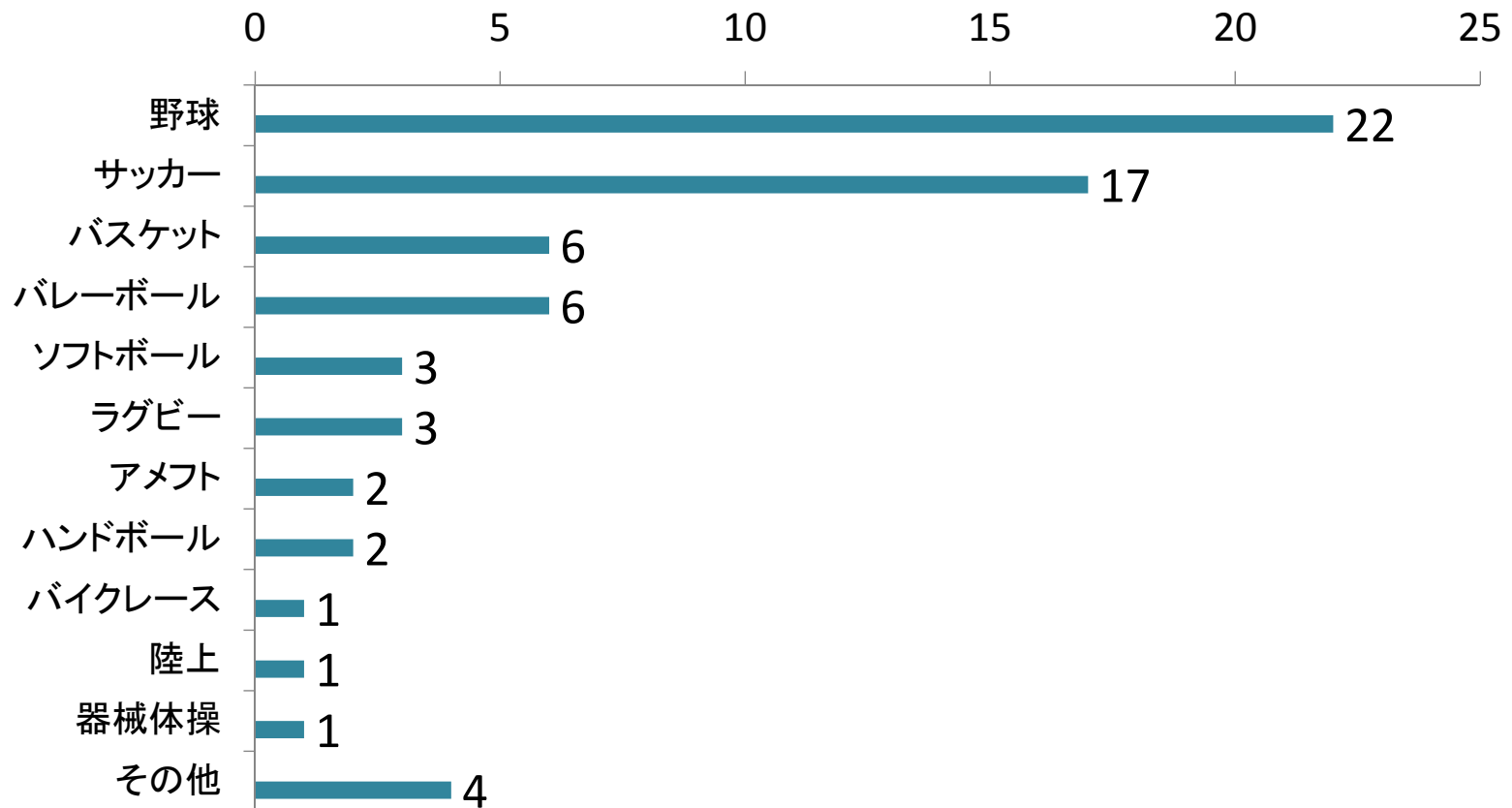
出典: 救急搬送データ(2010～2014)

6

データに基づく客観的課題（継続）

図表4 10代における運動競技種目別救急搬送データ

(人)
25



出典：救急搬送データ(2010～2014)

7

スポーツ少年団に着目

スポーツ少年団とは

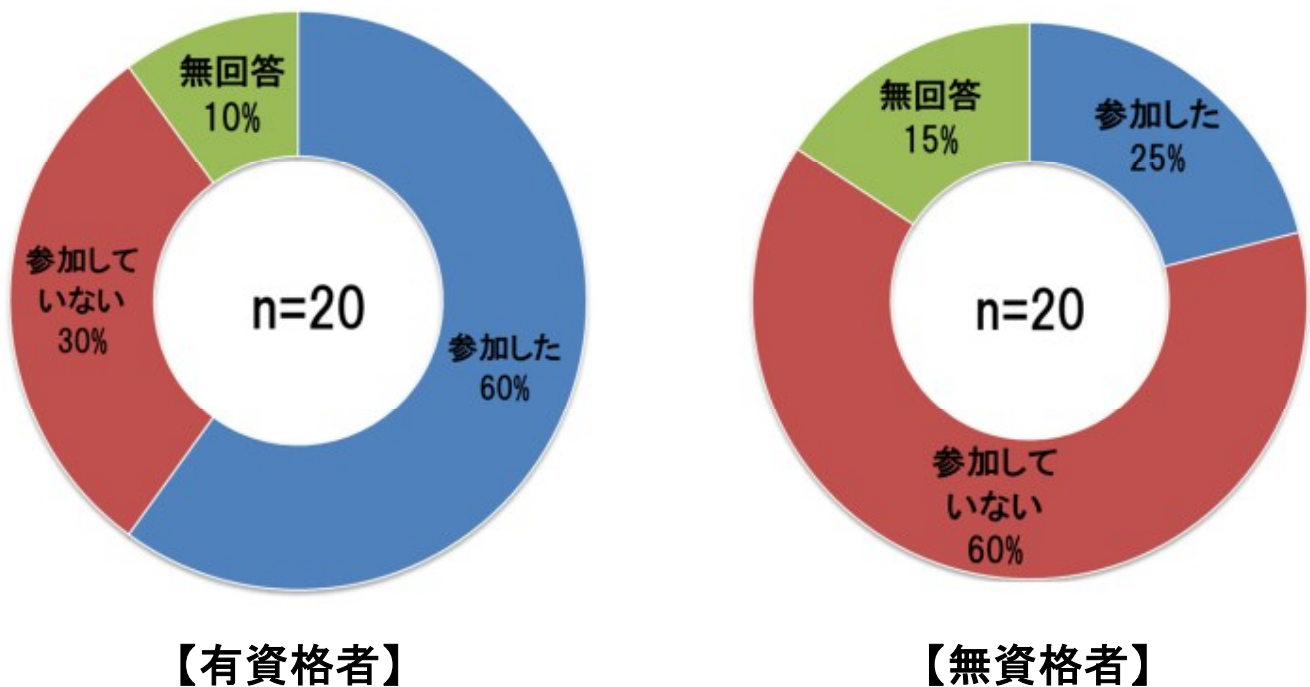
- ・少年を対象とした学校教育以外のスポーツ活動団体
- ・市内で27団体が活動中
- ・スポーツ少年団員数 531人

- ・救急搬送におけるケガの多い年代と一致
- ・データ収集がしやすい

データに基づく客観的課題（継続）

「外傷予防に関する研修会の参加率が低い」

図表5 スポーツ少年団指導者の研修参加状況



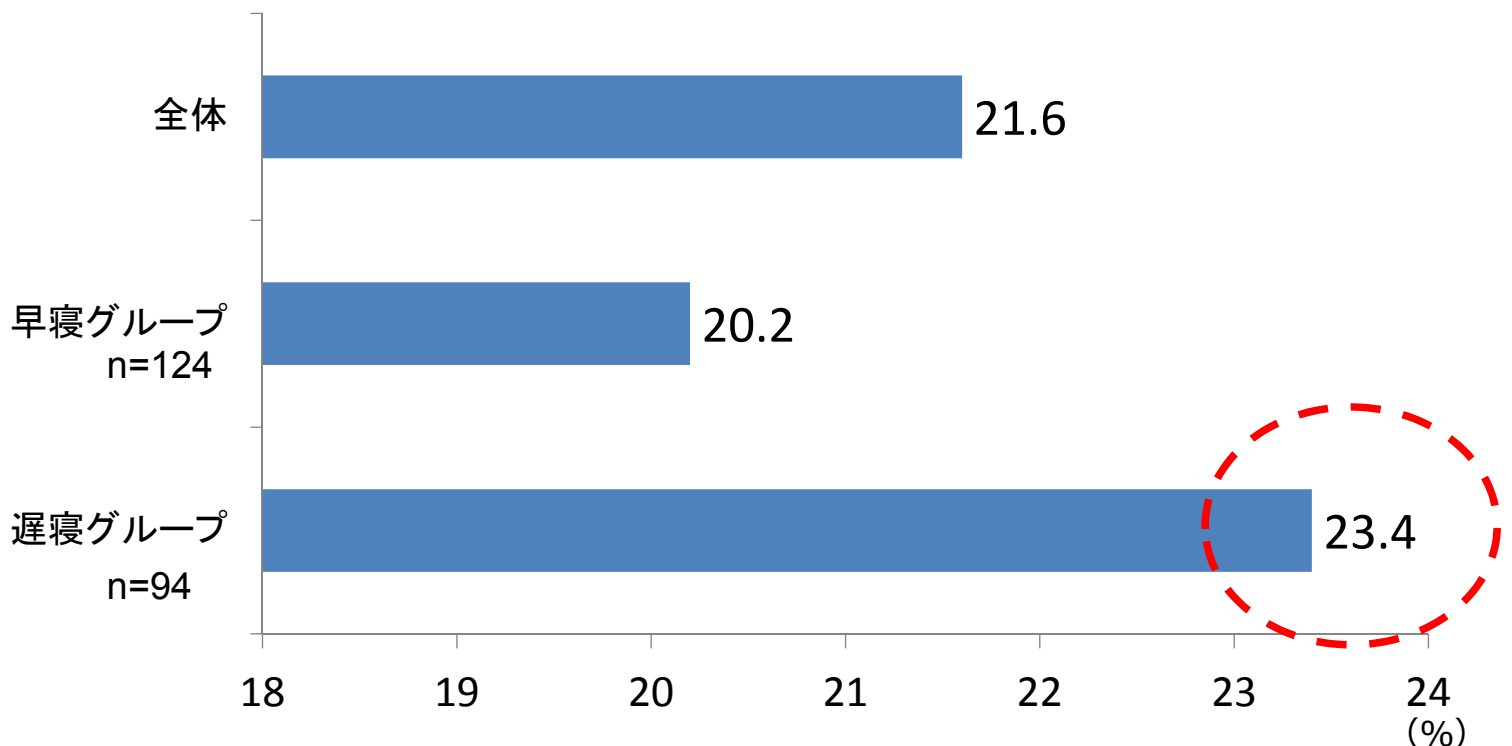
出典：市内スポーツ少年団指導者アンケート(2012)

9

データに基づく客観的課題（継続）

「寝る時間が遅い子どもほど受傷率が高い」

図表6 就寝時間帯別から見たスポーツ少年団員の受傷率



出典：スポーツ外傷調査(2014)

10

主観的・客観的課題の整理

データに基づくもの	経験に基づくもの
・(継)10代における救急搬送率が高い(図表2) ・小学生はスポーツ施設での受傷が多い(図表3) ・(継)指導者の外傷予防に関する研修会の参加率が低い(図表5) ・(継)寝る時間が遅い子どもほど受傷率が高い(図表6)	・準備運動の重要性についてあまり理解されていない ・指導者が外傷予防について学ぶ研修会等が少ない ・器具、用具の点検不備によるケガが多い



重点課題の設定

11

課題解決のための方向性と対策

課 題		方 向 性		対 策
指導者向けの外傷予防に関する研修会が少なく、参加率も低い	→	指導者・保護者向けの外傷予防研修会を開催し、予防方法を学ぶ機会をつくる	→	スポーツ少年団の指導者・保護者向け安全教育プログラム(継続)
・寝る時間が遅い子どもほど受傷率が高い ・準備運動の重要性に関する理解不足	→	子どもに安全教育を実施し、体調管理の徹底と準備運動の重要性の周知する	→	子どもの安全意識向上プログラム(継続)
器具等の点検不備によるケガが多い	→	運動前に器具等に不備がないか確認する	→	ケガ防止安全安心スポーツチェックシートプログラム(継続)

12

レベル別の対策

○重点課題レベル別の対策(別添資料)

課題	対 策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
別添資料を御覧ください				
【課題1】 スポーツ活動中のケガ及び重症化予防	教育・啓発	対策委員会 スポーツの安全教育プログラム 《指導者・保護者向けスポーツ研修会》 《スポーツチェックシートを活用した安全教育》		
	規制			野球における検診受診の義務化
	環境・整備	施設の定期点検	各部署で施設管理の徹底	施設の定期点検
		対策委員会 スポーツの安全教育プログラム 《指導者・保護者向けスポーツ研修会》 《スポーツチェックシートを活用した安全教育》		

13

プログラムの運営状況

	進行状況				計画(予定)	
	2013	2014	2015	2016	2017	2018
スポーツ少年団の指導者・保護者向け安全教育プログラム(継続)		継続			「スポーツ安全 教育プログラ ム」として1つ に統合 →	
子どもの安全意識向上プログラム(継続)		継続				
ケガ防止安全安心スポーツチェックシートプログラム(継続)		継続				

14

スポーツ安全教育プログラム（継続）

課 題	・外傷予防に関する研修会の参加率が低い ・寝る時間が遅い子どもほど受傷率が高い ・準備運動の重要性に関する理解不足 ・器具、用具の点検不備によるケガが多い	
目 標	スポーツ活動中の外傷を減らす	
内容等	【内容】	事故やケガに対する意識を高めるために、スポーツ少年団の事故やケガ予防に関する研修会を実施する。
	【対象】	スポーツ少年団の指導者や保護者、子どもなど
（短・中期） 態度や行動の 変化	【指標】 ・研修会参加者の理解度 ・安全教育の実施率 ・チェックシート普及率	【測定】 ・アンケート調査 ・外傷調査の安全指導に関する回答率
（長期） 状態や状況の 変化	【指標】 ・スポーツ少年団員の受傷率	【測定】 ・スポーツ外傷調査による受傷率

15

スポーツ安全教育プログラムの活動状況

スポーツドリנק最大手と連携して
指導者・保護者向け研修会を開催
(2016年6月10日)



16

スポーツ安全教育プログラムの活動状況

指導者・保護者向けスポーツ研修会
ケガなく世界レベルの選手を育てる指導法
(2017年6月2日)



17

準備運動(ウォーミング・アップ)の 外傷予防効果

神経と筋肉との協調や関節の動きを円滑にして、
運動中の障害を予防する

出典:スポーツと健康／大阪教育大学 朝井 均 名誉教授

18

スポーツ安全教育プログラムの活動状況

スポーツチェックシートを活用した安全教育の実施と 器具等の点検を徹底

ウォーミングアップとクーリングダウンの重要性

スポーツ時のケガを防止するために、運動をする際のウォーミングアップ（トレーニング前の準備運動）やクーリングダウン（トレーニング後の整理運動）が大切です。正しい運動を安全に行うためには、次のことのできるものです。

ウォーミングアップポイント

- ①ランニング：試合・練習で力を発揮できるように体温をあげる。
- ②体操・ストレッチで柔軟性を高め、関節の可動域を広げる。
- ③全身運動で筋肉と神経の反応を高める。

クーリングダウンポイント

- ①運動直後に軽いジョギングで筋肉の疲労物質を取り除く。
- ②ストレッチはゆっくりと筋肉の緊張をほくす。
- ③特にきつい食器がかったところはアイシングする。

昔は遊びを通していろんな経験をしましたが、今は「時間・空間・仲間」の3点がなく、遊ぶ機会も減り、コミュニケーション（からだがうまく動かす能力）が育っていないのが現状です。子どもたちは、実際に（小さな）けがなどを経験しながら、危険を予測し、回避する能力が身につきます。子ども時代のスポーツ体験で光栄で夢を実現できる力を身につけたらいいのです。

成長にはスポーツと「栄養・休養」が必要！

食生活、生活習慣、運動習慣が健康の基盤となります。

食生活、生活習慣、運動習慣が健康の基盤となります

- ① 多様な食品を組み合わせて
- ② 調理方法が偏らないようにして
- ③ 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせよう

スポーツ活動は、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する基盤となる能力を育てる基礎であり、2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックを契機に国民のスポーツへの関心が高まり、その活動の充実が期待されています。しっかりと食べて、しっかりと動き、生涯の健康とスポーツで交流しましょう。

セーブ・ユニティは、WHO（世界保健機関）が「世界中の人の健康に」という趣旨を掲げるなかで、日々の生活において「安全」が健康に大きな影響を与えることに着目したのが始まりです。鳥取市は、平成30年3月1日、世界で132番目、日本初のWHOセーブ・ユニティ活動センターによる国際認証を取得。平成31年2月23日には国際認証の再認証も取得しました。行政や地域の住民をはじめ、企業や組織、団体等と一緒に「みんなが健康、笑顔、笑顔が、安心して暮らしていけるにはどうすべきか」を考えるなかで、一人ひとりが「気づき」を持ち、具体的な活動へとつながっていきます。

鳥取市保健所・生活習慣課 TEL / 0771-25-5055 FAX / 0771-22-6372
鳥取市保健所・生活習慣課 セーブ・ユニティ事務局 TEL / 0771-25-6788 FAX / 0771-24-5501

子どものケガ予防ガイド

子どものケガは、発達・学習・健康のチャンスです。保護者とともに、スポーツ指導者や教育関係者の協力により、スポーツを安全に楽しませ、子どもの発達を促す手段として活用したいと考えています。このガイドを参考にしてください。

鳥取市では過去1年間のスポーツ少年団のケガ（ケガ）調査を実施。1週間以上療養を要したり、通院するようなケガを調べた子どもの割合は、全体では26.5%。児童は小学生より、身体的発達の高さな中学生が34.7%と高い状況でした。児童は非受動者（ケガ）に比べて、スポーツ少年団の活動に継続参加している。および少年団以外のスポーツ活動を加えた場合、継続参加しているという結果でした。

また、生活習慣との関連では、受動者は非受動者に比べて、起床時刻が遅く、よく眠れると言った割合が少ないことがわかりました。

子どものケガは軽微なものに留まり、大きなケガに繋がらないようにすることが大切です。そのためには、基礎的な体力、安全意識を高め、ケガを予防するための知識と行動力を持つことが必要です。

ケガの要因は本人の体力・技術の未熟が42%と高く、不注意が19%です。早寝、早起き、3食きちんと食べる生活習慣がある子どもは、ケガが少ないという結果も出ています。子どもに運動やスポーツに親しむ機会を上げ、保護者と指導者が一丸となって、

スポーツ活動のケガを重度化させないために

指導者や親だけでなく、スポーツ活動に参加する子ども自らが自分の成長・発達や健康に関心を持ち、運動環境（施設・設備・道具など）の日々のチェックを行うことで安全への意識を高め、ケガを予防しよう。

スポーツ開始前の6チェックシート

作成：余暇・スポーツの安全対策委員会

No.	チェック項目	チェック
1	子どもの体調（①睡眠 ②朝食 ③熱 ④頭痛 ⑤胸痛 ⑥腹痛 ⑦関節の痛み ⑧体の調子）を確認したか	
2	子どもの着装的な服装等に問題がないか	
3	子どもが使用する器具・用具等に不備がないか	
4	使用する施設に危険箇所はないか	
5	応急処置の救急用品は整っているか	
6	熱中症・水分補給など注意を払っているか（下記の表参考）	

31(℃)以上	28~31(℃)	25~28(℃)	21~25(℃)	21(℃)以下
運動は原則中止	厳重警戒	警戒	注意	ほぼ安全

19

スポーツ安全教育プログラムの活動状況

スポーツチェックシートを活用した安全教育の実施と 器具等の点検を徹底

スポーツ活動のケガを重度化させないために

指導者や親だけでなく、スポーツ活動に参加する子ども自らが自分の成長・発達や健康に関心を持ち、運動環境（施設・設備・道具など）の日々のチェックを行うことで安全への意識を高め、ケガを予防しよう。

スポーツ開始前の6チェックシート

作成：余暇・スポーツの安全対策委員会

No.	チェック項目	チェック
1	子どもの体調（①睡眠 ②朝食 ③熱 ④頭痛 ⑤胸痛 ⑥腹痛 ⑦関節の痛み ⑧体の調子）を確認したか	
2	子どもの着装的な服装等に問題がないか	
3	子どもが使用する器具・用具等に不備がないか	
4	使用する施設に危険箇所はないか	
5	応急処置の救急用品は整っているか	
6	熱中症・水分補給など注意を払っているか（下記の表参考）	

31(℃)以上	28~31(℃)	25~28(℃)	21~25(℃)	21(℃)以下
運動は原則中止	厳重警戒	警戒	注意	ほぼ安全

20

スポーツ安全教育プログラムの活動状況

スポーツ少年団の外傷時の対応を調査



委員が現場でヒアリング

21

プログラムの活動実績

	実 績				対策委員会の 関わり	工夫点
	2014	2015	2016	2017		
・指導者 向け研修 会 ・チェック シートの普 及		継続 →			●研修会の企画 ・運営 ●チェックシートの 作成と配布 ●現地巡回・聞き取 り調査	・アンケート調査 で希望が多かつ たテーマを実施 ・スポーツ少年団 活動の視察・アン ケート依頼 ・京都サンガF.C. との連携
	チェック シート配布	チェック シート配布	研修会 1回 73人 チェック シート配布	研修会 1回 40人 チェック シート配布		

2014年以前の活動実績

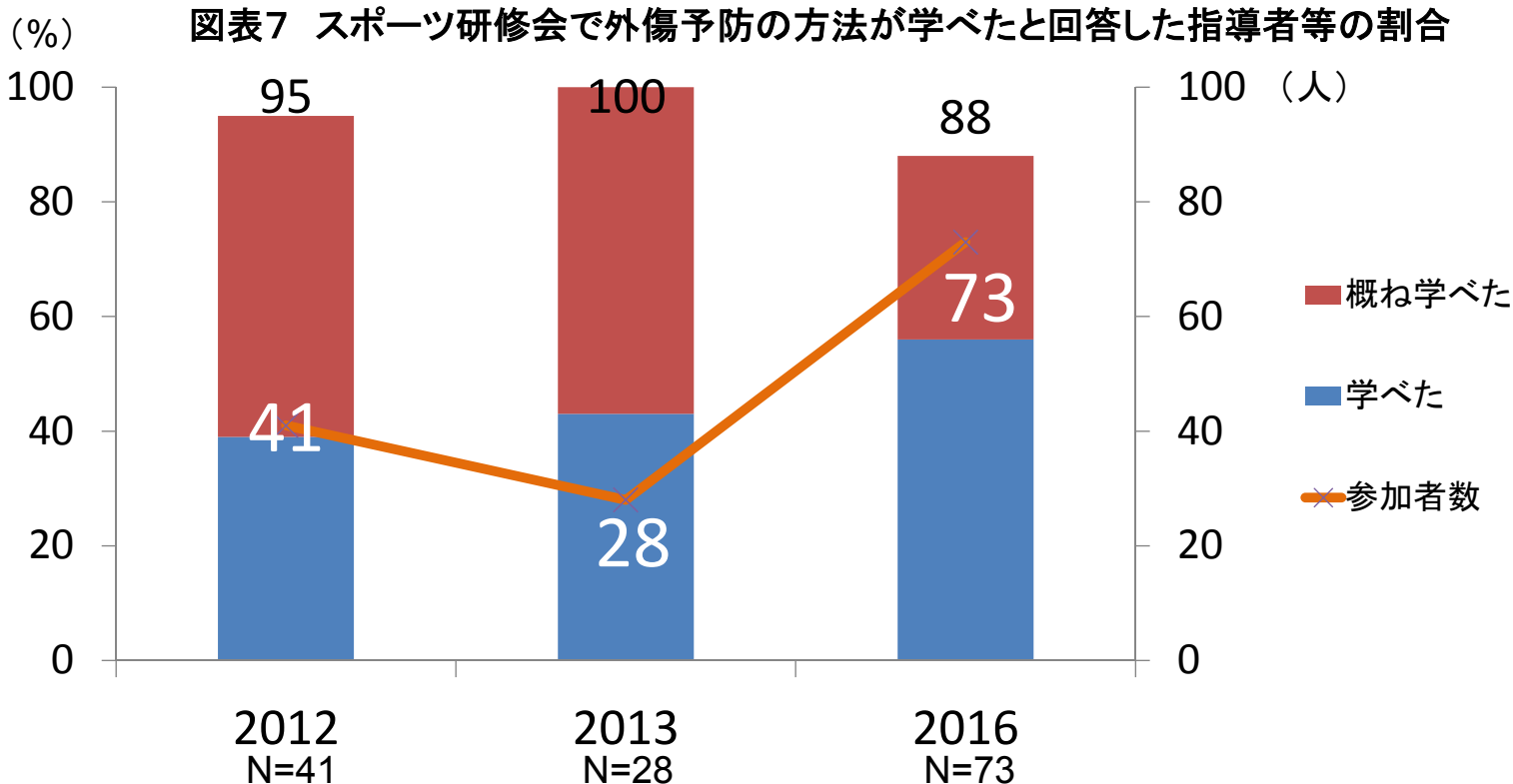
2012年 研修会1回54人、2013年 研修会1回28人

22

プログラム評価結果（短期）

「スポーツ研修会参加者の80%以上が外傷予防方法が学べたと回答」

図表7 スポーツ研修会で外傷予防の方法が学べたと回答した指導者等の割合



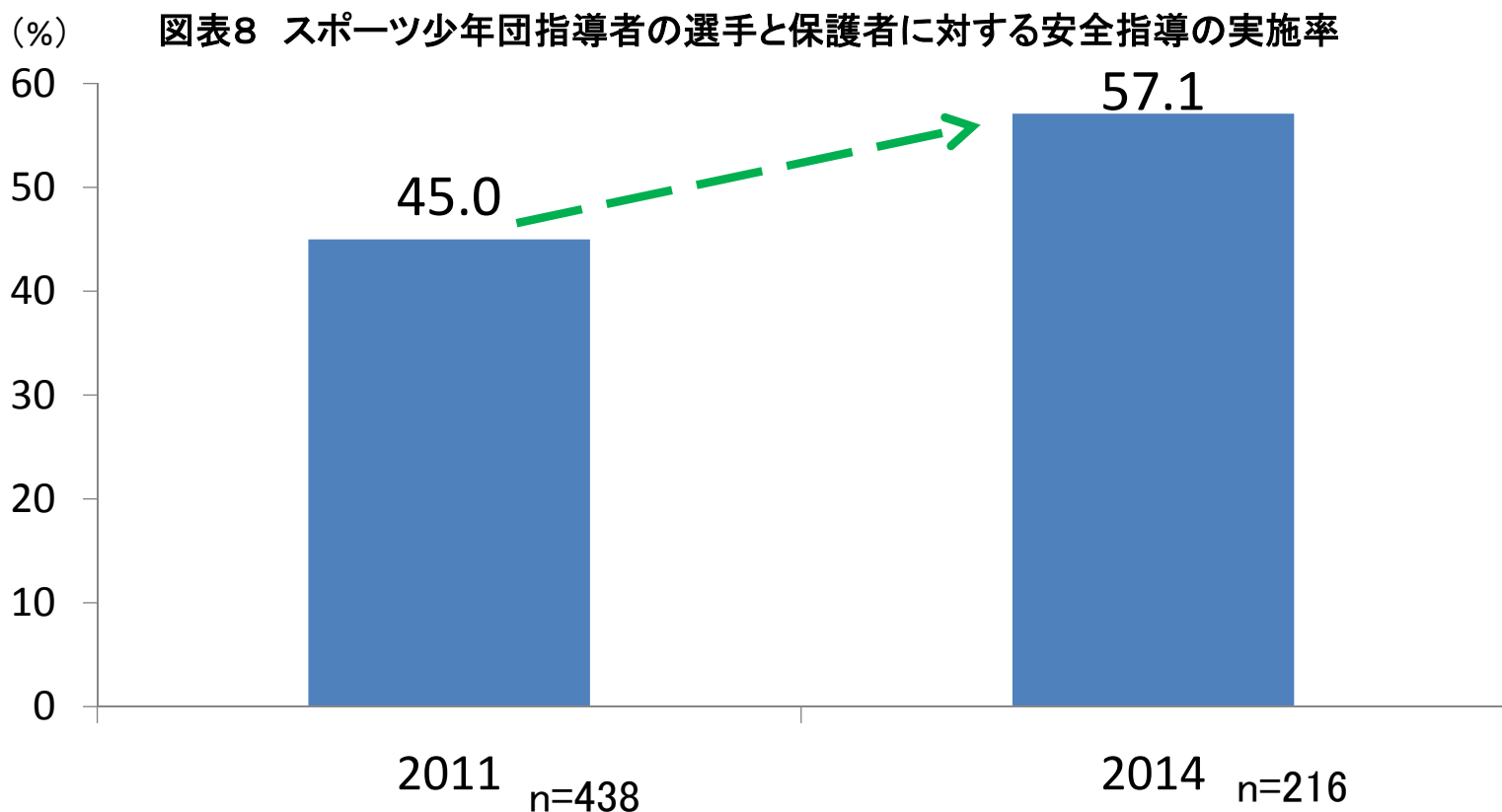
出典：スポーツ研修会アンケート

23

プログラム評価結果（中期）

「指導者が団員と保護者の両方に安全指導をしている割合は向上している」

図表8 スポーツ少年団指導者の選手と保護者に対する安全指導の実施率



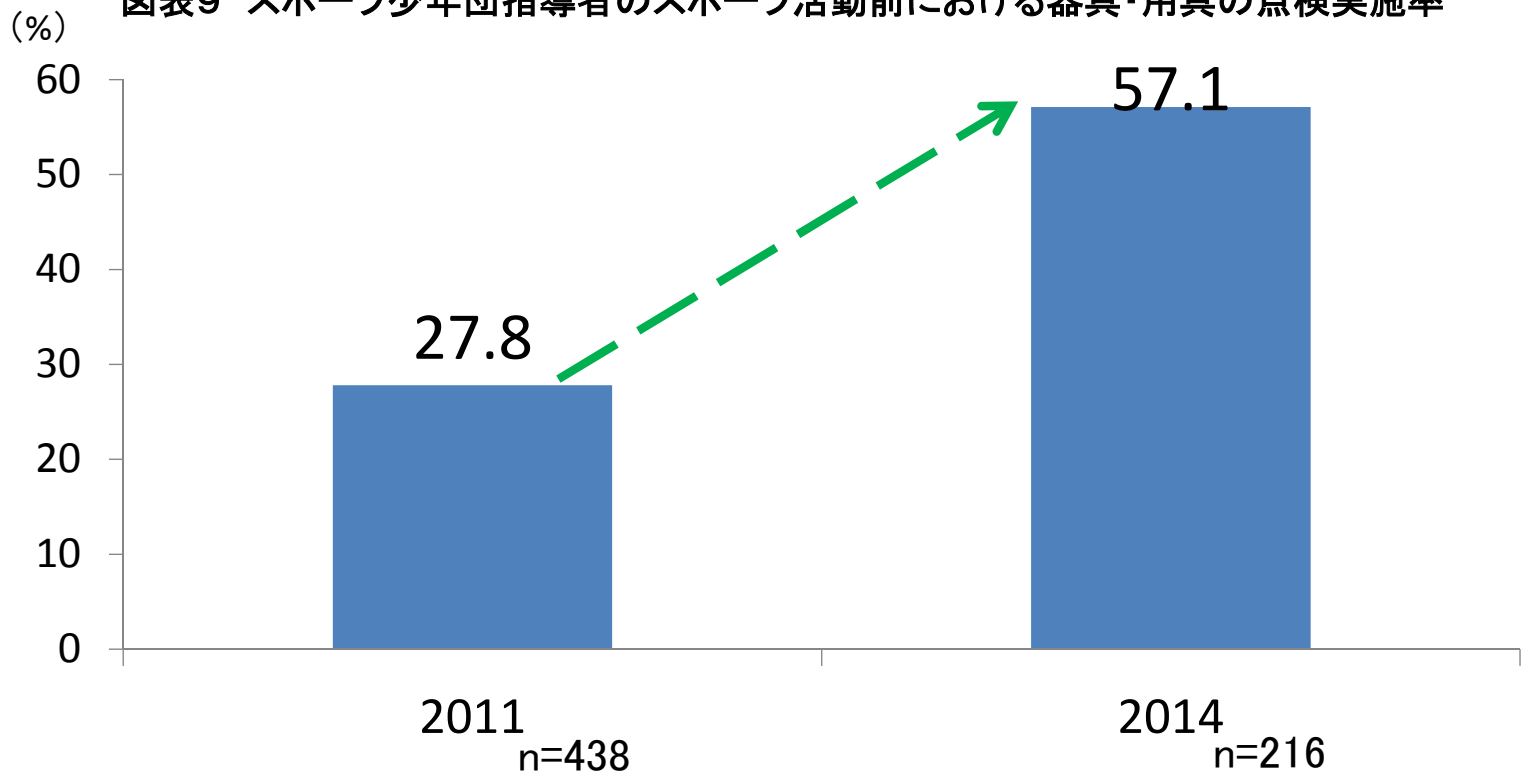
出典：スポーツ外傷調査

24

プログラム評価結果(中期)

「スポーツ活動前の器具・用具点検の実施率は向上している」

図表9 スポーツ少年団指導者のスポーツ活動前における器具・用具の点検実施率



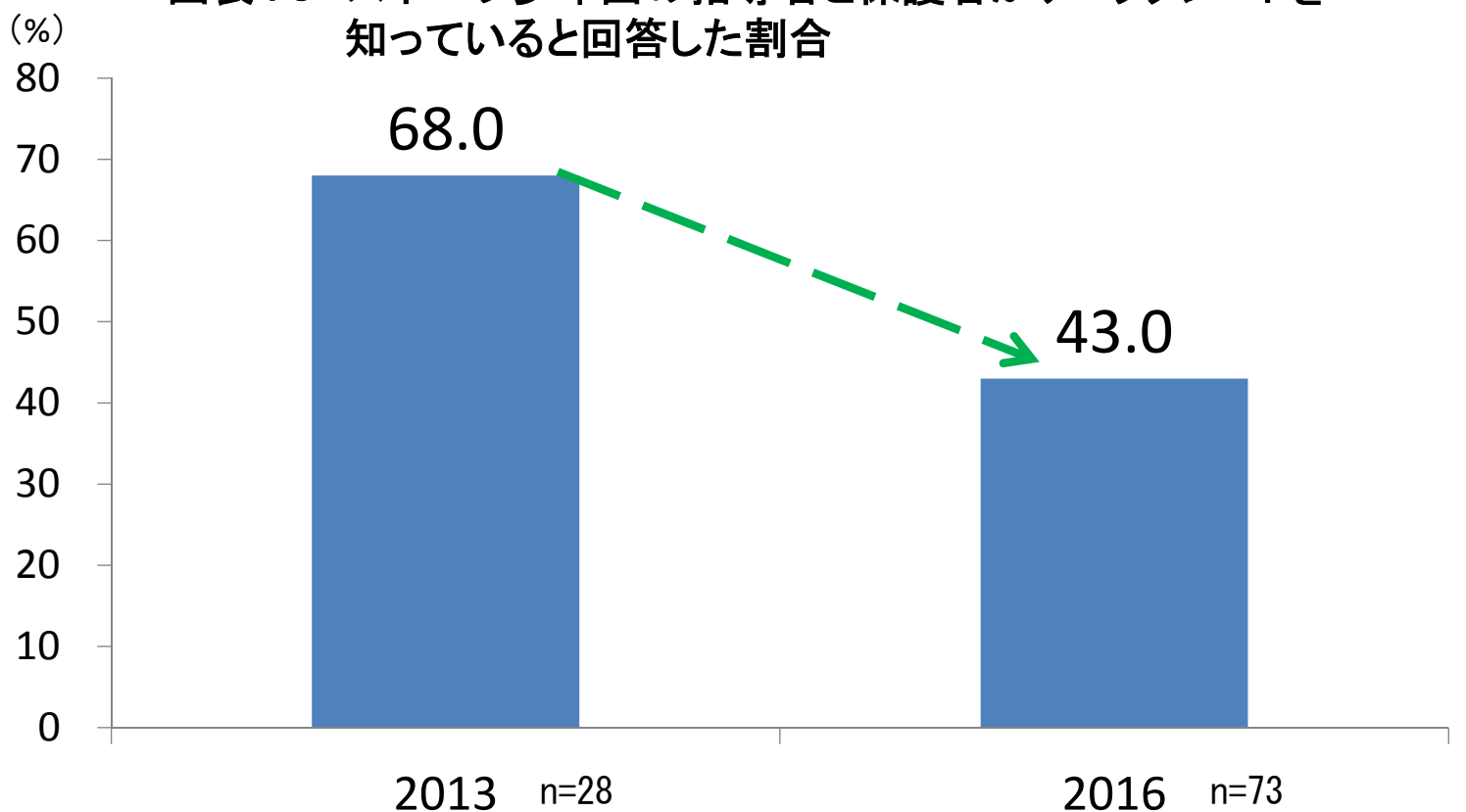
出典: スポーツ外傷調査

25

プログラム評価結果(中期)

「スポーツチェックシートの認知度は減少している」

図表10 スポーツ少年団の指導者と保護者がチェックシートを知っていると回答した割合



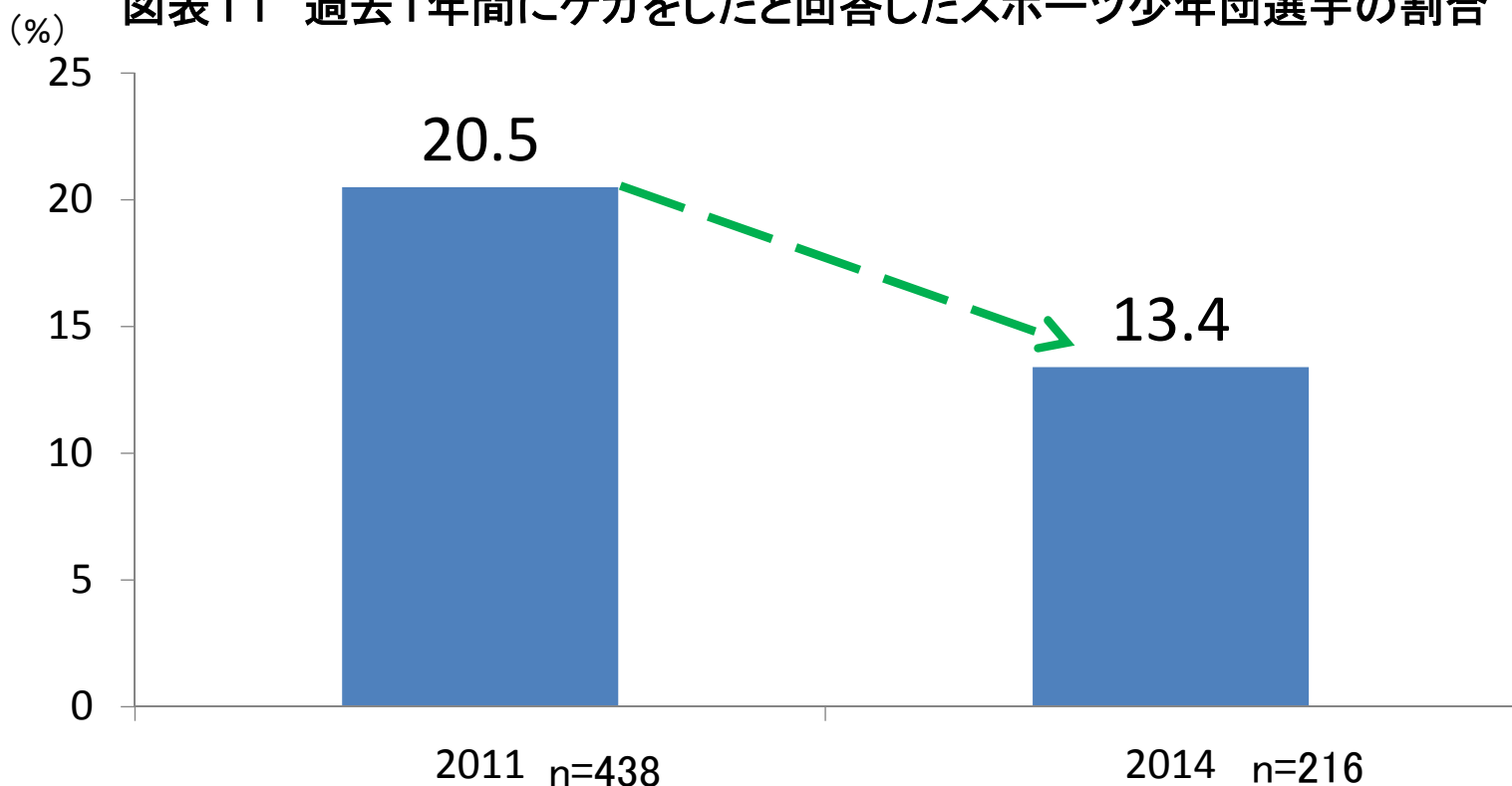
出典: スポーツ研修会アンケート

26

プログラム評価結果(長期)

「スポーツ活動中のケガは減少している」

図表11 過去1年間にケガをしたと回答したスポーツ少年団選手の割合



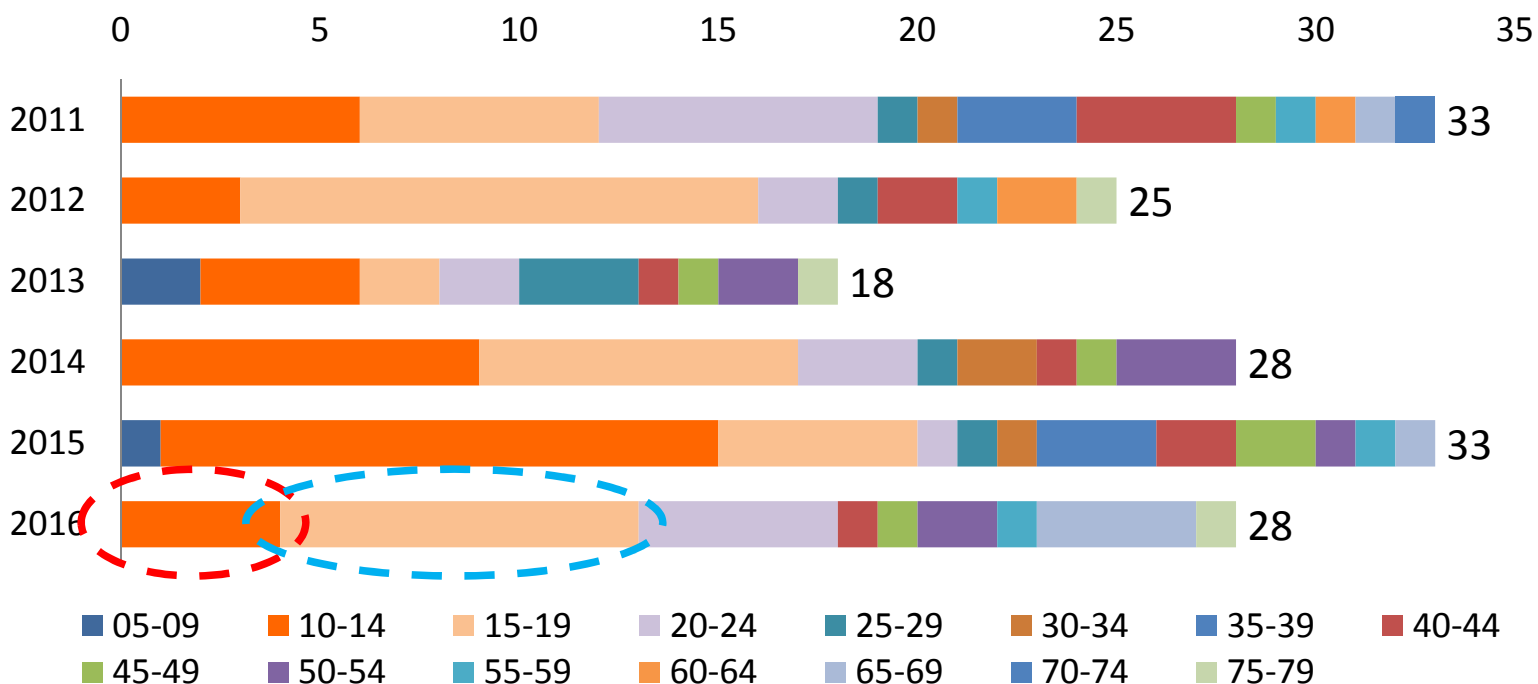
出典:スポーツ外傷調査

27

取組成果の検証

「10～14歳代の救急搬送人数は減少したが、15～19歳代の搬送人数は増加している」

図表2(再掲) スポーツ活動中における年齢別にみた救急搬送人数 (人)



出典:救急搬送データ

28

特記事項

京都サンガF.C.選手・コーチによるサッカー指導



(写真はイメージ)

29

気づきや変化

●指導者等は、ケガ予防よりパフォーマンスの向上について関心がある。この結果から、パフォーマンス向上に努めてもケガをしない体づくりをテーマとした講演会を開催した。

●年少期にケガに対する正しい知識や対策を身につけるため、チェックシートを作成し活用した。

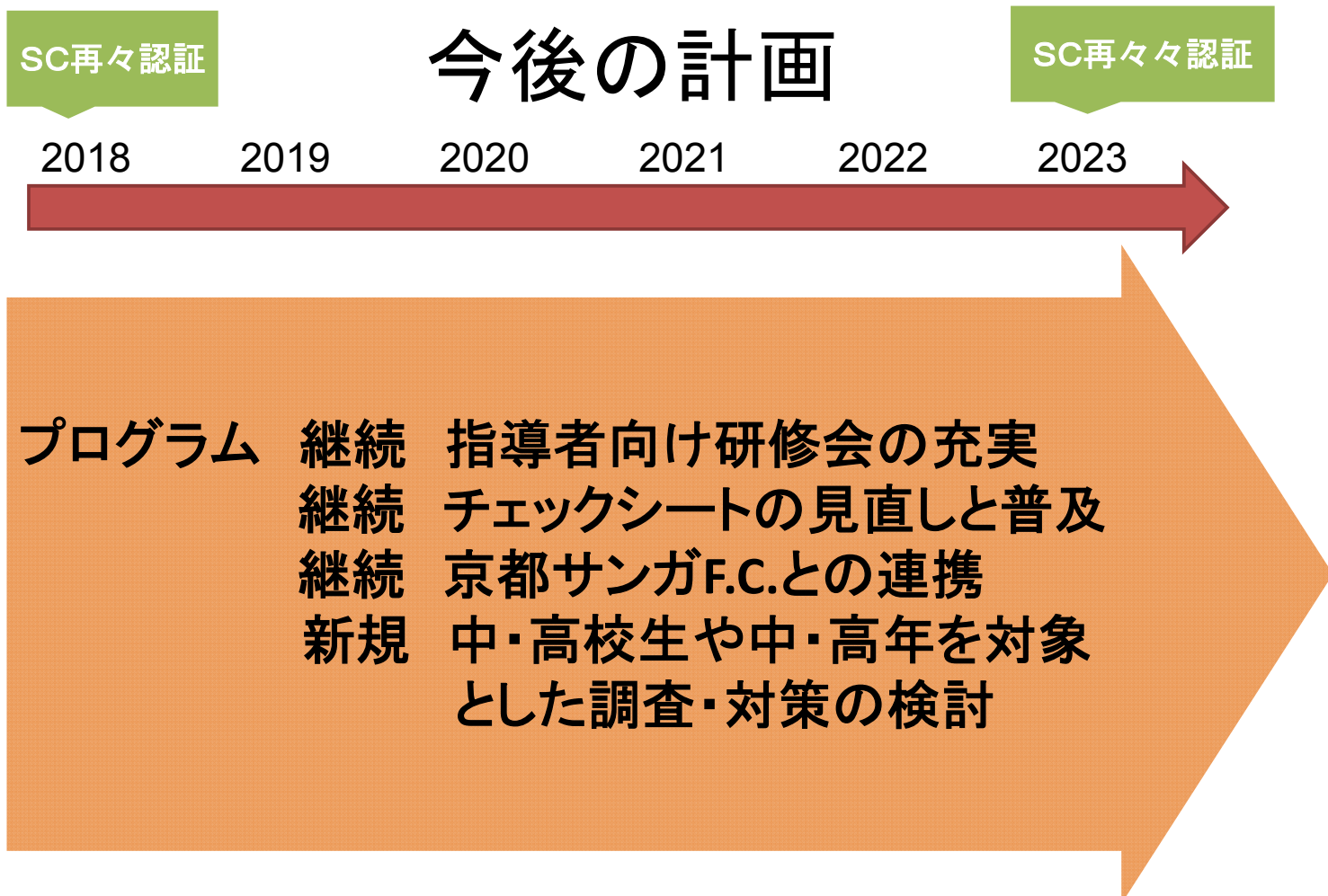
●立場が違う者同士が議論したことで、現状、や課題が見える化でき、対策に取り組めた。

30

現在の課題

- ケガの内容はスポーツによって異なるが、スポーツ種別が多く、それぞれに対策を講じることが難しい
- スポーツ少年団は指導者の入れ替わりがあり、対策の効果が継続しにくく、チェックシートの認知度も減少している
- 中・高校生や幅広い年齢のスポーツ実施者を対象とした取り組みができていない

31



32