

スポーツの安全対策委員会

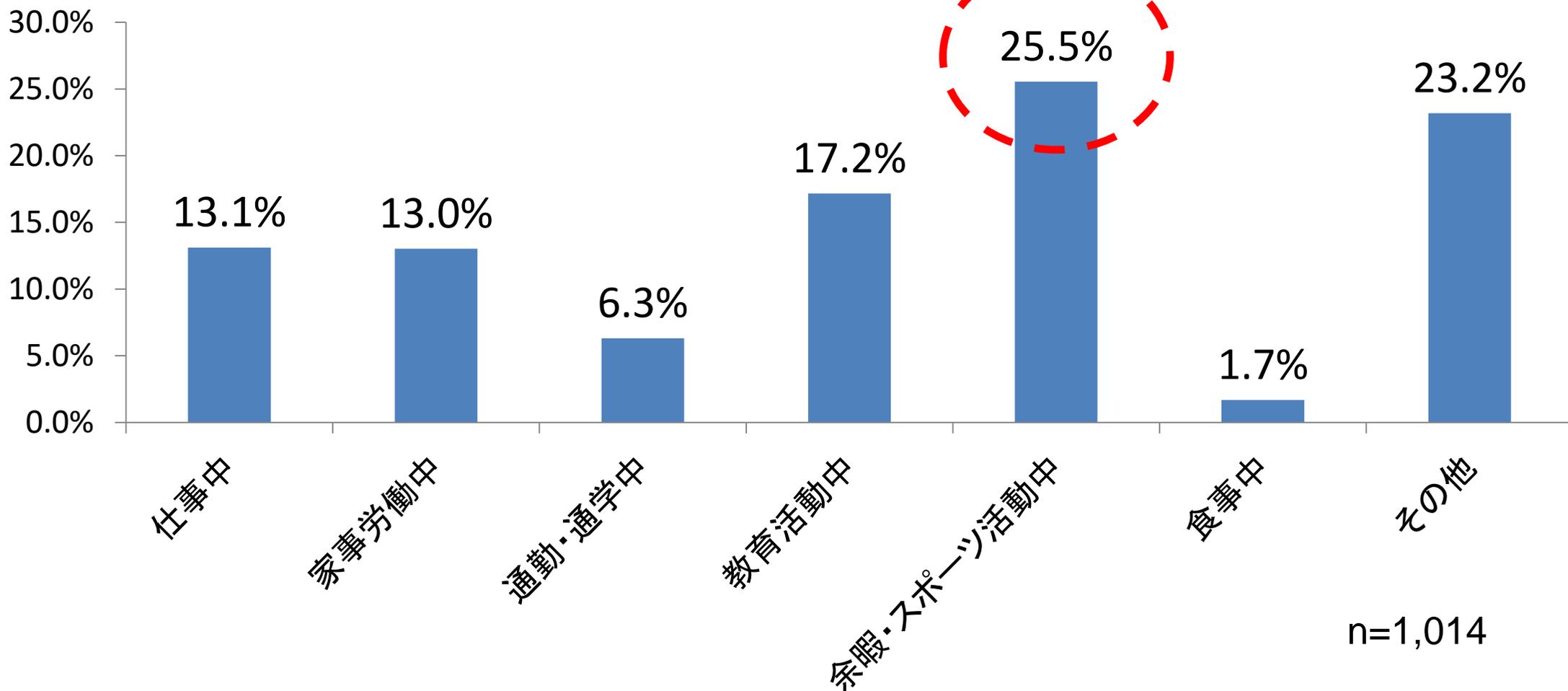
発表日 令和5年7月20日
発表者 スポーツの安全対策委員会
委員長 吉中 康子

本日の発表内容

- ①スポーツの安全対策委員会発足の経緯
- ②コロナ禍前の亀岡市での活動状況
- ③コロナ後 現在の課題
- ④WEBアンケートの実施・課題の発見
- ⑤今後の取組

2011年「余暇・スポーツの安全対策委員会」を設置 理由「余暇・スポーツ活動中における受傷件数は 全体の約26%を占めている」

図表1 年齢階層別外傷発生頻度



出典：外傷発生動向調査（2007）

余暇・スポーツの安全対策の必要性

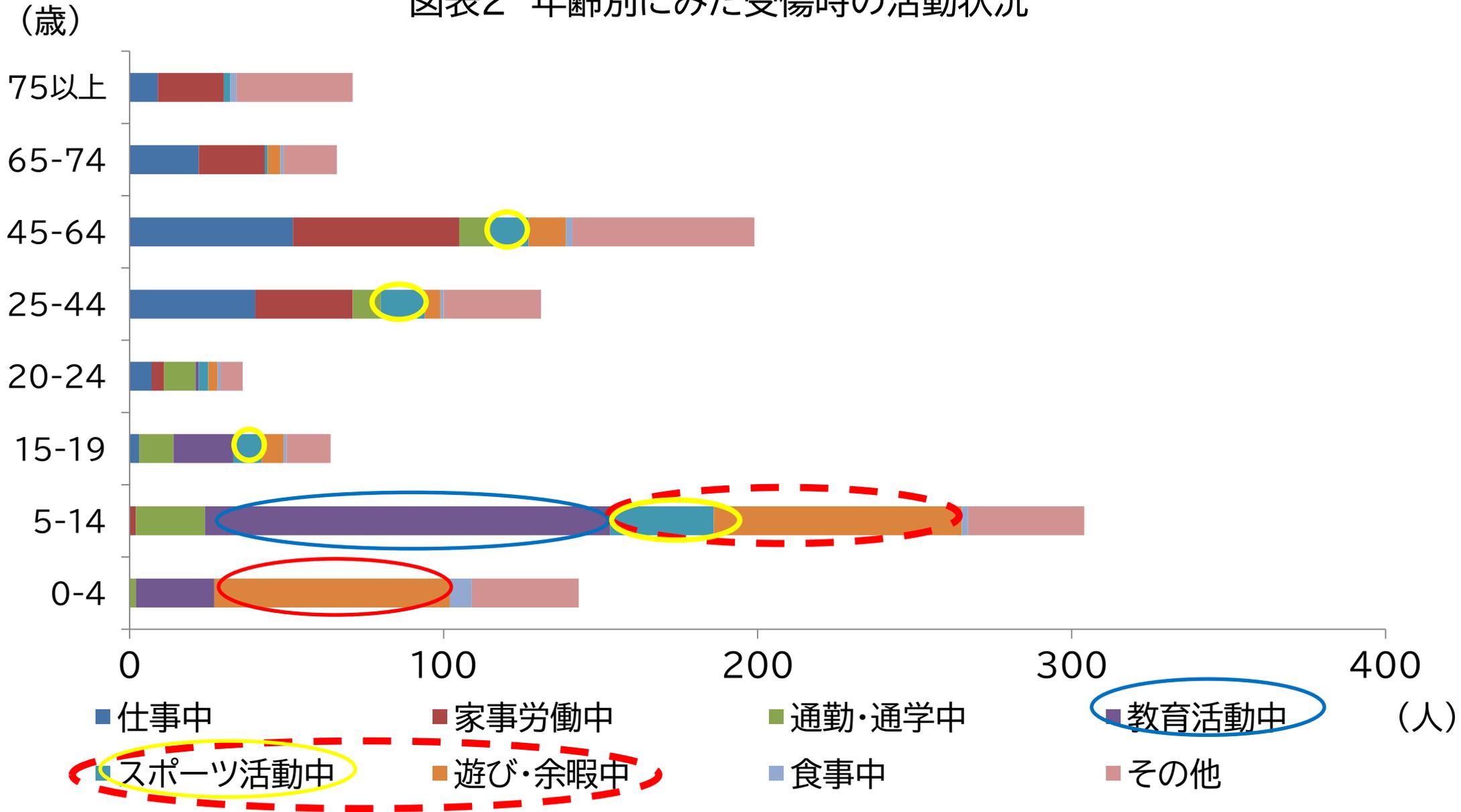
○ 受傷件数の1位:余暇・スポーツ中に発生



2011年
余暇・スポーツの安全対策委員会

スポーツ活動中・余暇中のケガが多い

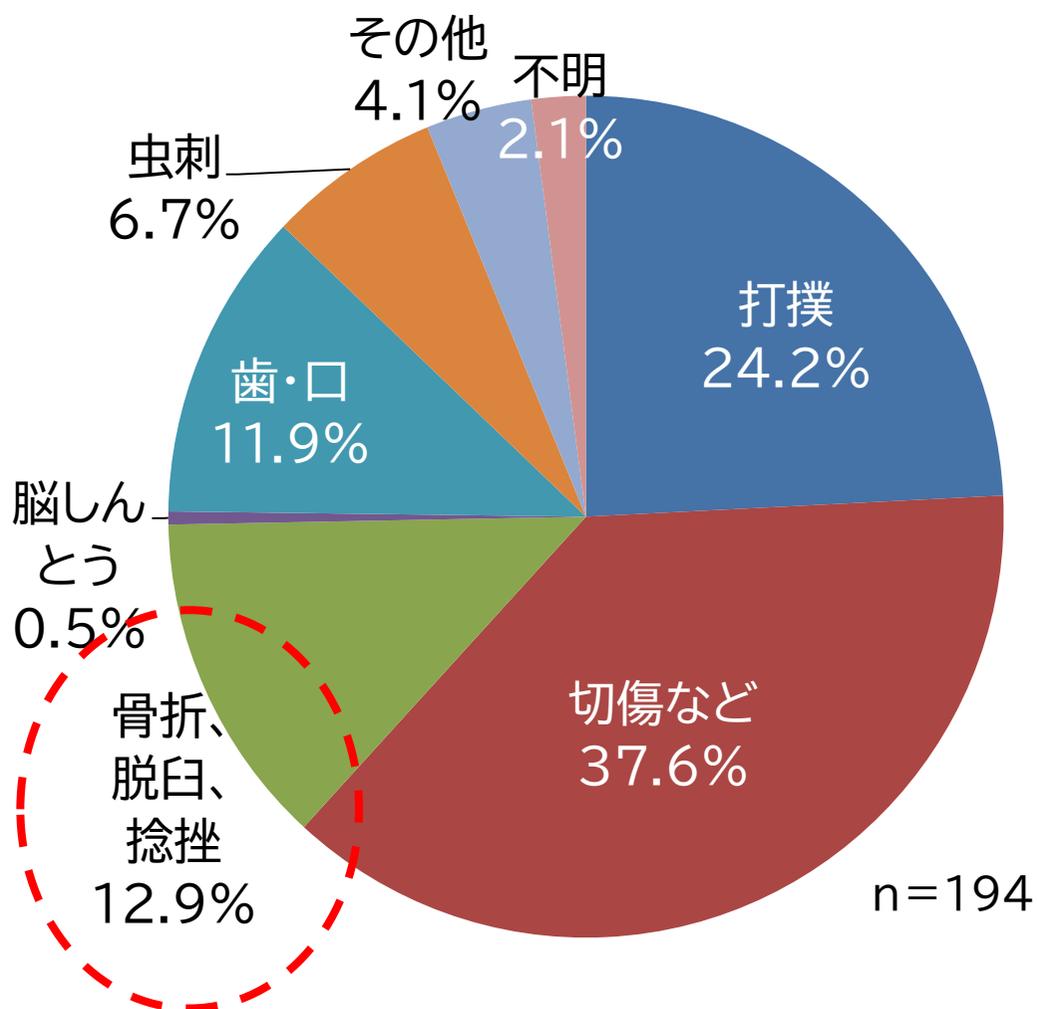
図表2 年齢別にみた受傷時の活動状況



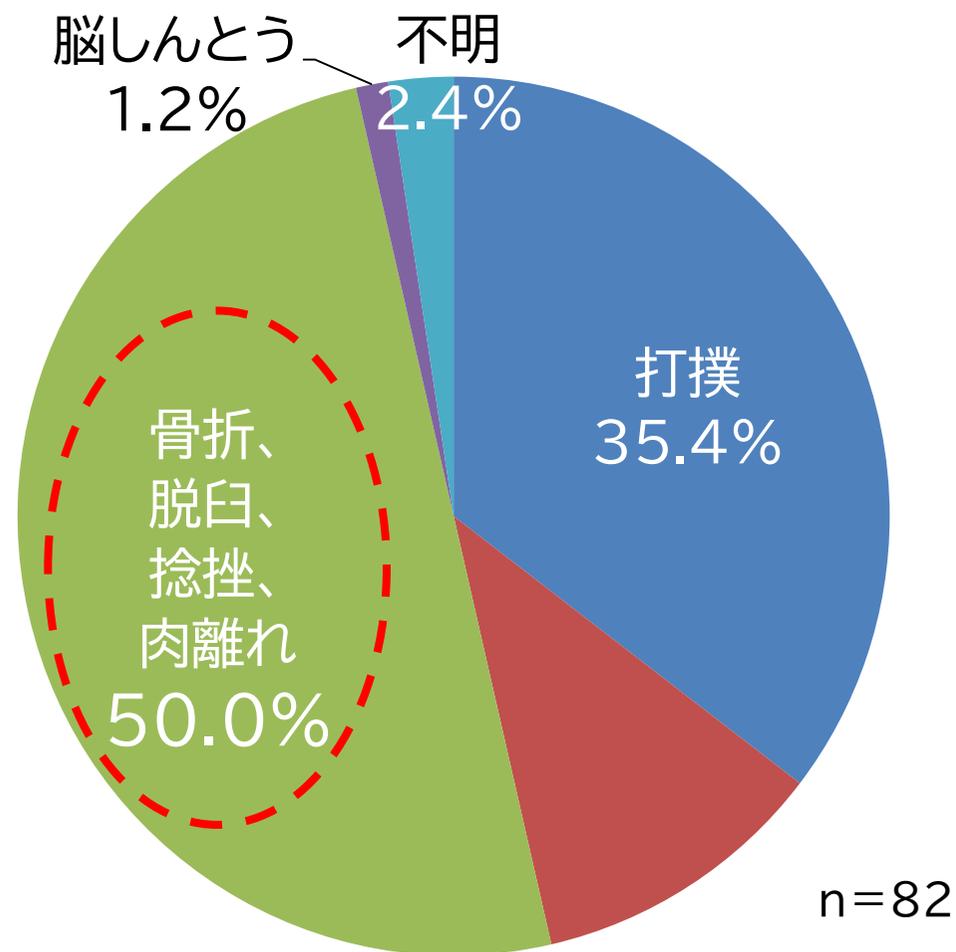
「遊び・余暇中とスポーツ活動中のケガの症状の違い」

図表3 「遊び・余暇中」と「スポーツ活動中」のケガの症状

遊び・余暇中



スポーツ活動中



2011 年予備調査を実施

対象：亀岡市スポーツ少年団に加盟する
サッカークラブチーム

小学校4年生～中学3年生91名を対象
アンケート形式の外傷調査用紙を完成
スポーツ外傷受傷者：対象者の27.4%
(小学生19.4%、中学生41.7%)

生活面では、早寝・早起き、

3食の食事はしっかり摂って、良好な睡眠状態

2012 年スポーツ少年団の 全クラブに対しアンケート調査

9種目 25 団体610 名

回収は 19 団体 445 名, 回収率 73%

過去1年間にケガをした子どもの数

全対象者の 20.5% (90 名)

高学年は受傷率が高い⇒中学生群34.7%

受傷理由: 1位は体力・技術の未熟 60.7%

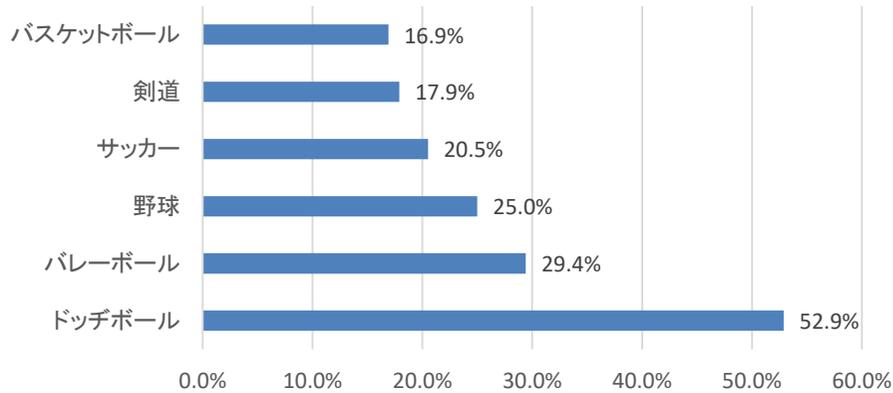
スポーツ少年団の指導者は

2011 年4月時点で 114 名が登録

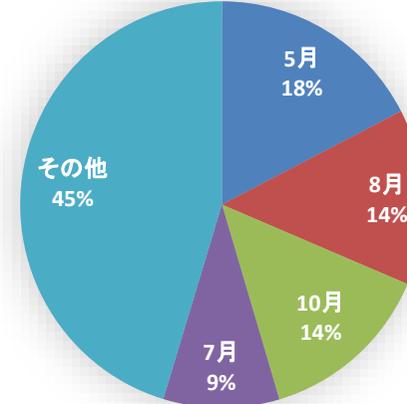
受傷者は非受傷者に比べ、就寝時刻が遅いいつもよく眠れる者の割合が少ない

2012年 スポーツ少年団 アンケート結果

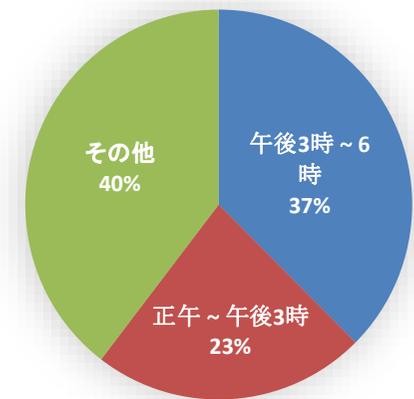
競技別受傷率



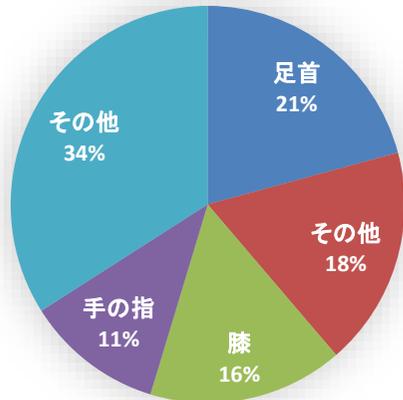
ケガをした月



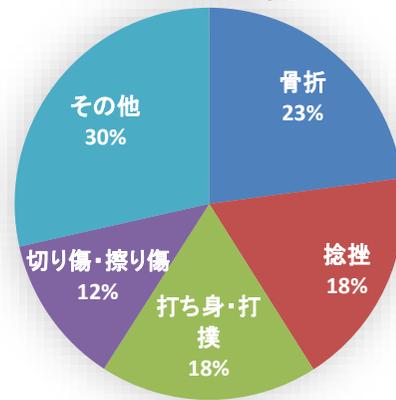
時間帯



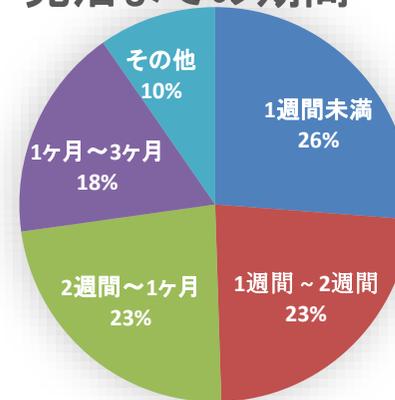
ケガの箇所



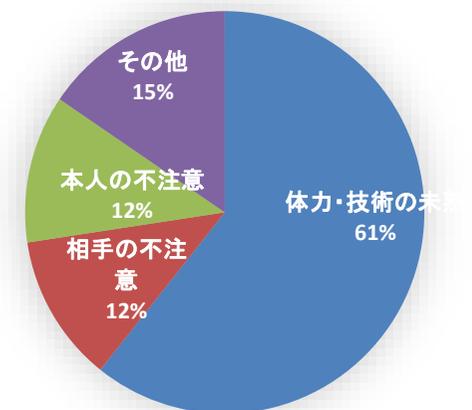
ケガの内容



完治までの期間



ケガの理由



スポーツの安全対策の必要性

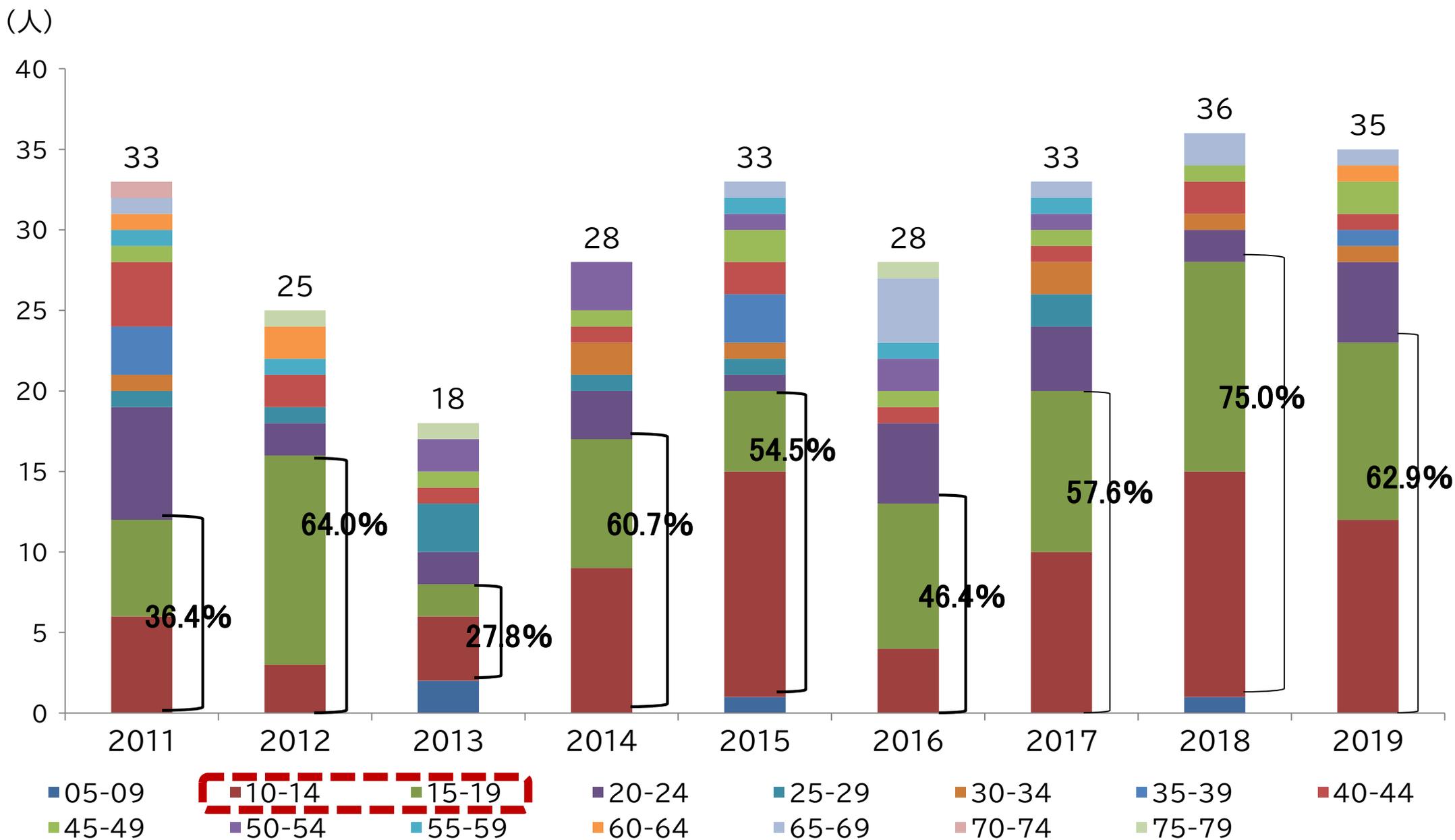
○スポーツ活動中は、重度なケガの割合が高い



- 余暇活動中のケガ予防は多岐に渡るため
- スポーツに特化した対策を検討するため

2017年
スポーツの安全対策委員会
に名称変更

スポーツ活動中の年齢別救急搬送人数 (図表4)

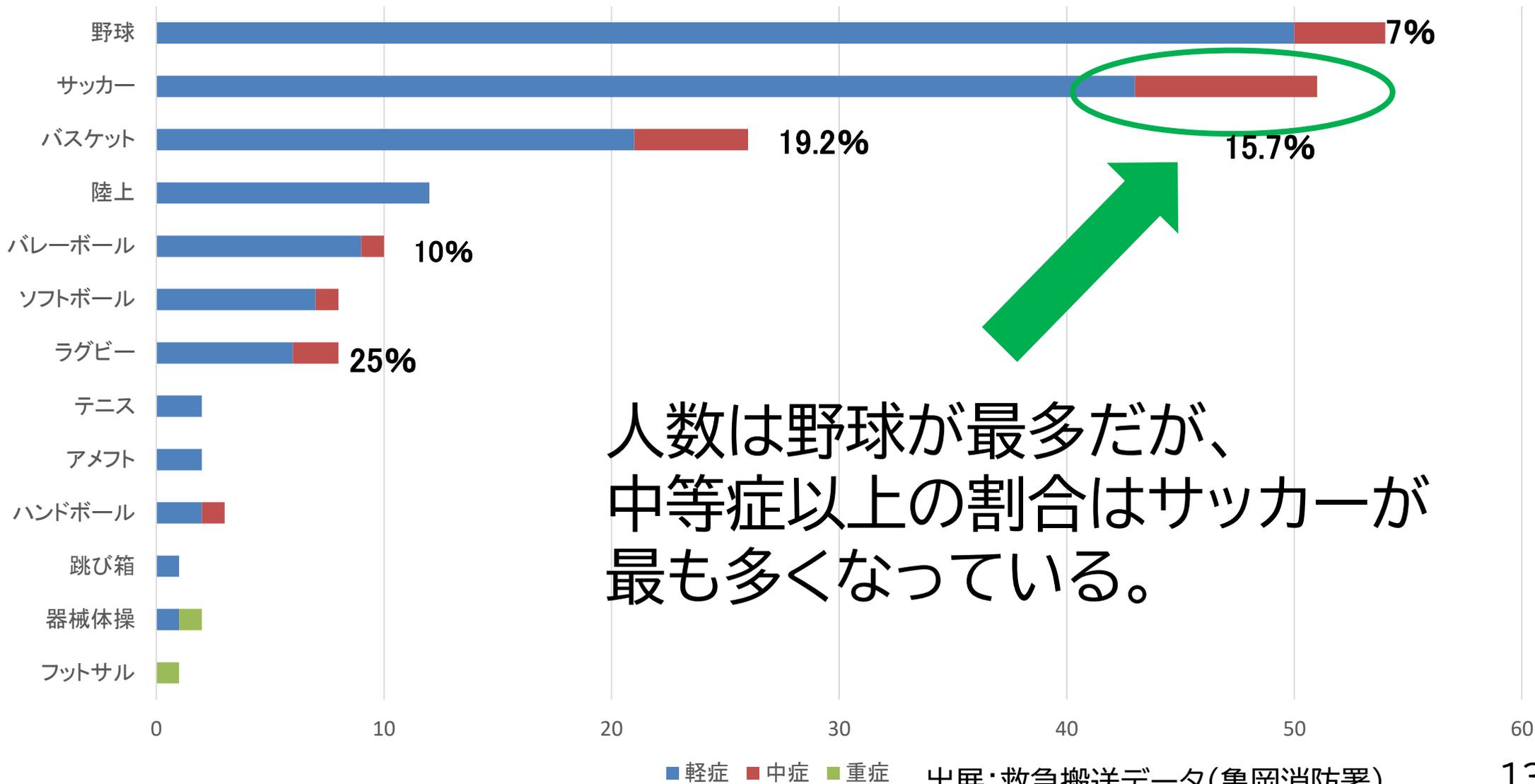


スポーツの安全対策委員会名簿 (図表5)

区分		所属団体	役職
市民団体等	1	NPO法人元気アップAGEプロジェクト 副理事長	委員長
	2	亀岡市スポーツ少年団	
	3	亀岡市スポーツ少年団	
	4	京都先端科学大学	
	5	京都サンガF.C. ホームタウン推進課	
関係機関等	6	亀岡市スポーツ協会	副委員長
	7	亀岡市スポーツ推進委員協議会	
	8	亀岡市スポーツ推進委員協議会	
行政関係	9	亀岡市立南桑中学校	
	10	亀岡市生涯学習部生涯スポーツ課	
	11	亀岡市総務部自治防災課	

データに基づく客観的課題(継続) 「サッカーや野球でのケガの割合が高い」

図表6 種目別にみた10歳代のスポーツ活動中救急搬送人数 (2010-2021合計値)について

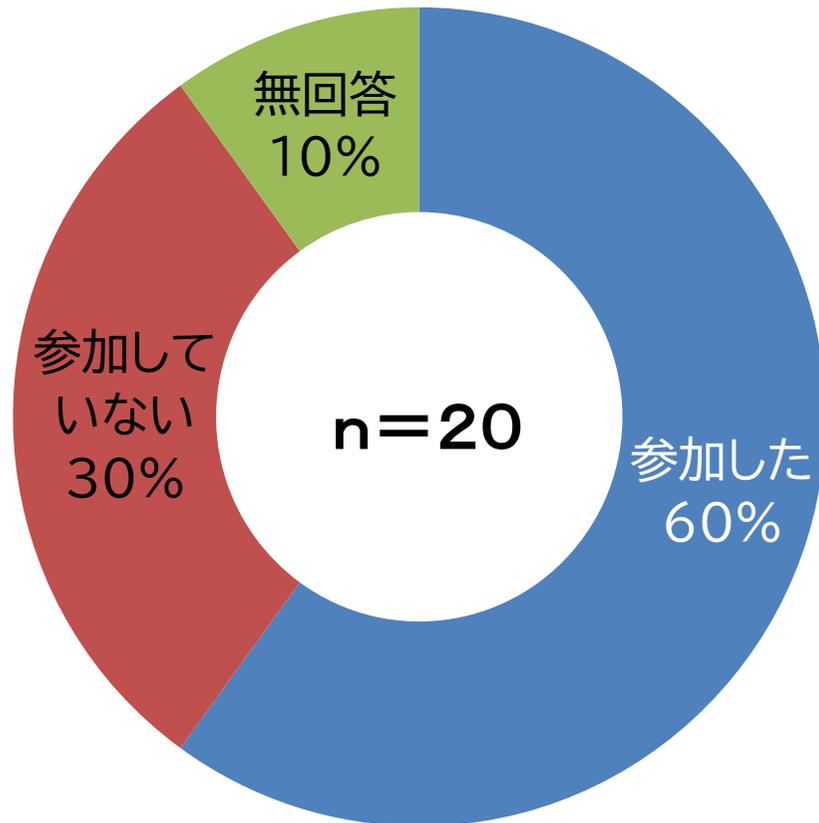


人数は野球が最多だが、
中等症以上の割合はサッカーが
最も多くなっている。

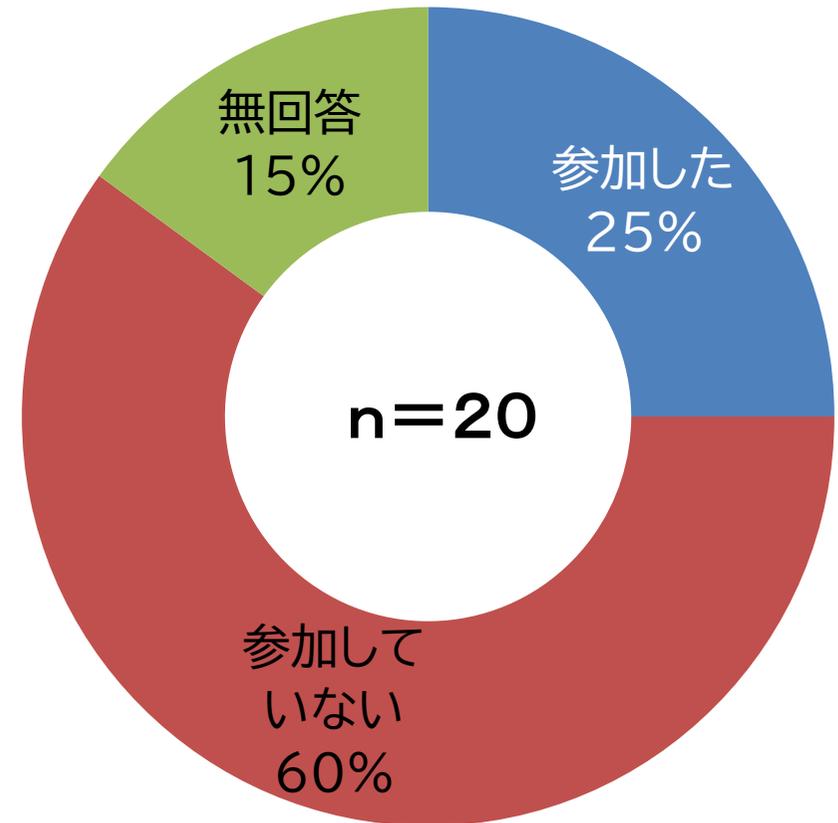
データに基づく客観的課題(継続)

「外傷予防に関する研修会の参加率が低い」

図表7 スポーツ少年団指導者の研修参加状況



【有資格者】



【無資格者】

課題解決のための方向性と対策 (図表8)

		課 題		方 向 性		対 策
<p>アンケート実施 ↓ アンケートの結果を元に、各課題への必要なプログラムを作成・実施へ向けて検討</p>		指導者向けの外傷予防やケガの実態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防止	→	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)

スポーツの安全教育プログラム (図表9)

<p>課 題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・外傷予防に関する研修会の参加率が低い ・準備運動の重要性に関する理解不足がある ・器具・用具の点検を徹底し、ケガ予防を継続する 	
<p>目 標</p>	<p>スポーツ活動中の外傷を減らす</p>	
<p>内容等</p>	<p>【内容】</p>	<p>けが予防に関する研修会を実施</p>
	<p>【対象】</p>	<p>指導者・保護者、子どもなど</p>
<p>(短・中期) 態度や行動の 変化</p>	<p>【指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修参加者の理解度 ・安全教育の実施率 	<p>【測定】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンケート調査 ・外傷調査の安全指導に関する回答率
<p>(長期) 状態や状況の 変化</p>	<p>【指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ少年団員の受傷率 	<p>【測定】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ外傷調査による受傷率

スポーツ安全教育プログラムの活動状況①

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)



スポーツ安全教育プログラムの活動状況②

京都サンガF.C.のトレーナーによる研修会
子供向けスポーツ研修会
(2019年8月20日)



スポーツ安全教育プログラムの活動状況③

図表10 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。質の高い運動を安全に行うためには、欠くことのできないものです。

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る。
- ②ストレッチはゆっくりと筋肉の緊張をほくす。
- ③特にきつい負荷がか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たものですが、今は「時間・空間・仲間」の3関がなく、遊ぶ機会も減り、コーディネーション（からだをうまく動かす能力）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元気で夢を実現できる力を身につけたいものです。

成長にはスポーツと「栄養・休養」が必要!

競技力の向上

主食、主菜、副菜を中心にした食事のバランスを

主食

副菜

主菜

乳製品

果物

- ①多様な食品を組み合わせよう
- ②調理方法が偏らないようにしよう
- ③手作りや外食や加工食品・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資質や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。しっかり食べて、しっかり動き、世界の仲間とスポーツで交流しましょう。

セーフコミュニティとは、WHO（世界保健機関）が「世界中の人を健康に」という取組を進めるなかで、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20年3月1日、世界で132番目、日本初のWHOセーフコミュニティ協働センターによる国際認証を取得、平成25年2月23日には国内初めての再認証を取得しました。行政や地域の住民をはじめ、企業や組織、団体等と一緒に「みんなが事故、自殺、犯罪がなく、安心して暮らしていくにはどうすべきか」を考えるなかで、一人ひとりが「気づき」を持ち、自主的な活動へとつなげていきます。

鳥取市役所問い合わせ先
生活学習部スポーツ推進課 TEL / 0771-25-5055 FAX / 0771-22-6372

総務部自治体課
セーフコミュニティ係 TEL / 0771-25-6788 FAX / 0771-24-5501

子どものケガ予防ガイド

セーフコミュニティかめおか 余額・スポーツの安全対策委員会

子どもの望ましい発達には運動・栄養・時間のバランスです。保護者のもとより、スポーツ指導者や教育関係者の皆さんに、スポーツをもっと楽しく、子どもの発達支援の手段として活用していただくために、このリーフレットを作成しました。

鳥取市では過去1年間のスポーツ少年団の外傷（ケガ）調査を実施。1週間以上練習を休んだり、通院するようなケガがあったこととの割合は、全体では20.5%。受傷率は小学生より、身体的発達の急速な中学生が34.7%と高い状況でした。受傷者は非受傷者に比べ、スポーツ少年団の週当たり総活動時間、および少年団以外のスポーツ活動を加えた週当たり総活動時間が長いという結果でした。また、生活背景との関連では、受傷者は非受傷者に比べ、起床時刻が遅く、よく眠れると答えた者の割合が少ないことがわかりました。子どものケガは軽度のうちに治療し、大きなケガに至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、安全管理力を養い、ケガを重篤化させない知識と行動力を持つことが必要です。ケガの原因は本人の体力・技術の未熟が42%と高く、不注意は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、外傷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広げ、保護者と指導者が一体となってケガを予防しましょう。

スポーツ活動のケガを重篤化させないために

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：余額・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	子どもの着装する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（下記の表参照）	

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

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

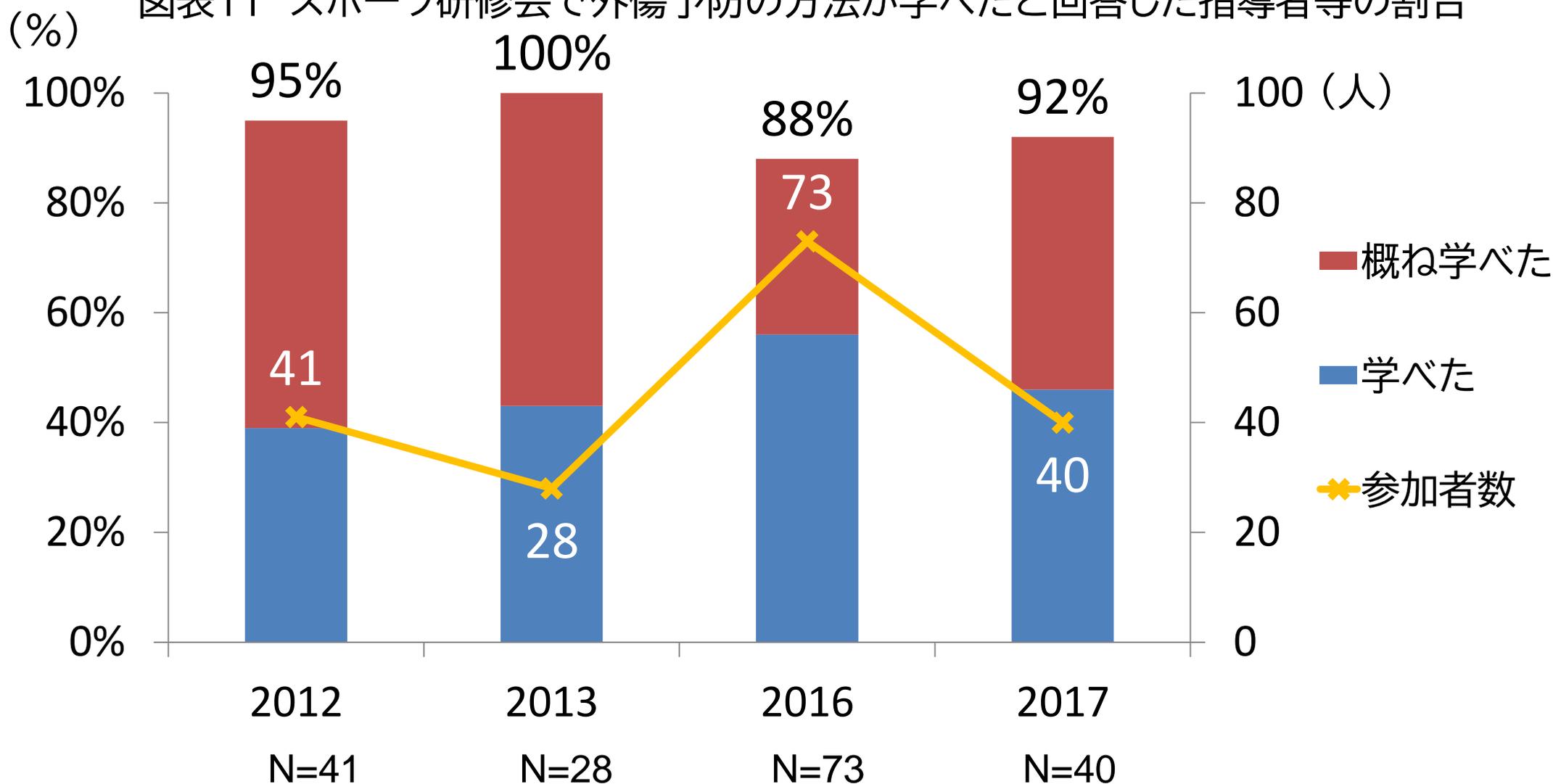
No.	チェック項目	チェック
1	子どもの体調（①睡眠 ②朝食 ③熱 ④頭痛 ⑤胸痛 ⑥腹痛 ⑦関節の痛み ⑧体の調子）を確認したか	
2	子どもの着装する服装等に問題がないか	
3	子どもが使用する器具・用具等に不備がないか	
4	使用する施設に危険箇所はないか	
5	応急処置の救急用品は整っているか	
6	熱中症・水分補給など注意を払っているか（下記の表参考）	

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

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11 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



スポーツ安全教育プログラムの活動状況

図表12 コロナの影響で、活動中止が続いた3年間

	進行状況				計画(予定)		
	2018	2019	2020	2021	2022	2023	
スポーツ安全 教育プログラム	——— 継続 ———→						
			中止	中止	中止		

コロナ後 現在の課題

現在の課題

- 新型コロナウイルスの影響で、スポーツ活動の機会を始め、様々な活動が制限され、体力低下をきたしている。
- Withコロナ時代の運動不足による、「健康二次被害」の状況把握ができていない。

図表13 2020年2月～2021年1月における新型コロナウイルスとスポーツに関するトピック

期間	新型コロナウイルスに関するトピック	スポーツに関するトピック
2020年 2～5月	2月 <ul style="list-style-type: none"> クルーズ船乗客の感染が判明、2週間の船内隔離措置 (2/5) 全国の小中学校、高校、特別支援学校への一斉休校の要請と同時に部活動も休止 (2/28)、一斉休校で解除 北海道が独自の緊急事態宣言を発令 (2/28) 	<ul style="list-style-type: none"> 東京マラソン2020 (3/1開催) が、一般ランナーの参加中止を発表 (2/17) 名古屋ウイメンズマラソン2020 (3/8開催) が、一般ランナーの参加中止および代替措置としてのオンラインマラソン開催を発表 (2/20) Jリーグ (2/21より開幕) の試合延期を決定 (2/25)
	3月 <ul style="list-style-type: none"> 1日の感染者数が100人を超える (3/28) 	<ul style="list-style-type: none"> 大相撲三月場所、無観客で開催を決定 (3/1) プロ野球の開幕 (3/20予定) の延期を決定 (3/9) 第92回選抜高校野球大会の中止を決定 (3/11) 東京2020大会の延期を決定 (3/24) Bリーグ2019-2020シーズンについて無観客や延期対応を経て、中止を決定 (3/27)
	4月 <ul style="list-style-type: none"> 多くの大学においてオンライン授業の導入 (4/1～) 東京、大阪等の7都府県に緊急事態宣言を発令 (4/7)、全国に拡大 (4/17) 国内の感染者が累計1万人を超える (4/19) 	<ul style="list-style-type: none"> 公共スポーツ施設の休業 (4/11～)
	5月 <ul style="list-style-type: none"> 「新しい生活様式」の実践例の公表 (5/4) 緊急事態宣言の全面解除 (5/25) 	<ul style="list-style-type: none"> プロ野球の開幕 (5/25) を中止を決定 (5/7) 全日本高等学校野球選手権大会の中止を決定 (5/20)
	2020年 6～9月	7月 <ul style="list-style-type: none"> 感染が再拡大し、1日の感染者数が1,000人を超える (7/30)
8月 <ul style="list-style-type: none"> 国内の感染者が累計5万人を超える (8/12) 		
9月		<ul style="list-style-type: none"> プロ野球のJリーグが入場人数の制限 (5,000人以内) を緩和し、収容人数の50%に (9/19)
2020年 10月～ 2021年 1月	10月 <ul style="list-style-type: none"> 国内の感染者が累計10万人を超える (10/31) 	<ul style="list-style-type: none"> Bリーグ2020-2021シーズンが入場人数を5,000人以内もしくは収容人数の50%以下で開幕 (10/2)
	11月	<ul style="list-style-type: none"> 大相撲十一月場所、観客を制限 (2,500人以内) を緩和し、5,000人にして開催 (11/19)、初場所も同様
	12月 <ul style="list-style-type: none"> 国内の感染者が累計20万人を超える (12/22) 	<ul style="list-style-type: none"> 全日本フィギュアスケート選手権が収容人数の半分を上限とする有観客で開催 (12/24-27)
	1月 <ul style="list-style-type: none"> 感染が更に拡大し、1日の感染者数が7,000人を超える (1/8) 東京、神奈川等の1都3県に緊急事態宣言を発令 (1/8) 大阪、愛知、福岡等の2府5県にも緊急事態宣言を発令 (1/13) 国内の感染者が累計30万人を超える (1/14) 	<ul style="list-style-type: none"> 東京箱根間往復大学駅伝競走が無観客で開催 (1/2-3) イベントへ開催を入場人数の制限 (5,000人以内)、会場内では収容人数の50%以下に (1/8) トップリーグの開幕延期を決定 (1/14)、開幕日は1/16→2/20に変更

データに基づく客観的課題(継続)

「スポーツ活動中におけるケガは増加、コロナで減少」

図表14 事故種別の救急搬送件数の推移

新型コロナ

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
一般負傷	352	533	497	494	543	540	585	629	618	645	634	632
交通事故	375	541	529	558	484	431	421	408	374	335	280	283
労働災害	33	30	36	41	25	34	33	38	45	52	43	46
自損行為	36	43	34	36	45	39	28	19	24	25	40	26
運動競技	30	33	25	18	29	34	28	34	45	35	24	29

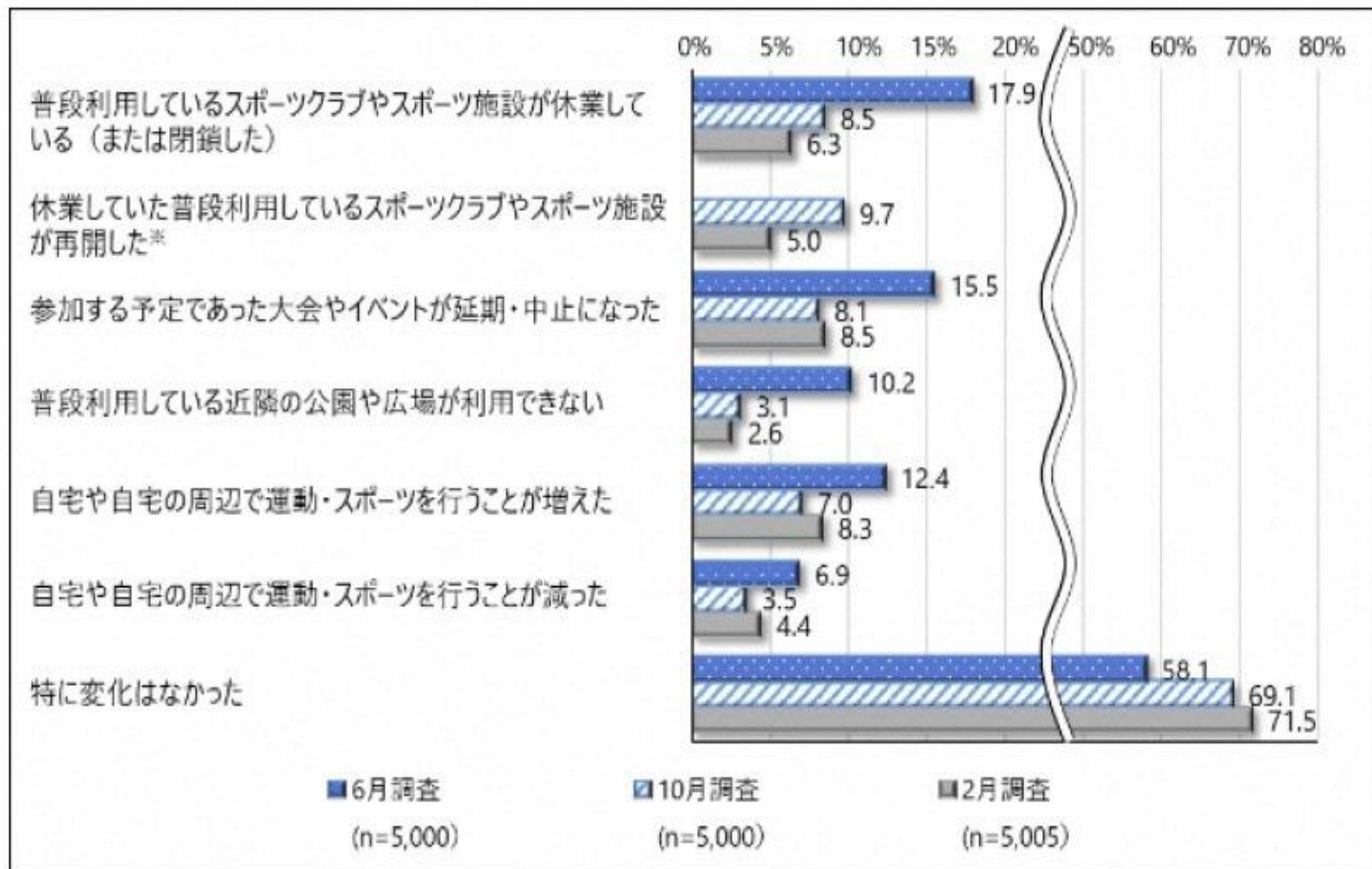
子どもの運動・スポーツの課題

- 女子、体力・運動能力の低い子ども、障がいのある子どものスポーツ機会の充実
- 継続性のあるスポーツ環境
- スポーツとの様々なかかわりができる環境の整備
⇒する・みる・ささえる



生涯を通じた豊かなスポーツライフの形成

図表15 新型コロナウイルスの影響により変化した運動・スポーツ環境(6月、10月調査との比較)

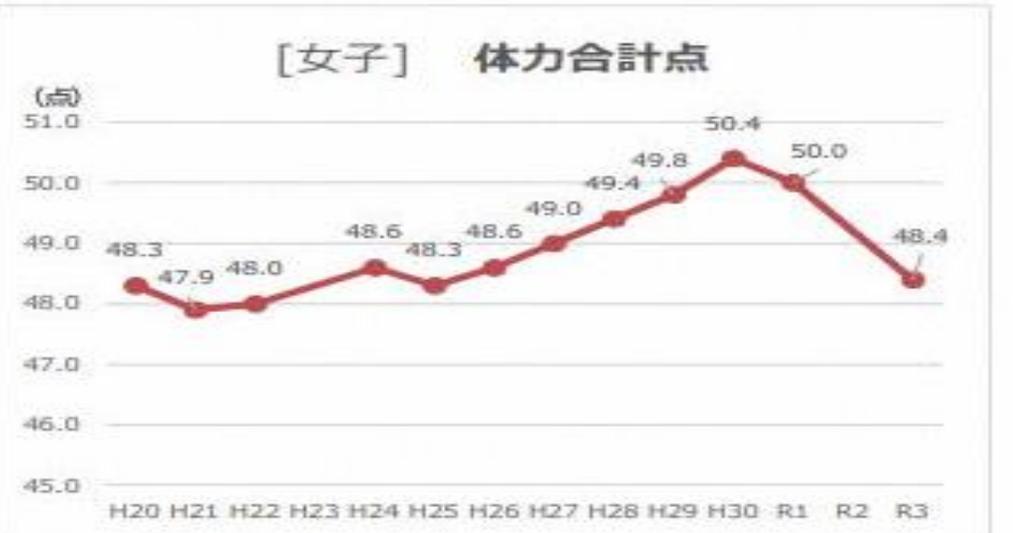


コロナ禍で小・中学生の体力低下 (図表16)

(小学生)



(中学生)



出典：2021年度「全国体力・運動能力調査」(スポーツ庁)

主観的・客観的課題の整理

経験に基づくもの

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で、スポーツ活動の自粛が増え、体力低下に伴い、ケガのリスクが高くなっている
- ・スポーツ活動中の受傷が、その後の活動に大きく影響する可能性が高いケガが多い。

データに基づくもの

- ・(継)スポーツ活動中におけるケガが多い
- ・(継)10代における救急搬送率が高い
- ・(新)中等症以上の件数はサッカーが最も多い
- ・種目別にケガの内容が異なる



重点課題の設定

優先的に取り組む重点課題

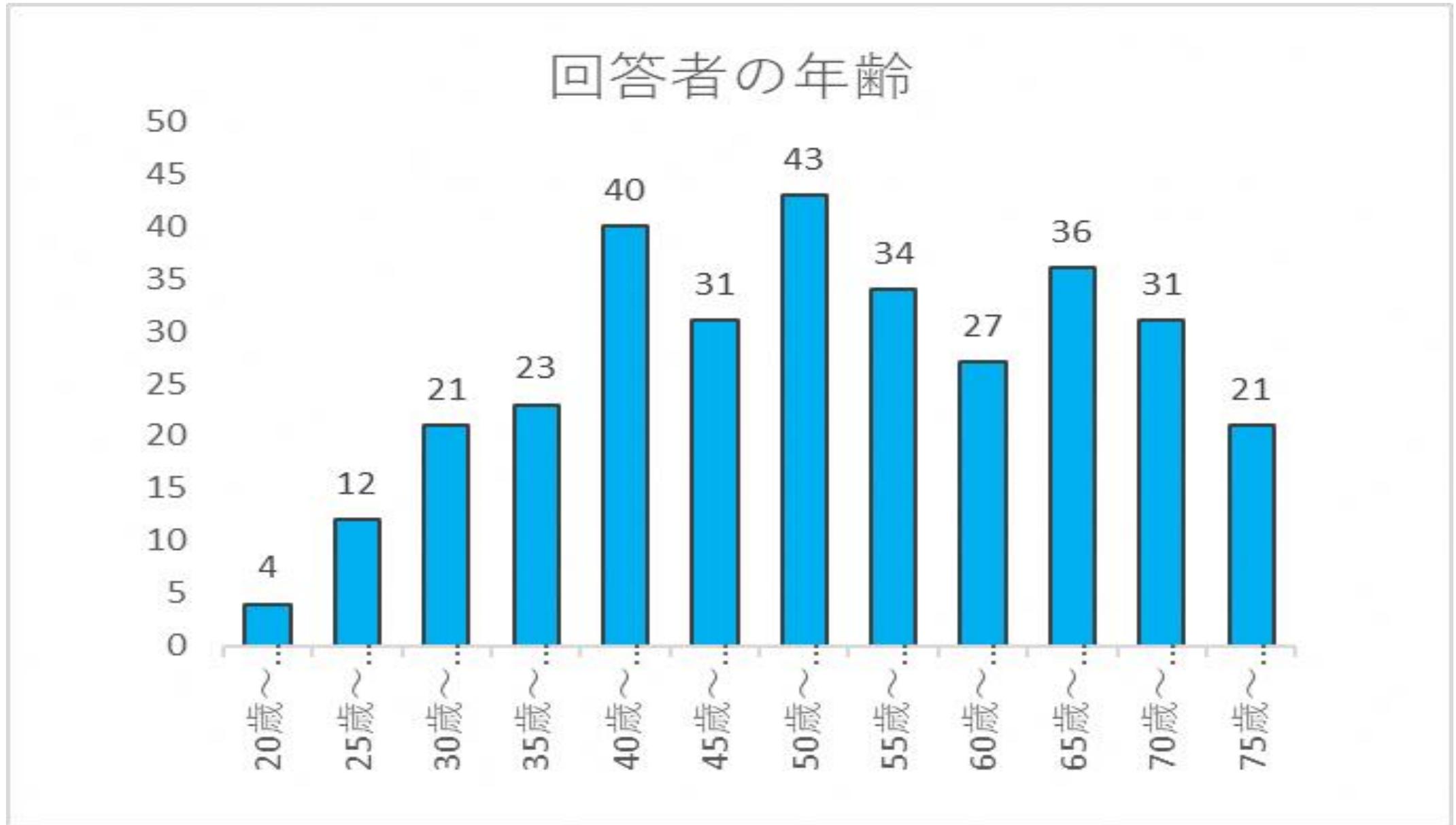
重点領域	重点課題
Withコロナ 外傷アンケート (新規)	<p>(新規)</p> <ul style="list-style-type: none">・コロナ時代の運動不足による、「健康二次被害」把握と課題解決が必要である。・自粛による体力低下後の急な運動再開による、思いがけないケガを予防するため、アンケート調査を実施し現状の把握を行う。

プログラム計画と活動実績

プログラム計画と活動実績	実績			
	2020	2021	2022	2023
スポーツ安全 教育プログラム	中止	中止	中止	継続
(新) 外傷アンケート				新規

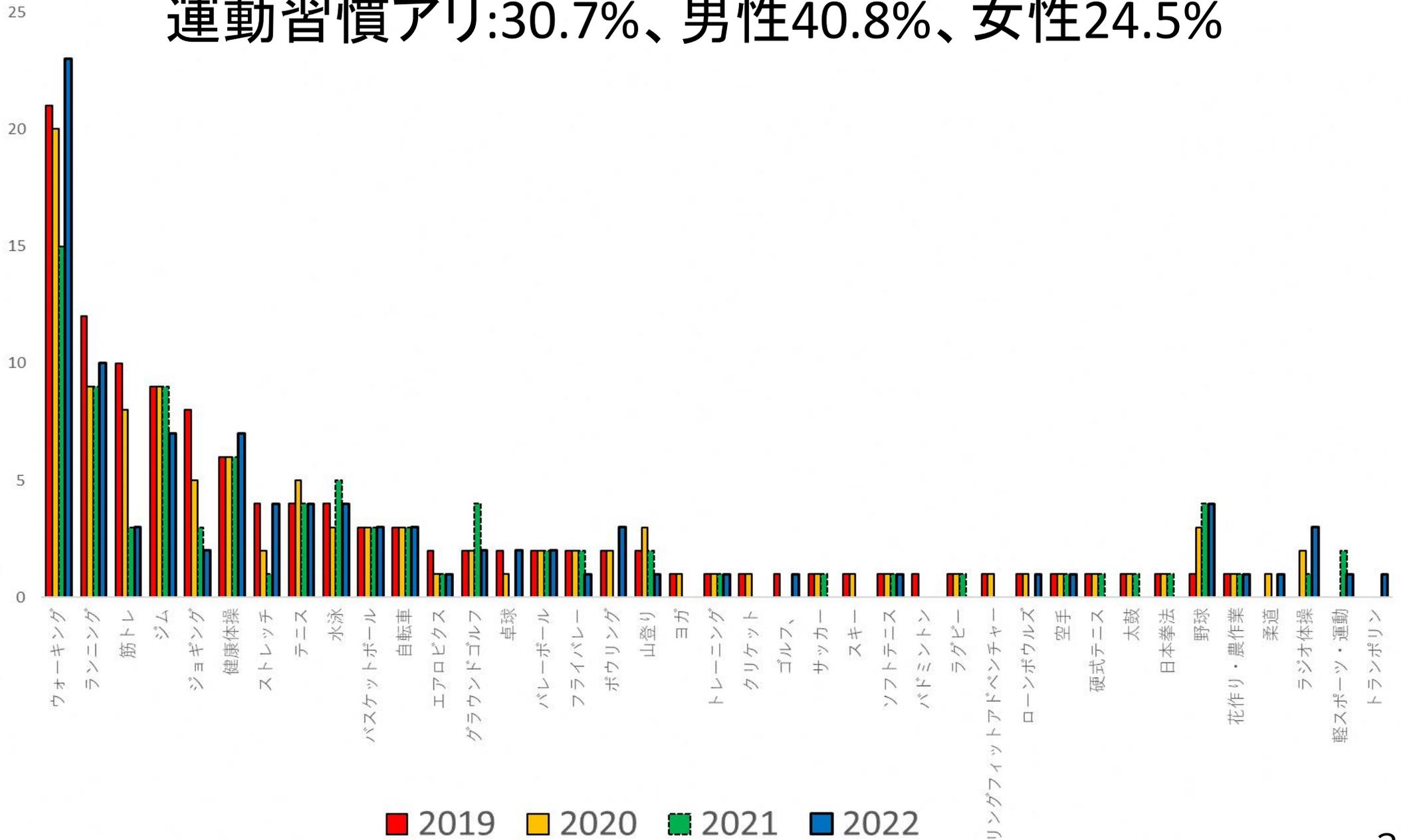
コロナ禍におけるスポーツ実施と外傷調査

(図表17)



スポーツや運動習慣の状況 (図表18)

運動習慣アリ:30.7%、男性40.8%、女性24.5%



ケガをした人9人(3%)(図表19)

女性	45歳～49歳	健康目的	切り傷／擦り傷
女性	50歳～54歳	健康目的	肩腱板損傷
女性	60歳～64歳	健康目的	腰痛症
女性	60歳～64歳	競技選手	骨折
女性	70歳～74歳	健康目的	腰痛症
男性	10歳～14歳	競技者	骨折
男性	35歳～39歳	スポーツ愛好家	突き指
男性	35歳～39歳	健康目的	腰痛症
男性	65歳～69歳	健康目的	腱鞘炎;捻挫

今後の計画

SC再々認証

SC再々認証

2018

2019

2020

2021

2022

2023

プログラム	継続	指導者向け研修会の充実
	継続	チェックシートの見直しと普及
	継続	京都サンガF.C.との連携
	新規	中・高校生や中・高年を対象 としたWeb調査・対策の検討

今後の計画

2023 2024 2025 2026 2027 2028

プログラム① スポーツ安全教育プログラム(継続)

プログラム② 外傷アンケートの実施・検証