JAAF

重大事故 あわない 起こさない 安全ガイド

陸上競技 安全対策ガイドブック

安全ガイド

2013年7月発行

ATHLETICS SAFETY GUIDELINES

最後に おさらいだ!

安全チェックシート

重大事故の被害者(ひがいしゃ)にも加害者にもならないために、
もう一回確認しよう。

- ☐ 場所の確保はできているか
- ☐ 声で知らせているか
- ☐ 直前に安全を確認しているか
- ☐ 横切ったりせずに周囲に注意を払(はら)っているか
- ☐ 自分の競技の危険性を理解しているか
- ☐ 忘れないように安全確認を習慣にしているか

練習のときにしっかり確認しよう！

自分と仲間のために、
事故を起こさないようにするぞ！

【制作協力】(株)ベネッセコーポレーション 【デザイン】デザインオフィスCAN 【イラスト】太田康士(Hitricco Graphic Service)

「陸上競技安全対策ガイドブック」は日本陸上連盟HPの「各種方策・ガイドライン」にも掲載しています。

http://www.jaaf.or.jp/rikuren/

JAAF
Japan Association of Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟
〒163-0717
東京都新宿区西新宿 2-7-1
小田急第一生命ビル 17 階

はじめに

陸上は、頑張った分、結果がついてくる魅力的な競技です。児童・生徒の皆さんは日々練習を重ね、努力されていると思います。その努力をあっという間に奪ってしまう重大事故が起きています。
一人ひとりが被害者にならない、加害者にならないために、このガイドブックを作成しました。
皆さんで共有し、役立ててください。

日本陸上競技連盟

もくじ

グラウンドにひそむキケン P3
重大事故が起きる可能性を知る

3つのキホン＋1 P4
重大事故を防ぐ3つ＋1の基本を知る

競技別注意点 P6
投てき、トラック・ロード、跳躍など競技別の危険を知る

共通注意点 P10
熱中症・天候など陸上に限らない危険を知る

安全管理 P13
事故を起こさないための安全管理の方法論を知る

グラウンド にひそむキケン

どんな事故がおこりそうなのか、過去の事例を把握してイメージしよう。

過去の重大事故事例

- 練習中に投げたハンマーが、同じ部の生徒の頭にあたり重傷。
- ハンマー投の練習中、大きく軌道をそれ、長距離競技の練習中の生徒を直撃。
- ハードルを越えた後に転倒。アスファルト舗装面に頭部を強打して死亡。
- 練習中の生徒と練習場を横切った生徒が衝突・転倒し頭部を強打。1か月後に死亡。
- やり投の練習中に生徒の投げたやりがもう一人の生徒の側頭部にあたり陥没骨折。
- 棒高跳のポールが折れ、体に突き刺さり重傷。
- 高校陸上部の合同練習中に熱中症で倒れ、病院に運ばれたが死亡。
- 短距離走の順番待ちをしていた生徒に、ハンマーが目標から60度以上それて直撃。死亡。

基本を徹底すれば、重大事故は防げるぞ！

重大事故を防ぐ3つのキホン +1

場所の確保

□十分な広さがあるか

□練習場所がわかるようになっているか

まず場所の確保！コーンなどでわかるようにしておこう。

声で知らせる

□走る前や投げる前に声で知らせる

□聞こえているか確認する

相手に聞こえているのか、確認しよう。

直前確認

□走る前や投げる前にもう一度人がいないか確認する

+1 横切らない

□練習スペースを横切らない

□練習を終えた後、隣のレーンなどを横切らない

何が危険なのか競技別に確認するぞ。まずは投てきだ！

競技別注意点　投てき

- 円盤投（えんばんなげ）
- ハンマー投
- 砲丸投（ほうがんなげ）
- やり投

場所の確保

□十分な広さが取れているか

やりは70m以上飛ぶことがあるぞ。

□360度の安全が確保できているか

コーンなどで場所を区切って確保！

□ネットは正しく設置されているか

ゆるんでいないか

はりすぎていないか

ネットの近くには行くなよ！

声で知らせる

人がいたら ちょっと待ったー！と いって投げさせない。

□投げる前に声で知らせる　□聞こえているかしっかり確認

直前確認

□前の人が残っていないか
□周りに人はいないか

安全チェック

十分な場所を確保する。コーンなどではっきり知らせる。

ネットを正しく設置する。

投げる前に声で知らせて、直前にも人がいないか再確認する。

競技別注意点　トラック・ロード

短距離走
長距離走
ハードル

場所の確保

時速40キロで走る車と同じスピードだよ。

□ぶつからない十分な場所があるか

□正しい場所を走っているか
□道路を走るときは歩道を、歩道がないときは右側を走る！

イヤホンをして走るのはキケンだぞ。

□ハードルなどは正しく設置しているか

向きを間違えるとハードルが倒れないからキケン！

声で知らせる

□どこを走るのかを知らせる

直前確認

□誰もいないか確認する

安全チェック

安全な場所を確保する。

正しい場所を走る。イヤホンはしない。

走り出す前に声で知らせ、直前にも確認する。

競技別注意点　跳躍

走幅跳
三段跳
走高跳
棒高跳

場所の確保

□砂場は掘り返して平らにしてあるか

□道具の位置は適切か

走り込む方向によって落ちる位置も変わるぞ。

用具も確認

棒高跳は棒にキズがないか確認！

声で知らせる

□跳ぶ前に知らせる

直前確認

□残っている人や横切る人はいないか確認

安全チェック

砂場は平らにする。

マットなどは適切な場所に設置する。

走り出す前に十分に知らせ、直前にも確認する。

共通注意点　熱中症

熱中症は命にかかわることもあるぞ！
しっかり読んで大事故にならないようにしよう。

症状と対策

Ⅰ度（軽症）

熱失神

一時的な意識障害。

熱けいれん

大量の汗が出る。手足がけいれんして痛みがある。こむらがえり。

体温は正常

水分補給
日陰で休む
冷やす

熱けいれんのときは塩分をとる！

回復しないときは病院へ

Ⅱ度（中等症）

熱疲労

脱水、めまい、吐き気、おう吐、頭痛など。

体温は上昇

水分補給
日陰で休む
足を高くして冷やす

病院へいく

症状によっては救急車を呼ぼう

Ⅲ度（重症）

熱射病

意識障害、けいれん、転倒、あしがもつれる。もうろうとする。

体温は39度以上

すぐに救急車！

すぐ冷やす！

水をかけたり、アイスパックをわきの下や足の付け根などの太い血管のところに置く

予　防

練習の前から、こまめに水分をとる

水分と一緒に汗で流れてしまう塩分も補給しよう。0.2～0.3％程度の食塩水（市販のスポーツドリンクの多くは0.1～0.2％の濃度）を、練習前に250～500mL、練習後に500～1000mLを目安に補給する。
練習中はのどがかわく前に水分を補給する。

暑さを防ぐ

うす着をして熱がこもらないようにする。帽子をかぶって直射日光が当たらないようにして暑さを防ぐ。日焼けをすると発汗できなくなるぞ。注意しよう！

暑さに慣らす

熱中症は梅雨明けなど、急に暑くなって体が暑さに慣れていないときや、試験休みなど、しばらく運動していなかったときなどになりやすい。暑さに体が慣れるまでは（1週間程度）軽めの運動から始めていこう。
日陰で休憩して体温を下げることも大事だぞ。

暑さの感じ方には個人差があるから、暑さに弱い人は特に注意しよう。

気温が高いときだけでなく、湿度が高いときにも熱中症は起こるぞ！

安全チェック

こまめな水分補給・塩分補給・休憩で予防する。

暑さには徐々に体を慣らす。帽子などで暑さを防ぐ。

熱中症になったら、対策を！　熱射病・熱疲労は救急車！

共通注意点　天候

雷や雨、いつもと違うときは思わぬ事故が起きる。天候にも安全対策は必要だぞ。

落雷

雷雲は10分くらいで急に成長し、どこに雷が落ちるか予測が立てられない。ゴロゴロと音が聞こえたり注意報が出たら、すぐに練習をやめて、建物や車の中など安全なところに避難する。

突風・急激な気温低下・激しい雨、雷鳴、雷光などの予兆があったら練習は中止する。

雷はとにかくキケン！ゴロゴロ音がしたら、すぐに逃げよう。

雷注意報、警報の発令があったら、すぐに練習を中止する。

強風・雨

強風にあおられて投てき物が流されてしまったり、雨ですべって着地後に大きく移動したり、強風や雨などいつもと違う天候のときは、いつもと違う危険が出てくる。

安全チェック

落雷はとにかくキケン。予兆があったらすぐに安全なところに避難する。

強風や雨は「いつもと違う」ことが起きることを考えて対策をする。

安全管理　重大事故を防ぐために

重大事故を予防するには、「どうして起きるのか」「どうしたら防げるのか」を考えることも大事だ！

重大事故は起こるべくして起こる

重大事故が起きるのは氷山の一角だ。その水面下には、重大事故につながる予兆が必ずある。
重大事故1件の背景には29件の小さな事故、そして29件の小さな事故の背景には、300件の「ヒヤリとした事例」や「ハットした事例」がある（ハインリッヒの法則）。
ヒヤリとしたことがあった段階で対策を立てれば、小さな事故は防げ、小さな事故のうちに対策をしていれば重大事故は防げる。
事故の規模が小さいうちこそチャンスだ。具体的に対策を立てて、事故を防ごう。

ハインリッヒの法則

ヒヤリ、ハットのうちにたたきつぶす！

対策を立て、実行して見直す

安全を確認する計画を立てて実行し、見直しをしながらどんどんよくしていくことで、事故を防止し、より安全な練習ができるようになる。

計画は具体的に立てよう。

PLAN

計画する

「ヒヤリ・ハット」や小さな事故を防ぐ策を計画する

DO

実行する

決めたことをやってみる

CHECK

確認する

実行したことで、事故を防ぐことにつながるか、効果があるかを確認する

ACTION

改善・実行する

よりよい方法を考えて実行する

改善して新しい計画を立てたときは、理由を記録しよう。「どうしてそうしたか」「その結果どうなったか」を書いておくと、どんどんよい計画になっていくんだ。

どんどん見直し
どんどん改善
これでばっちりだ。

忘れさせない

何も起きない日々が過ぎると人は忘れてしまうものです。

こんなときに起こるんだよな、事故って。

気がゆるんだり

声が小さくなったり

安全チェックを習慣にする

事故事例を共有する

安全チェック

ヒヤリとした事例や、小さな事故のうちに対策を立てる。

対策(たいさく)を立て、実行し、確認し、改善することを繰り返してよい対策にしていく。

忘れさせないために、安全チェックを習慣にする。