

第2章 安全対策について

1 用具・教具の安全対策

グラウンド・プール

- ・グラウンドに石、穴、杭等の障害物がないか。
- ・鉄棒は錆びていないか。また、取付金具の固定等、安全性は保たれているか。
- ・サッカーゴール・ハンドボールゴールは杭で固定されているか。
- ・砂場の砂は十分な補充がされているか。また、ガラスなど危険物が落ちていないか。
- ・プールの適切な管理はされているか。(排水口のボルト・水質等)
- ・プールサイドは安全に保たれているか。
- ・その他、教具の安全性は保たれているか。

体育館・武道場

- ・剣道の竹刀のささくれはないか。
- ・柔道の畳やパズルマット等は隙間なく設置ができていないか。
- ・マットは切れていないか。
- ・跳び箱、ロイター板の安全性は保たれているか。
- ・フロアの床等が剥がれていないか。
- ・換気はされているか。
- ・掲示物に画鋸は使用せず、セロハンテープなどを活用する。

2 活動中の安全対策

- ・安全に行うためにも、授業規律を整えて行うこと。
- ・生徒の危険予測・回避能力を育成する。
- ・生徒同士の距離を適切にとる。
- ・生徒が交錯する状態になっていないか確認する。
- ・キャッチボール等、同じ方向で実施させる。
- ・太陽の位置を把握し、状況に応じて方向を変える。
- ・天気の変化を感じ取り、特に雷雨の時には活動を控える。
- ・武道ではスモールステップを特に意識し、無理なく安全に活動させる。

3 健康面に配慮した安全対策

- ・準備運動を入念に行う。
- ・授業の最初に健康観察等、生徒の健康管理を行い把握する。
- ・気温に応じた適切な衣服の着脱。(生徒が自己管理できることを目指すが、まずは指導する)

【熱中症対策】

- ①きめ細かな健康観察を実施する。
- ②こまめな水分補給を行う。（1時間の授業でも1～2回水分補給の時間を取る。）
- ③環境条件に応じて適切な休憩時間を設ける。
- ④しっかり睡眠をとる。
- ⑤怪我や故障がある状態での運動は避けるよう指導する。
- ⑥熱中症指数計などを設置する。

※熱中症が起こりやすい環境

- ①前日までとの気温差（急に上がった時）
- ②梅雨明け
- ③気温よりも湿度が高い時（体育館、武道場など）
- ④活動場所がアスファルトなど熱の反射が高い敷地。
- ⑤休み明け
- ⑥疲労が溜まっている状態

【熱中症予防のための運動指針】

暑さ 指数 (WBGT)	湿球温 度(℃)	乾球温 度(℃)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は原則中止	特別の場合以外は中止。 特に子供の場合には中止すべき。
3.1	2.7	3.5	厳重警戒 激しい運動中止	激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給を行う。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
2.8	2.4	3.1	警戒 積極的に休憩	積極的に休息をとり水分塩分補給を行う。激しい運動では30分おきぐらいに休息。
2.5	2.1	2.8	注意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
2.1	1.8	2.4	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。

4 用具（場）の工夫

保健体育科の授業では、限られた場所や教材・教具をいかに活用するかが重要である。少しの工夫で生徒のつまずきを解消することに繋がるため、教師の工夫が必要である。用具（場）の工夫にあたり、ポイントとして大きく以下の3つに分けられると考える。

- (1) 運動量を確保する効率的な場の工夫
- (2) 技能向上・課題解決のための場の工夫（教材・教具の活用）

(3) 安全面を確保した場の工夫

用具（場）の工夫と言っても、大きな変化を与えなくても、少しの工夫で大きな効果がある。例えば、バスケットボールの授業では、ゴールの数が少ないことが予想される。全員でシュートの練習をするよりは、グループごとに分け、2チームはシュート、1チームは真ん中でドリブル練習という割り振りをし、時間でローテーションするようにすれば、運動量や安全面も確保した活動になる。また、器械運動の台上前転を例にすると、つまづく生徒の多くは跳び箱の幅が狭く、落ちるのではないかという恐怖心からできないことが多い。そのようなときは、跳び箱の1段目の上にマットを敷くだけで、恐怖心が薄れできるようになる。このように2つの事例は大変な作業ではない。ちょっとした引き出しを教師がもっておく必要がある。