

# Gボールの特性と運動のねらい

## 1. 特性

### (1) 大きい

#### ①サイズが大きい

自分に合ったボールの大きさを選択することが重要である。必要以上に大きいボールや小さいボールで運動することは、ゲーム感覚としては楽しめるが、相応の危険を覚悟しなければならない。適した大きさの目安としては、以下の2点が代表的な物である。

- ・ 上肢長を概ね直径とする、
- ・ 座位で膝が約 90 度に屈がる、

しかし、この基準は絶対的なものではなく、運動の種類や個人の経験に応じて替えることができる。

#### ②重い (例：65cm で 1.2kg)

ボールのサイズが大きいため、質量が大きい (重い) ということが意識されにくい。ボールを持ったり運んだりするような運動をする際には、「重い」ということを計算に入れる必要がある。また、危険防止の意味から次の事を厳守する必要がある。

- ・ 人にぶつけない
- ・ ヘディングをしない
- ・ 立って乗らない
- ・ 周囲に障害物がないか等の安全に配慮する。
- ・ 床に尖った物が落ちていないか等の状態に配慮する。

### (2) 多様な運動が可能である。

大ボールの特性を活かした運動としては、ボールの上で弾む、バランスをとる、ボールの上を転がる、ボールに体を預ける、伏臥姿勢や仰臥姿勢での運動等が考えられる。更に、普通の大きさのボールを使った運動の形態である、ボールを弾ませる、転がす、投げる、捕る、運ぶ等も可能である。

## 2. 運動のねらい

Gボールの特性を活かした運動のねらいは、

- ①体づくり
- ②動きづくり
- ③コミュニケーションづくり

があげられる。

ここで実施するプログラムの目標は、Gボールを使った運動を実施することにより、様々な運動を経験し、単純に運動することの喜びに触れると共に、身体に対する意識や感覚を高めようとするものである。

### 3. 効果

- (1) 体幹筋を強化する
- (2) バランス感覚を養う
- (3) 腰痛を予防する

2023年度「野外運動」参加申込書

所属専攻		
氏名		
現住所		電話番号
保護者名		続柄
緊急連絡先	県 市	電話番号
○平熱 (            度)    ○身長 (            cm)    ○体重 (            kg)		
○主な既往症	特に、伝えておく必要があるもの	

\*この参加申込書は、授業以外の目的では使用しません。なお、本申込書は授業終了後に返却します。

=====✕□=====

「野外運動」を受講するにあたって

1. 「学生教育研究災害傷害保険」  
「学生教育研究賠償責任保険」相当の保険に加入している (        年    月    日加入済み)
2. 「健康診断」を受診し、異常なしの結果を得ている (        年    月    日受診, 確認済み)
3. 「心電図検査」を受診した (        年    月    日受診)

上記, 3点について相違ありません。

\_\_\_\_\_年    月    日

署名\_\_\_\_\_

## 実習日誌

学籍番号 ( ) 氏名 ( )

月	日	曜日	天候 ( )	気温 ( )
体調チェック			睡眠 (充足・不足・大いに不足) 食欲 (有・普通・少・無)	起床時の体温と脈拍 ( 度, 拍/分)
			疲労 (多・中・少・無)	実習に参加 (します・しません)
時刻 (場所)			内容	
実				
習				
内				
容				
感想 (全行埋めること)				

# スポーツと怪我の防止

種目別における怪我の状況（部活動を含んだ高等学校における1年間の統計）

件(%)

	骨折	捻挫	挫傷 打撲	脱臼 靭帯損傷	挫創、切傷 その他	計
バスケットボール	14,778 (34.6)	12,601 (29.5)	7,128 (16.7)	6,639 (15.5)	1,579 (3.7)	42,730 (100)
サッカー・フットサル	10,625 (31.7)	8,484 (25.3)	9,283 (27.7)	3,879 (11.6)	1,209 (3.6)	33,484 (100)
バレーボール	3,926 (24.5)	6,073 (37.9)	2,771 (17.3)	2,782 (17.3)	483 (3.0)	16,037 (100)
ソフトボール	2,006 (31.7)	1,112 (17.6)	2,326 (36.7)	554 (8.7)	334 (5.3)	6,333 (100)
テニス(含ソフトテニス)	799 (14.5)	1,747 (31.8)	2,034 (37.0)	532 (9.7)	379 (6.9)	5,492 (100)
バドミントン	567 (11.4)	1,918 (38.7)	1,656 (33.4)	654 (13.2)	164 (3.3)	4,959 (100)
卓球	148 (17.5)	276 (32.6)	287 (33.9)	68 (8.0)	67 (7.9)	846 (100)

## 怪我はなぜ起こるか

### 人的要因

- 不注意、あせり
- 睡眠不足、疲労
- 運動不足(危険予知・回避能力の未発達)

### 環境要因

- 運動施設・用具の不備
- 気象条件(雨、風、気温、明るさ等)

## 怪我の予防

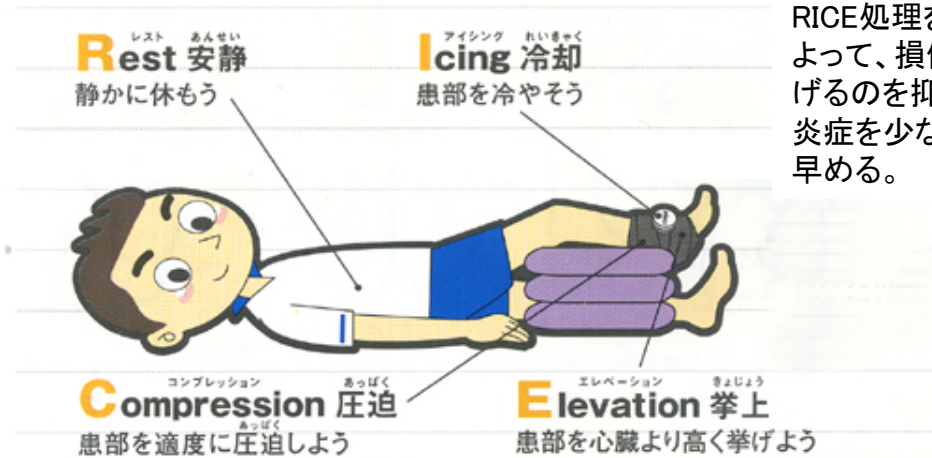
- 日頃の体調管理、定期的な運動
- ウォーミングアップ、クーリングダウン
- 環境整備

## 出血時の対応(感染症に注意、直接他人の血液に触らない)

- 傷口を水や消毒液で洗い流す(細菌感染の防止)
- 圧迫止血(傷口をガーゼなどで圧迫しながら止血する)
- 安静保持(血流(心拍数)が増えるようなことをしない)

## 応急手当(RICE)

cf.学校安全Web (<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>)



RICE処理を行うことによって、損傷部位を広げるのを抑え、腫れや炎症を少なくし、回復を早める。

<http://www.itamitaisaku.com/ashikubitaisaku.html>

## 起きてしまったときのために

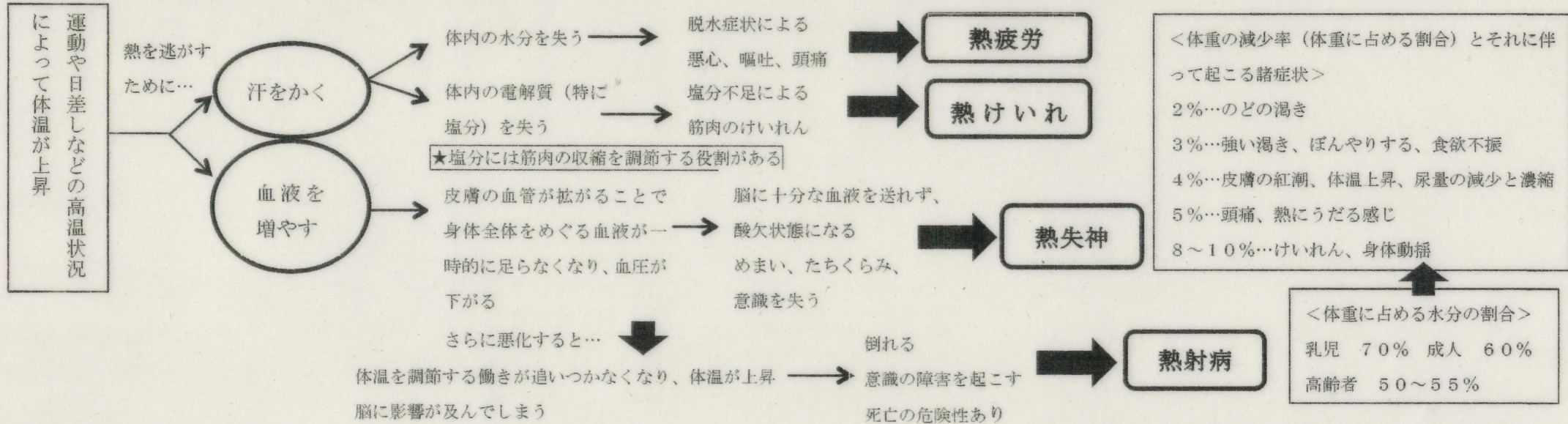
- 緊急時連絡先(保健管理センター)059-231-9068
- 保険への加入



# 熱中症について

## 1. 熱中症のメカニズム

熱中症とは…高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れる、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。



([http://www.otsuka.co.jp/health\\_illness/heatdisorder/care\\_03/](http://www.otsuka.co.jp/health_illness/heatdisorder/care_03/))

## 2. 予防策

### ①暑さを避ける

室内では…エアコンや扇風機で温度調節、遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用する。屋外では…日傘や帽子的着用、日陰の利用・こまめな休憩、晴天時は日中の外出をできるだけ控える。からだの蓄熱を避けるために…通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やす。

### ②水分、塩分をこまめに補給する

運動を始める30分前に、250～500mlを何回かに分けて飲む。運動中は20分～30分ごとに一口～200ml程度を飲む。運動が終わった後に、減った体重分を補うように何回かに分けて飲む。

のどが渇いたと感じる前に水分を補給する。飲み物の糖分濃度に注意し、必要に応じて水で薄めて飲む。( <http://スポーツ水分補給.com/right/timing.html> )

## 3. 熱中症になってしまった時の対策

**涼しい場所へ** エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

**体を冷やす** 衣類をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）。

**水分補給** 水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。( [http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/nettyuu\\_leaflet26.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/nettyuu_leaflet26.pdf) )

WBGT温度	運動指針
31度以上	運動は原則中止
28～31度	嚴重警戒(激しい運動は中止)
25～28度	警戒(積極的に休息)
21～25度	注意(積極的に水分補給)
21度以下	ほぼ安全(適宜水分補給)

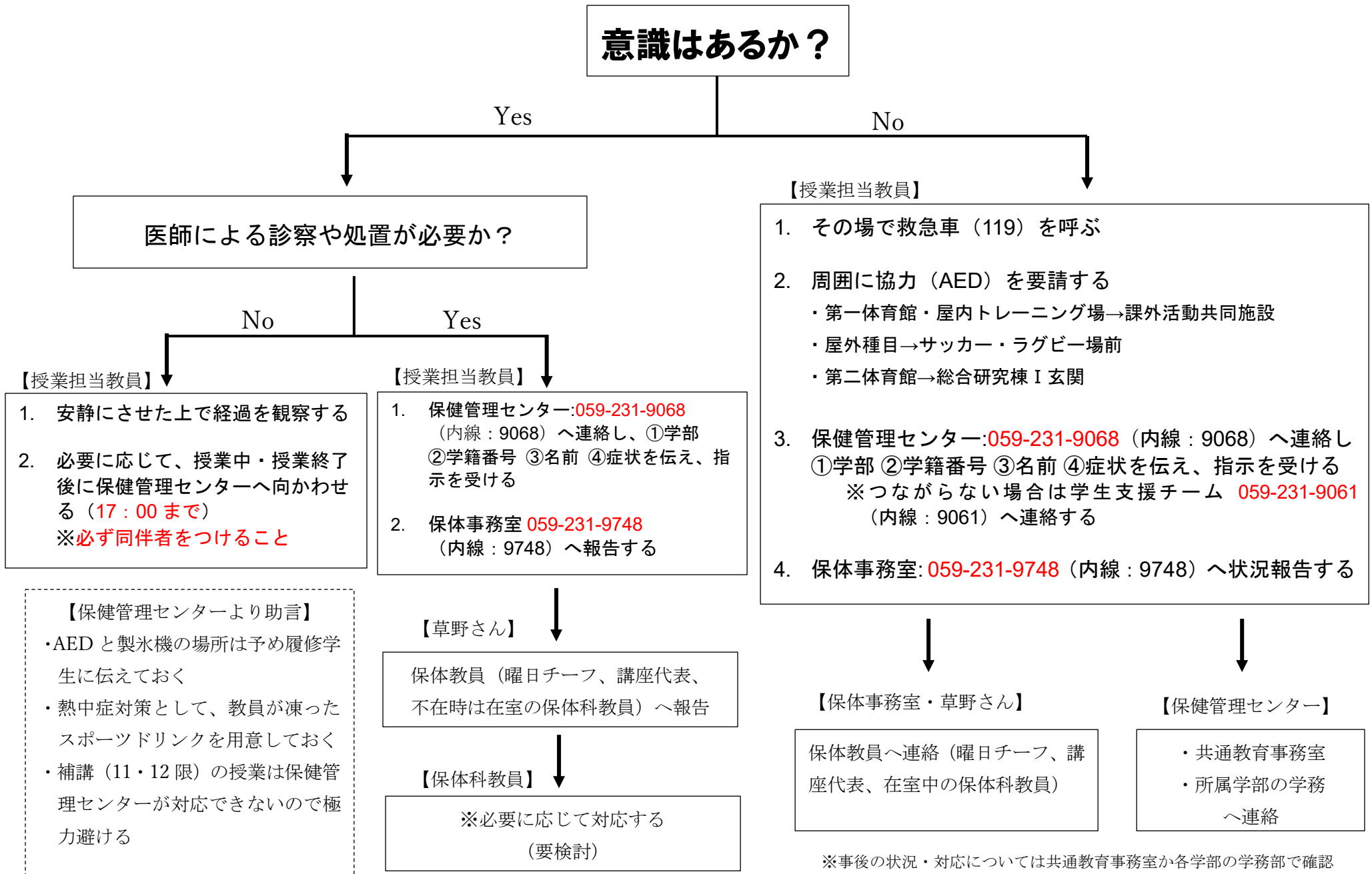
WBGTとは、Wet Bulb Globe Temperature(湿球黒球温度)の略語。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標。

WBGTメール配信サービス [http://www.wbgt.env.go.jp/mail\\_service.php](http://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php)



WBGTメール





授業名	内容	資料
全授業	事故防止マニュアル作成中	なし
全授業	実技授業を開始する際に、リスクがあると判断された場合は担当教員から事故防止、安全管理の観点からその都度「注意」している	なし
体操	Gボール使用時の注意事項	資料①
バドミントン	1限目のガイダンスの際に「安全管理」について説明。スポーツ安全協会の資料（URL）をもとになどを元にバドミントンではどのような部位に怪我が多いのかなどを説明し、予防に努めている。	<a href="https://www.sportsanzen.org/about_us/gr.jkkl0000000f3g-att/dchamu000000040t.pdf">https://www.sportsanzen.org/about_us/gr.jkkl0000000f3g-att/dchamu000000040t.pdf</a>
野外運動	心電図の受診の義務付けと、実習日誌に健康確認のための「体調チェック」を実施	資料②③
水泳	体温（3日前からの）確認	なし
教育学部専門実技・スポーツ健康科学A	保体科事務室に保冷剤、経口補水液を準備している。状況に応じて授業担当教員がクーラーバックに入れて授業場所へ持参する。	なし
スポーツ健康科学A	「スポーツと怪我の予防」「熱中症について」に関するミニレクチャーを実施する	資料④資料⑤



## I 学部の緊急対応

### 1 緊急事態の定義

- (1) 学外活動中および移動中（以下、活動中）において、事故・火災・天災等により学生・教職員に重篤な傷害等があった場合
- (2) 活動中にある者が重篤な疾病にかかり、速やかに専門医の治療を必要とする場合
- (3) 学生・教職員が傷害等を他者に負わせた場合
- (4) その他、災害などの危険から避難する場合など

### 2 緊急連絡及び連絡先

緊急事態が発生したと思われる場合は、具体的な内容を速やかに学部へ連絡する。学部では、後述する対策本部が連絡の対応にあたる。

なお、土曜日・日曜日・祝日及び夜間の場合は別紙緊急連絡網に従い、連絡する。

### 3 緊急事態の宣言と対応

学部長は必要に応じて緊急事態を宣言し、教職員にその旨を周知徹底し、これらの事態の收拾のために必要な処置を講じる。

### 4 対策本部の設置

(1) 緊急事態が発生した場合、学部長は対策本部を設置し、対策を講じる。

(2) 対策本部のメンバーは、以下のとおりとする。

- ① 本部長には学部長が当たる。
- ② メンバーは下記のとおりとする。
  - (ア) 学部長
  - (イ) 副学部長
  - (ウ) 事務長
  - (エ) 総務担当係長・学務担当係長
  - (オ) 担当講座教員・現地教員
  - (カ) その他、学部長が必要と認めた者

### 5 緊急時における教職員の対応

休暇中、緊急事態宣言が発せられ、大学への招集連絡を受けた関係教職員は、やむを得ない場合を除き、至急来学し、対策を講じる。

### 6 その他

(1) 本マニュアルを関係者に配布し、理解を得るとともに協力を依頼する。

(2) 外部（保護者等）から大学への問い合わせに対する対応

- ① 勤務時間内は、学部長・副学部長・事務長・総務担当係長・学務担当係長・

担当講座教員が対応する。

② 勤務時間外の場合は、対策本部のメンバーが来学するまで現地教員が次のとおり対応する。

(ア) 担当教員の連絡先電話番号と教育学部の学務担当番号  
(059-231-9346/9319) を外部（保護者等）に伝える。

(イ) 対策本部が設置され次第、対策本部が対応する。

## II 現地での緊急対応

### 1 状況把握

教職員は、負傷・罹患者（以下、負傷者）の数や状況を把握するとともに、学生が混乱しないよう落ち着かせる。

### 2 救急（応急）措置

- (1) 救急車が到着するまで、教職員は負傷者に応急処置をおこなう。その際、必要に応じて周囲の人たちにも協力を求める。
- (2) 生命確保の処置が施されているかを確認する。
- (3) 救急車が負傷者を病院に搬送する際は、状況により教職員も同行し、負傷者の状況等について対策本部と連絡を取る。
- (4) 他の学生に状況や今後の対応等について説明し、動揺を抑えることに努める。
- (5) 発生状況等について、対策本部に連絡する。

### 3 関係機関との連携

現地教員は次の対応をおこなう。

- (1) 消防（119番） — 救急車を要請する。隊員の指示に従って救急車に教職員が同乗し、状況を説明する。
- (2) 病院 — 負傷者の治療のため、医師に状況を説明する。
- (3) 警察（110番） — 現地教員は状況に応じて事故が発生したことを連絡する。
- (4) 保護者等 — 負傷者の保護者等へ連絡する。対応の経過や本人の状況、搬送先など、事実のみを伝え、状況によっては搬送先へ移動してもらう。  
※注意：見込みの話は混乱のもとになるので、事実のみを伝えること。
- (5) 負傷者 — 病院での同伴、心理的なサポート。負傷者と親密な学生の助力を得ることも検討する。
- (6) それ以外の者 — 心理的なサポートを図る。活動の継続・中断を現地教員等が判断し、その判断に基づいて行動する。
- (7) 学部 — 現地教員は事故の概要を速やかに対策本部に報告する。
- (8) 記録 — 緊急事態対応の妨げにならない範囲で写真やビデオで状況を記録する。

### 4 情報の収集と一元化（報道機関への対応）

- (1) 負傷者の搬送先や状況等、収集した情報を逐次、対策本部に伝わるよう連絡体制を確立のうえ、情報を正確に把握し記録する。
- (2) 関係機関や報道機関等、外部へ情報を提供する場合は、対策本部に窓口を一本

化し、混乱を避ける。

#### 5 学部（対策本部）の対応

- (1) 事故（疾病）の状況等について確認、応援教職員や家族の現地への派遣の必要性等を検討する。
- (2) 必要に応じて、関係者（教職員・保護者等）の緊急集会を開催するなど、不安・動揺を抑える。

#### 6 その他

対策本部は事故（疾病）のその後の状況等を確認しながら、対応計画について協議する。

### Ⅲ 緊急事態終息後の対応

#### 1 原因の究明と再発防止

事故発生の原因や問題点を明らかにし、それらの反省と改善について全教職員の共通理解を図り、経緯、対処等について記録する。

#### 2 支援・援助

- (1) 事故原因の所在の如何にかかわらず、大学管理下の事故であることから、学生や保護者等に対して誠意をもって対応する。
- (2) 場合によっては、関係者集会を開催するなど、家庭への通知等により正確な情報を提供し、事故後の対処等について理解と協力を求める。
- (3) 負傷（疾病）による入院等で現地に残された学生がいる場合は、他の教職員を派遣し、学生への対応や現地での事後処理にあたる。
- (4) 行動を共にしていた学生については、過度の心理的負担が懸念されることから、事後の観察指導を十分におこない、必要に応じて医療機関等と連携する。
- (5) 負傷者が加入している保険金支払いを請求したか確認する。

#### 3 心理的サポート

- (1) 負傷した学生及び周囲の学生でショックを受けている者がいる場合は、保健管理センターや学生なんでも相談室等に依頼するなど、連携を図りながら心理的サポートをおこなう。
- (2) 当該学年の学生だけではなく、他の学年の学生に対しても事故の概要等について説明することを検討する。

### Ⅳ 緊急事態の予防対策

- (1) 教職員・学生は、宿舎に到着後、宿舎の非常口や避難経路を確認するなど緊急時の対応に備える。
- (2) 活動中に想定される危険・事故、緊急時における対応等について、事前に全教職員で再確認するとともに、学生に対しても十分に指導する。

(以上)

別紙 当該年度教育学部緊急連絡網（講座別）

平成 26 年 6 月 30 日作成

## 教育実習中の学生が実習校への通勤中に起こした事故への対応について

(平成28年3月22日教授会確認)

教育実習中における学生指導は、原則的には当該実習校の指導下にある。また、教育実習中の学生が実習校への通勤途中に起こした事故については、学生個人に行為の責任が生じるという理解であり、大学側は、指導によって本人の責任ある対応を促すという立場である。しかし教育実習は授業として行っているのであり、大学も関係者の一員であることは言うまでもない。そこで、教育実習生が当該校への行き帰りに起こした事故（交通事故等）については、次のように対応するものとする。

### (原則) 法令の遵守と被害者保護

#### 対応の具体的な手順

- ① 交通事故等については、被害者保護を優先し、緊急に対応する(救急車の要請や警察への通報等)。実習生本人、及び連絡を受けた関係者が対応を行う。大学も関係者の一員である。
- ② 実習生は、関係者(大学教員・大学事務・実習校)への事故の報告を行う。
- ③ 事故について責任がある場合は、謝罪等、被害者側に対して誠意ある対応を迅速に行う。
- ④ 交通事故については、道路交通法に事故の報告義務があるので、原則的には警察に届けるものであり、学生にはそのように指導する。被害の程度によっては、必ずしも届け出る必要はない場合もあるが、被害者が病院に行く、というような場合には警察に届けるのが義務である。
- ⑤ 事後のフォローを行う。教育実習終了後にあつての被害者の被害状況のフォローを大学側も行うとともに、学生にもフォローさせるよう指導する。



教育学部の理科系の授業における事故防止マニュアルについて

全学版のマニュアル及び工学部、生物資源学部のマニュアルに準じて対応する。

1. 工学部マニュアル

2. 生物資源学部マニュアル