

動かせ心、つなげ人、  
地域の輪になるスポーツクラブ



# スポーツリスク マネジメントの実践

— スポーツ事故の防止と法的責任 —

リスクマネジメントマニュアル雛型



公益財団法人

日本スポーツ協会

この冊子は、公益財団法人スポーツ安全協会の助成を受けて作成しました。

本冊子は「スポーツリスクマネジメントの実践ースポーツ事故の防止と法的責任ー」のリスクマネジメントマニュアル雛型を抜粋したものです。クラブでのリスクマネジメント管理にご活用ください。

# リスクマネジメント対策マニュアル

\_\_\_\_年 月版

## 1. 活動前のチェックポイント

### (1) 施設用具の管理

#### ① 施設、用具の整備

- ・ 破損、危険な突起物の有無の確認
- ・ 倒れる危険性のあるものの固定
- ・ 緩み、腐食、水濡れの確認

#### ② 施設、用具の安全な準備、配置

- ・ 活動人数の考慮
- ・ 施設、用具の安全な準備、配置  
(安全を確保した用具の準備、安全な導線の確保)
- ・ 良好な環境の確保 (照明、換気など)

### (2) 健康管理・身体能力

#### ① 無理をさせない (健康管理に万全を期す)

- ・ 睡眠不足や疲れが残っている状態
- ・ 不安定な心理状態
- ・ 心疾患の有無

#### ② 軽微な事故でも、家族・保護者に必ず連絡する (特に頭のケガに注意。影響が後で出る可能性)

#### ③ 試合、競技を安全に行うためのスキルは十分か

#### ④ 高度なテクニックを要する種目の活動中は特に注意 (目を離さない)

### (3) 自然条件

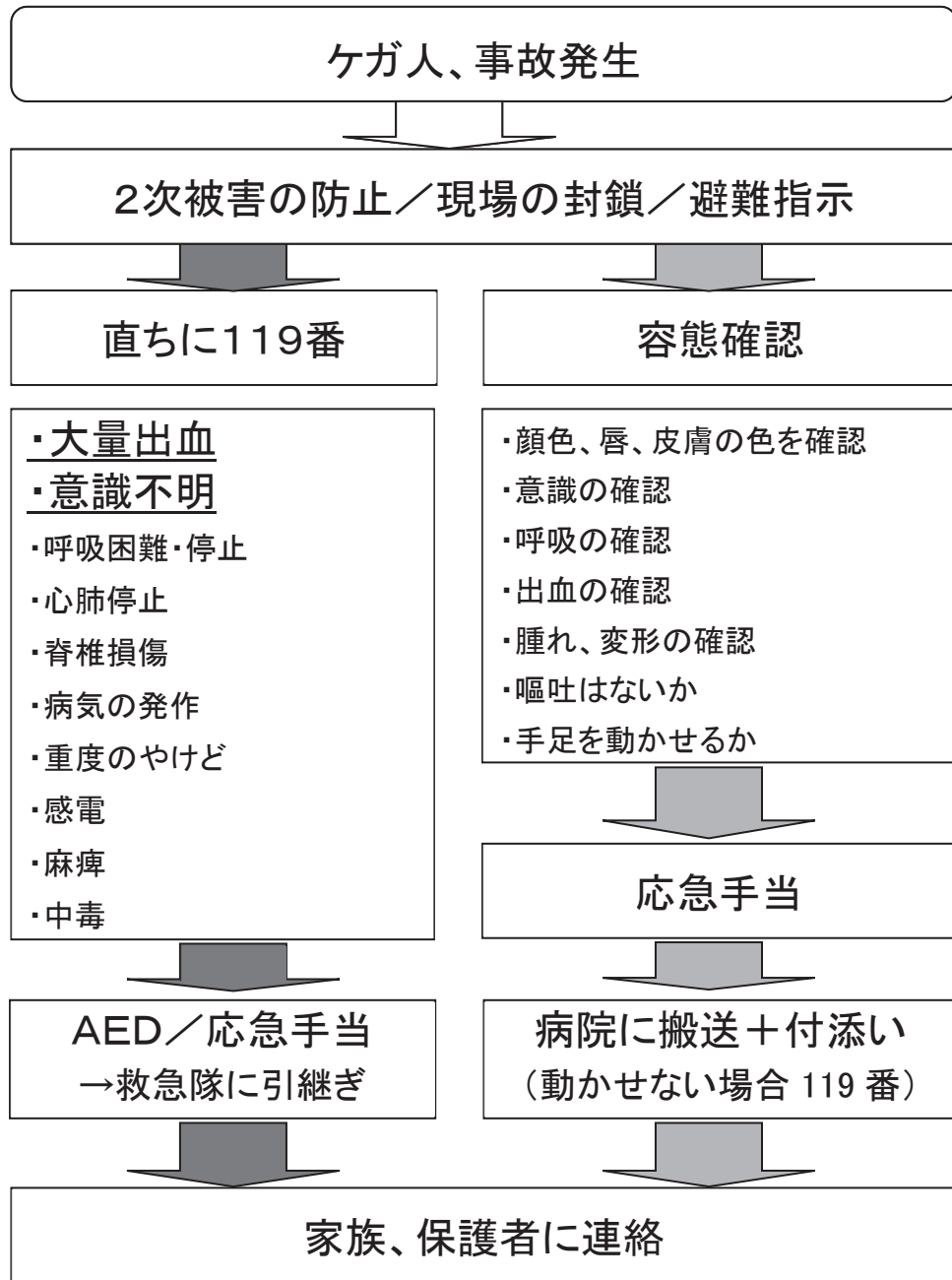
#### ① 雷の音が聞こえたら、すぐに活動中止

(雷の音が止んでも 20 分は退避)

#### ② 熱中症への適切な措置 (夏場以外でも可能性あり)

#### ③ 冬季活動時の十分な準備運動 (筋肉、心肺に負担をかけない)

## 2. ケガ人への対応



緊急連絡先 夜間・休日診療の当番医を確認しておくこと！

連絡先	電話番号	備考
病院:		
病院:		
代表:		
クラブマネジャー:		
事務局長:		

### 3. 応急手当

日本赤十字社HP (<http://www.jrc.or.jp/>)

日常のとっさの手当や予防に役立つ知識を学ぶことができます。

(<http://www.jrc.or.jp/study/safety/index.html>) ※2022/3時点

#### 【出血】

出血しているきず口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。この方法が最も基本的で確実な方法です。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができます。

まず直接圧迫止血を行い、さらに医師の診療を受けるようにします。

※感染防止のために、ビニール袋やビニール手袋などを使用することが推奨されています。



(出典) 日本赤十字社ホームページ「応急手当について学ぶ」

#### 【熱中症】

- ・できるだけ早く風通しのよい日陰や、冷房が効いている室内などに避難させます。
- ・本人が楽な体位にしますが、顔面が蒼白で脈が弱い場合は、足を高くした体位にします。
- ・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。
- ・意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、水分補給をさせます。スポーツ飲料か、薄い食塩水などを飲ませます。
- ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。氷嚢などがあれば、それを頸部、腋窩部（わきの下）、鼠径部（大腿の付け根、股関節部）に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。また、体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げることができるかにかかっています。
- ・水分が補給できない、症状に改善が見られない、様子がおかしい、全身の痙攣があるなど、手当の判断に迷う場合は、ためらわずに救急隊を要請します。
- ・救急隊を要請後も、救急隊の到着前から冷却を開始することが求められます。
- ・意識がなく、普段どおりの呼吸がない場合は、一次救命処置の手順により手当を行います。

(出典) 日本赤十字社ホームページ「応急手当について学ぶ」

## **【意識なし】**

気道確保。

## **【呼吸困難】**

呼吸確認／人工呼吸。

## **【心臓停止・呼吸停止】**

心肺蘇生、AED。

日本赤十字社では、「一次救命処置（BLS）－心肺蘇生とAED－」の動画をweb上で公開しています。詳しくは、日本赤十字社ホームページ内の「講習の内容について」をご覧ください。

URL : <http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/>

## **【頭を強く打っている】**

絶対に動かさない。

## **【骨折】**

無理に動かさず、出血があれば止血。可能であれば副木（添え木）で固定。

## **【大きな異物が刺さっている】**

抜かない。抜くと大出血の可能性。

## **【指の切断】**

傷口に清潔な布を当てて圧迫して止血。切断された指は清潔なガーゼでくるみ、氷とともに、ビニールに入れる。切断面には軟膏を塗らない。

## **【やけど】**

水道水を出しっぱなしにし、痛みや熱さを感じなくなるまで、直ちに冷やす（10～15分）。衣服の上からの火傷の場合、無理に服を脱がさない。広範囲の場合、ホースで水をかけたり、濡れたシートで覆う。

4. 記録(必要に応じてコピーをとる)

ケガ人、事故発生記録／経過記録(第 報)

発生日時	年 月 日( ) 午前・午後 時 分
ケガ人	氏名: _____ 男・女 年齢・学年: _____ 才 _____ 学年 年(高・中・小・幼) 住所 _____ 連絡先(電話・携帯) _____ 家族・保護者連絡先(電話・携帯) _____
発生状況	(講座名、担当: _____ ) ①発生場所  ②原因(行動面、設備面、作業面、管理面、その他)  ③ケガの状況(症状)  ④対応状況(治療等)  ⑤搬送先・搬送なし  ⑥家族・保護者への連絡(済・未・不要)  ⑦対応者(氏名、連絡先)
今後の 対応方針	
記録者	記録日: 氏名: 連絡先:



5. リスク事例(記入欄)

(1) 当クラブのリスク事例(リスク発生の経緯、対応状況)

5. リスク事例(記入欄)

(2) 他クラブのリスク事例(リスク発生の経緯、対応状況)

## 6. クラブとして行わなければならない事項(記入欄)

	なぜ出来ないか	どうすれば出来るか
<input type="checkbox"/> 責任体制の明確化		
<input type="checkbox"/> 事故対応マニュアル作成		
<input type="checkbox"/> 緊急連絡網の作成		
<input type="checkbox"/> 保険への加入		
<input type="checkbox"/> 救急箱の設置		
<input type="checkbox"/> AEDの設置		
<input type="checkbox"/> 勉強会の実施 (リスクマネジメント等)		
<input type="checkbox"/> 応急処置(救急)講習参加		
<input type="checkbox"/> 事故事例の収集		
<input type="checkbox"/> 他クラブとの情報交換会		

7. 施設・用具管理のリスクマネジメント(記入欄)

考えられるリスク (例)導線の不備、老朽化、 床が常に濡れている等	クラブへの影響 (考えられるケガ)	予防と対策 対策上の問題点

予防と対策
<p>(施設・設備)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的な点検、安全確認 (点検マニュアルの作成)</li> <li>・事故・災害発生時マニュアルの作成</li> <li>・貸与マニュアルの作成</li> </ul> <p>(用具)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常的な点検、安全確認 (点検マニュアルの作成)</li> <li>・貸与マニュアルの作成</li> </ul>

8. その他のリスク(記入欄)

(人と組織、経済面、個人情報、情報セキュリティ、活動環境等)

リスク事例	クラブへの影響	現状の問題点 予防と対策

9. 種目毎の注意すべきリスク(記入欄)

個別競技( )

(1)施設用具の管理	
(2)健康管理・身体能力	
(3)自然条件	

個別競技( )

(1)施設用具の管理	
(2)健康管理・身体能力	
(3)自然条件	

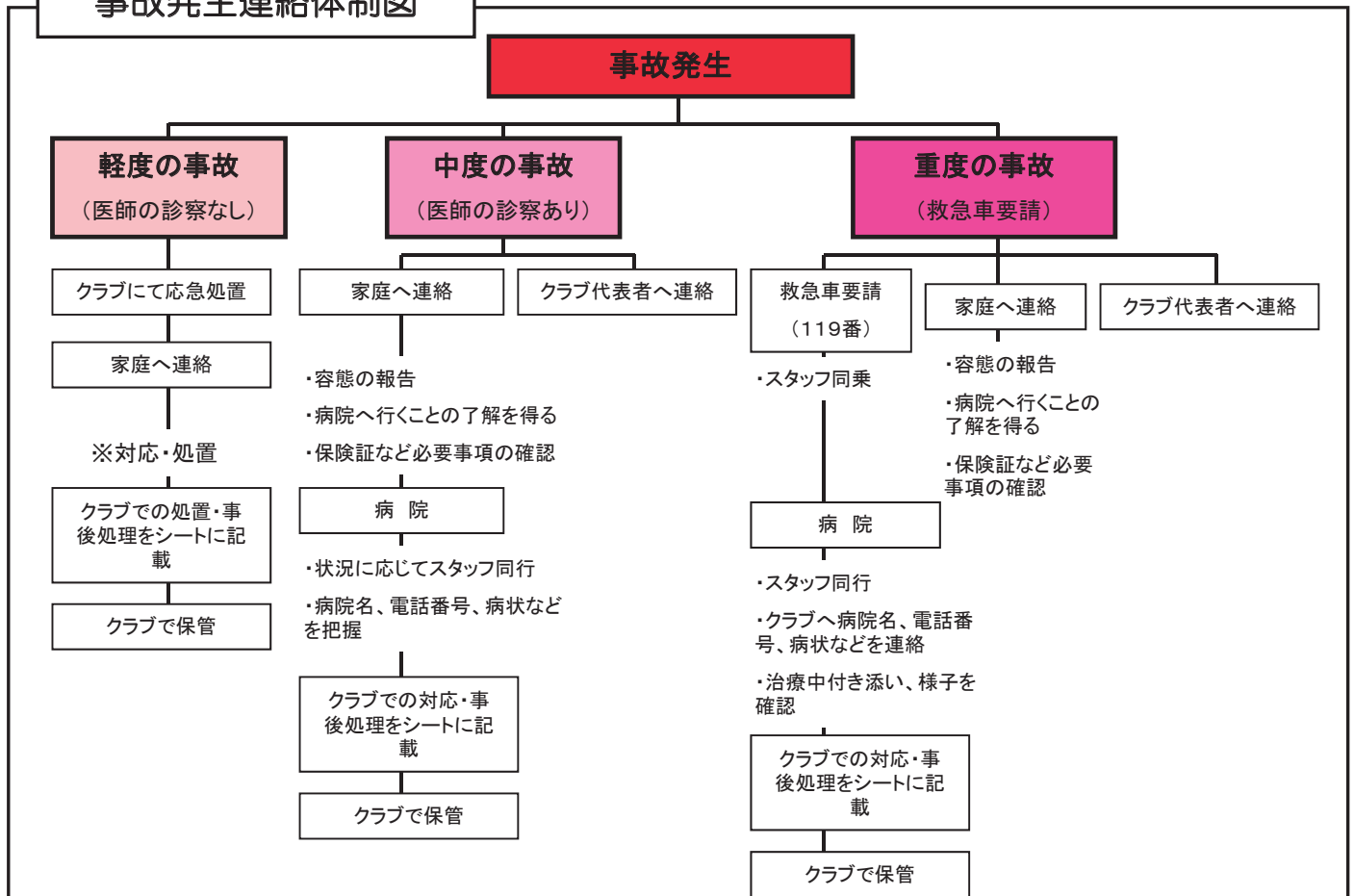
個別競技( )

(1)施設用具の管理	
(2)健康管理・身体能力	
(3)自然条件	

# 緊急時対応マニュアル

突然発生したケガや事故に対し、その対応をすぐに行うものではありません。  
このような、対応マニュアルをクラブで作成してはいかがでしょうか？

## 事故発生連絡体制図



### 緊急連絡先

病院名	TEL	スタッフ	TEL

### 救急車の呼び方

- (1) 119をダイヤル・・・救急であることを伝える。
- (2) 救急車に来て欲しい場所を伝える。  
・住所、建物名など
- (3) 傷病者の状況を伝える。
- (4) 行なった応急処置を伝え、次の指示をもらう。
- (5) 救急車の出迎え・誘導を行なう。

### <救命処置>

\* 救命救急の処置の方法については、消防署、日本赤十字社の方法に従って行ってください。

### <応急処置>

#### 【RICEの実施】

#### ・Rest ... 安静

ケガをしたところを安静に保つ。痛まない姿勢で患部を休ませる。

#### ・Icing ... 冷却

内出血や炎症を抑えるために、患部やその周りを冷やす。15～20分冷やし、再び痛み始めたら再度冷やす。

#### ・Compression ... 圧迫

出血・腫れをふせぐために圧迫する。冷却と同時に行なってもよい。

#### ・Elevation ... 挙上

ケガをしたところを、できるだけ自分の心臓よりも高いところに持ち上げる。

スポーツリスクマネジメントの実践  
—スポーツ事故の防止と法的責任—  
[リスクマネジメントマニュアル雛形]

---

発行／公益財団法人 日本スポーツ協会  
著者／本間 基照 (MS & ADインターリスク総研株式会社)  
武弓 倫子  
印刷／広研印刷株式会社  
発行日：令和5年2月28日

---

本掲載内容の無断転載を禁じます