

# 令和4年度 部活動指導者研修会

奈良県教育委員会  
健康・安全教育課

**I. 熱中症予防編**

**II. ハラスメント防止編**

## 【I. 熱中症予防編】

① 知って防ごう熱中症

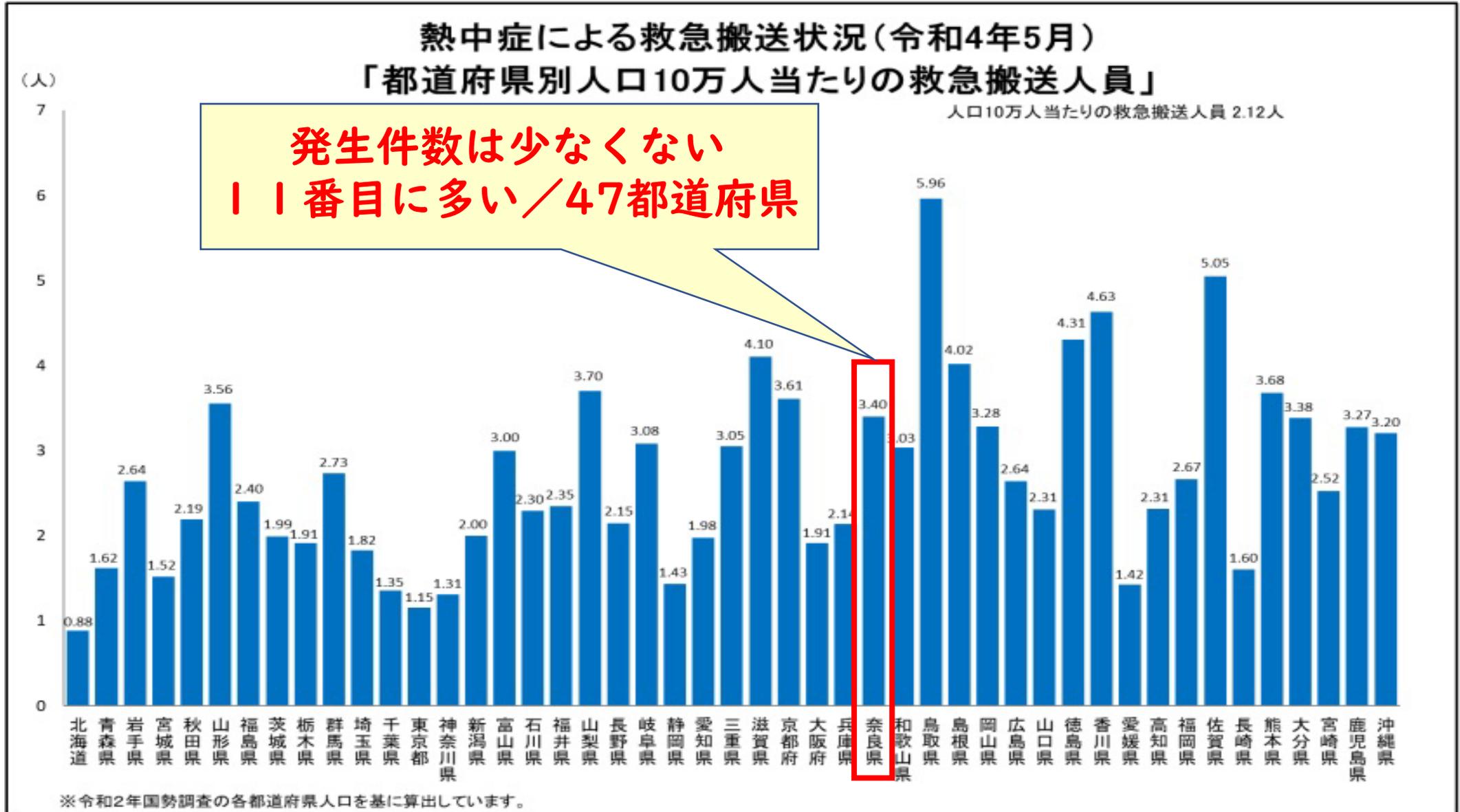
② 熱中症発症後の対応

①知って防ごう熱中症

## 2022年7月19日 気象庁発表 3ヶ月予報

8～10月	平均気温は、東・西日本と沖縄・奄美で高い確率50%
8月	気温は、東・西日本で高い確率50%
9月	気温は、東・西日本で高い確率50%
10月	気温は、東・西日本で高い確率40%

# 奈良県での熱中症の発生件数について



# 学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向

☀️ 場合別・スポーツ種目別発生傾向（昭和50年～平成24年）

## 部活動の場合

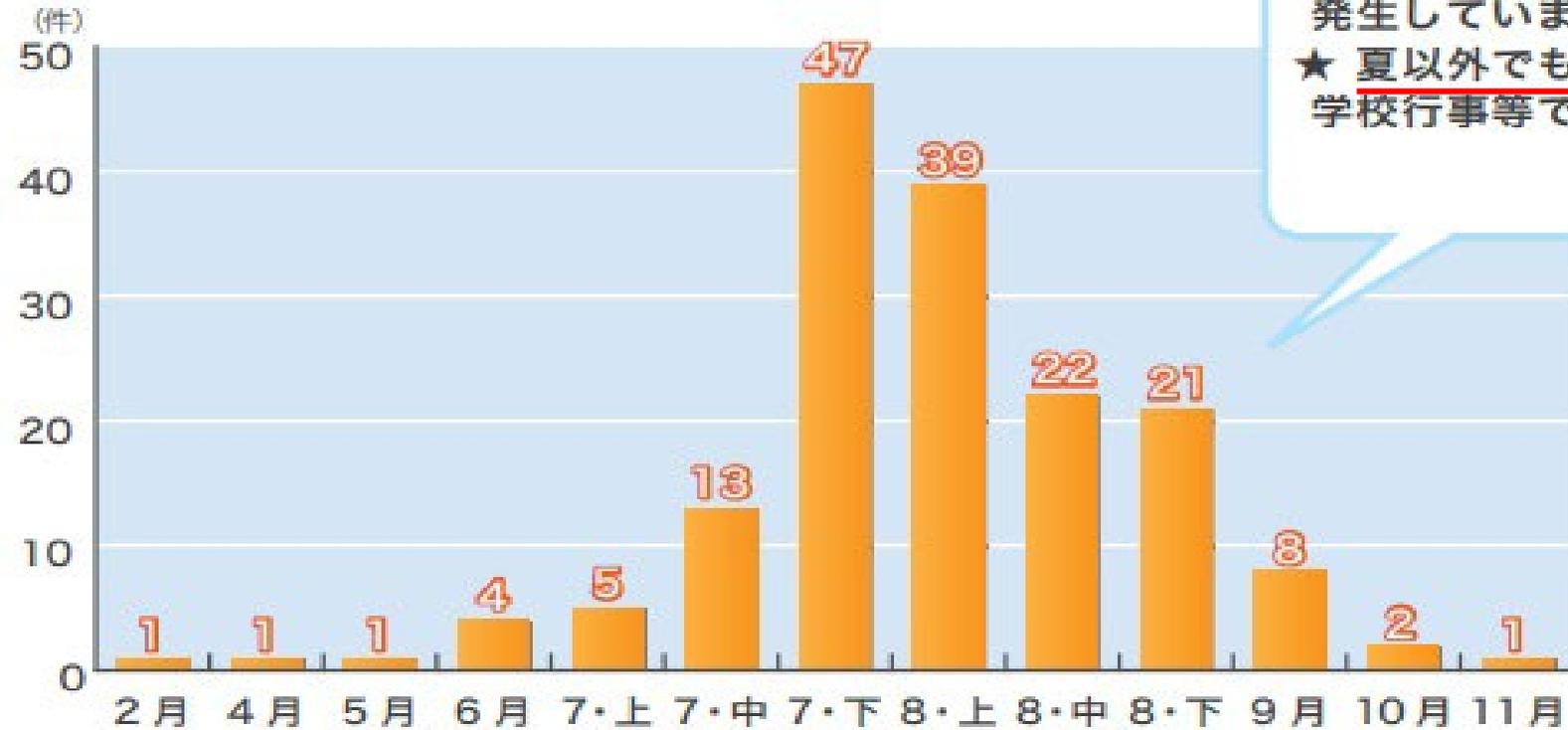


種目	野球	ラグビー	柔道	サッカー	剣道	山岳	陸上	ハンド	バレー
件数	37	17	15	13	11	9	7	6	4
種目	バスケ	卓球	アメフト	レスリング	ソフト	テニス	相撲	その他	計
件数	4	3	3	3	2	2	2	4	142

出典：熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー  
独立行政法人日本スポーツ振興センター・学校災害防止調査研究委員会

# 学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向

☀ 月別発生傾向（昭和50年～平成24年）



★ 梅雨明けの急に気温が上がる頃に、多く発生しています！  
★ 夏以外でも、長時間にわたって運動を伴う学校行事等で発生しています！  
(下記参照)

月	2月	4月	5月	6月	7・上	7・中	7・下	8・上	8・中	8・下	9月	10月	11月	計
件数	1	1	1	4	5	13	47	39	22	21	8	2	1	165

出典：熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー  
独立行政法人日本スポーツ振興センター・学校災害防止調査研究委員会

# 暑さ指数 (WBGT)とは？

◆**熱中症を予防することを目的**として提案された指標

◆①**湿度**

②**日射・輻射 (ふくしゃ)** などの**周辺**の熱環境

③**気温**

の**3つを取り入れた指標**。

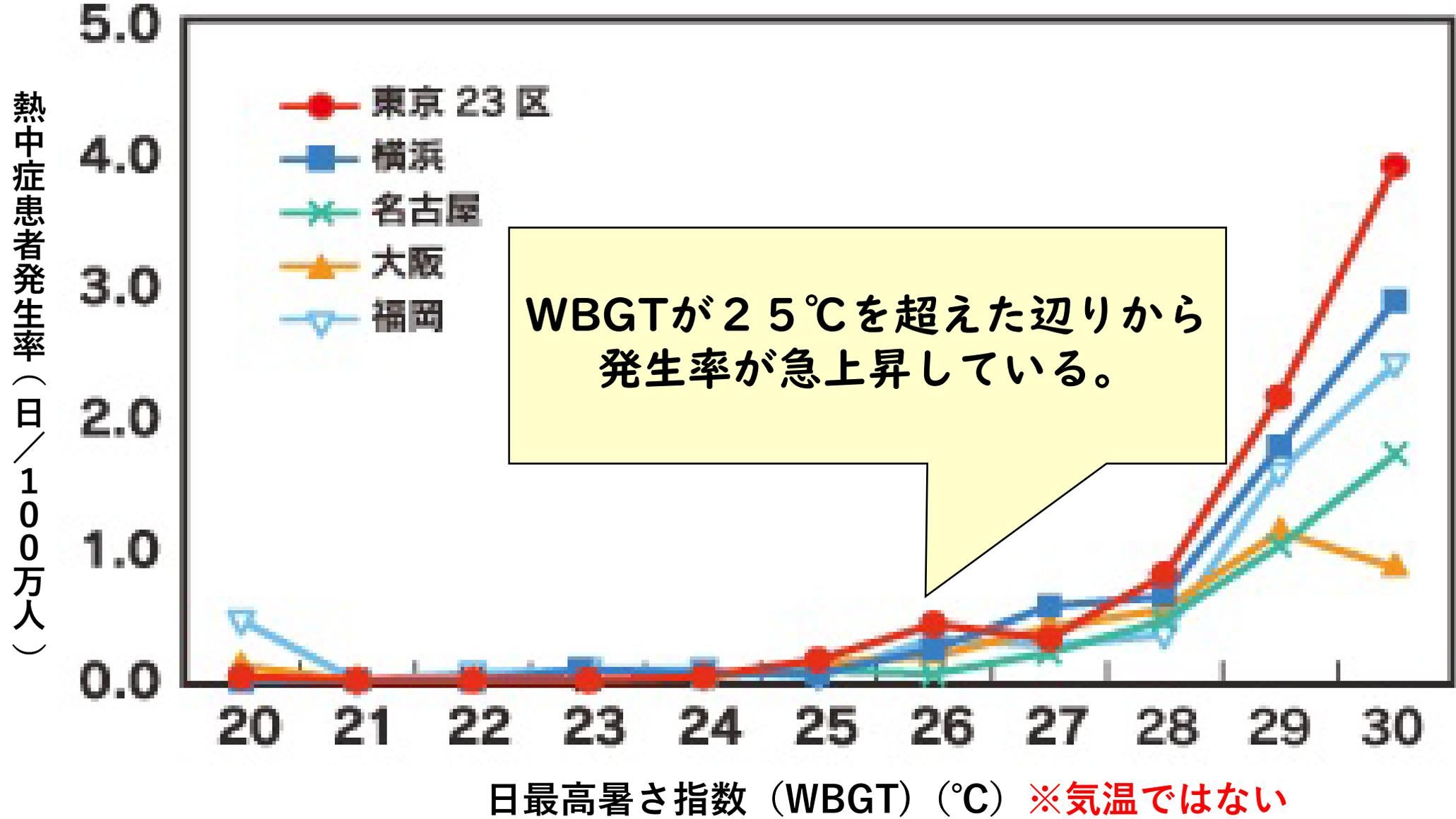
温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※1 28以上31未満、※2 25以上28未満を示します。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

◆**WBGTを簡単に測定する機器などの活用も！**

# 暑さ指数 (WBGT)とは？



- 熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想される際に、環境省・気象庁が発表する。
- 令和3年度から全国で本格運営が開始。
- 暑さ指数 (WBGT) が「33以上」と予測される都道府県に発表される。

## 【参考】熱中症警戒アラートの入手方法

### ○環境省「公式LINEアカウント」

#### ①リンクから登録

- ・リンク (<https://lin.ee/mj3KmWD>) より友だち登録

#### ②ID検索

- ・「友だち検索」画面の「ID検索」より、「環境省」又は、「@kankyo\_jpn」と入力検索し友だち登録

#### ③QRコードから登録

- ・「友だち追加」画面の「QRコード」より、右記のQRコードを読み取り友だち登録



# 熱中症とは？

## 高温・高湿の環境で起こる暑熱障害の総称

- 体内の水分、塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れる。
- 体内の調節機能が破綻する。 など

### 4つの病態

#### 熱失神

めまい  
失神など

重症度Ⅰ

#### 熱けいれん

痛みを伴う  
筋けいれん

#### 熱疲労

脱力感、怠惰感、  
めまい、頭痛、  
吐き気など

重症度Ⅱ

#### 熱射病

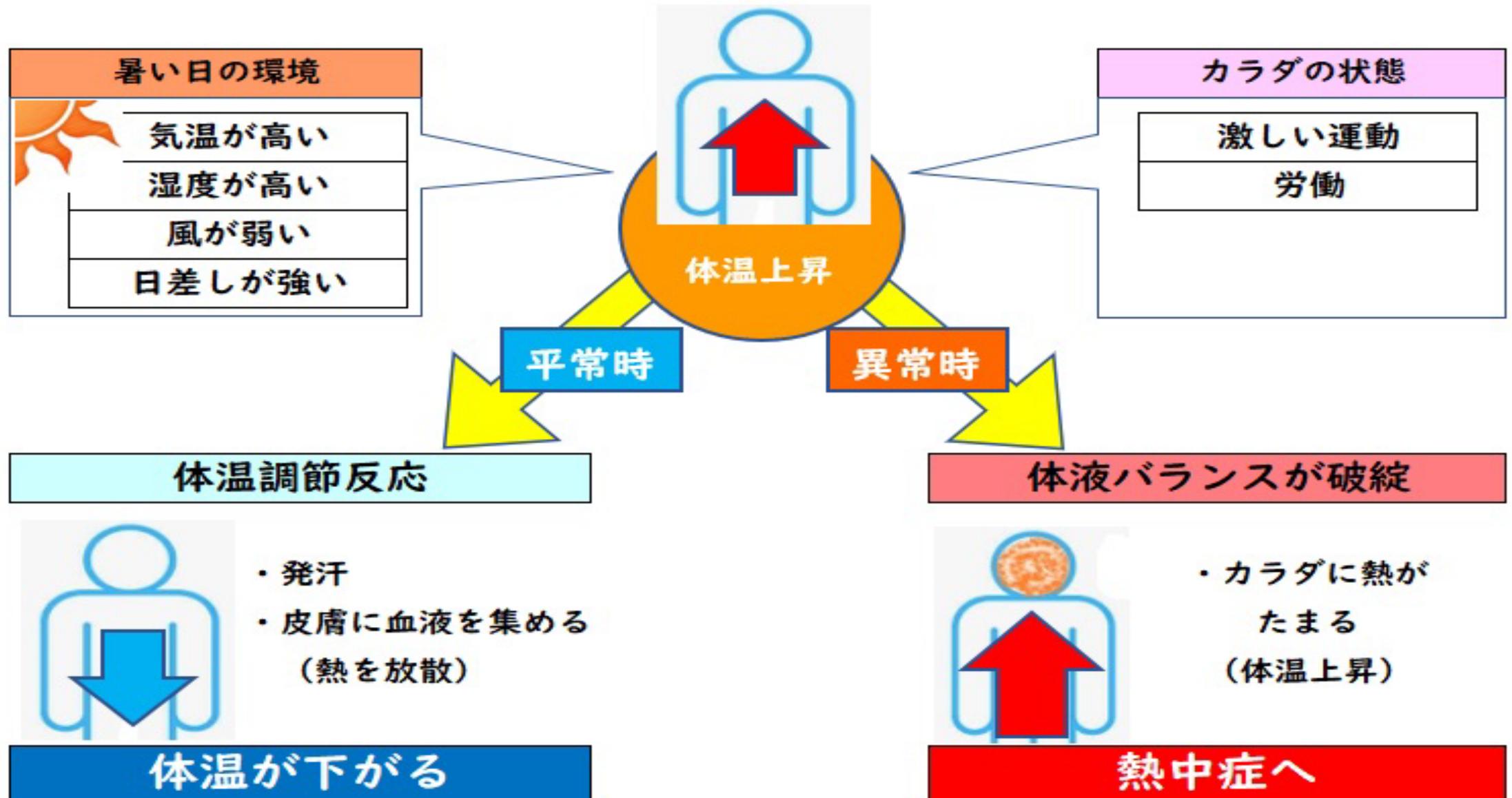
意識障害から  
進行すると  
昏睡状態に

重症度Ⅲ

症状によっては死に至る場合もある！

症状が出た場合はすばやい救急処置を！

# 熱中症はどのようにして起こるのか？



## 水分減少による主な症状

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
1~2%	のどの乾き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、 疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、けいれん

### ★ポイント★

- ・喉の渇きを感じる前からこまめに水分補給!
- ・生徒個人に任せるだけでなく、強制飲水(「必ず飲みなさい」)の機会も!
- ・スポーツドリンクなどの活用も!

## 熱中症になりやすい人

体力の低い人

肥満の人

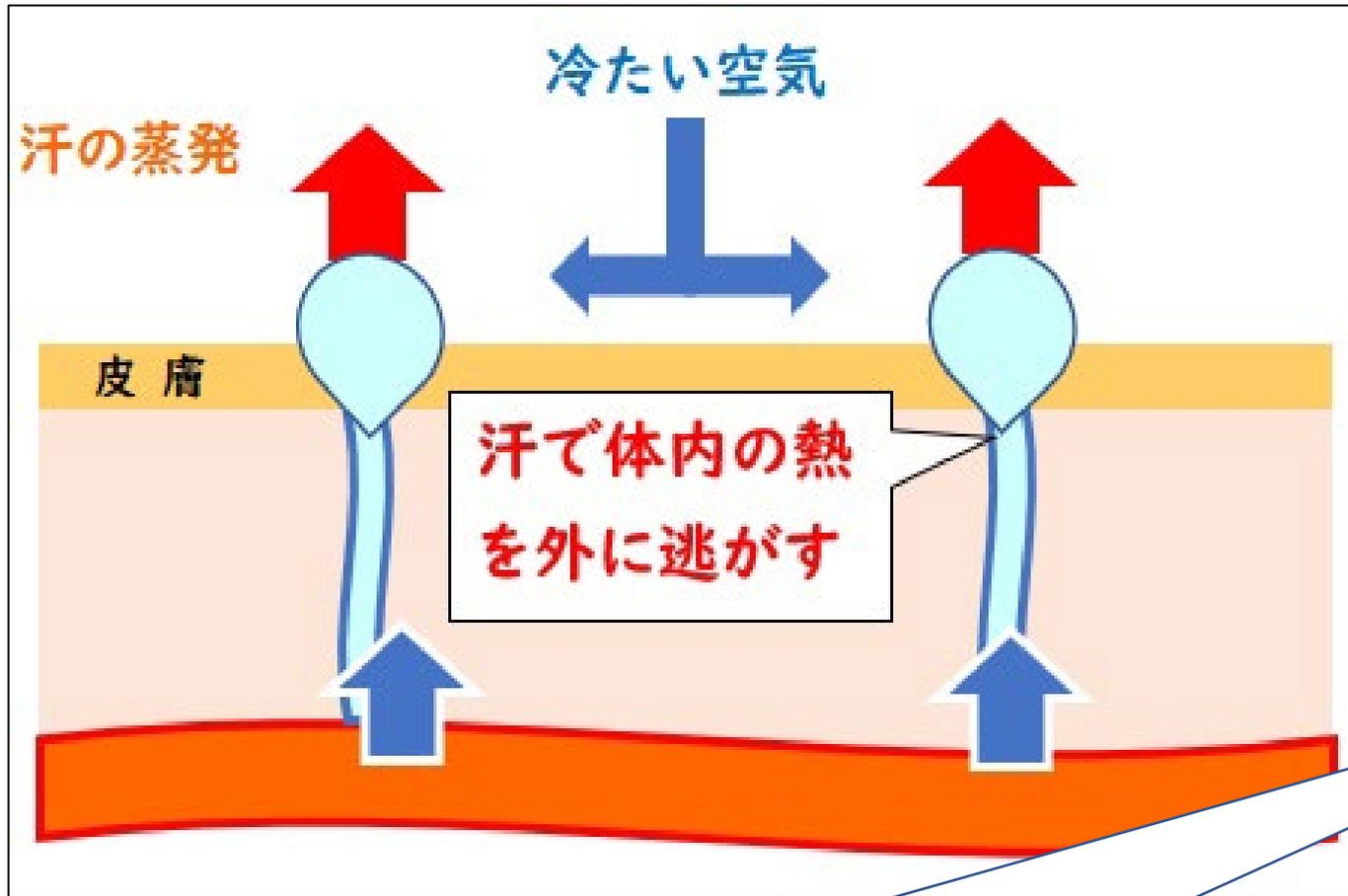
暑さに慣れていない人

熱中症になったことがある人

※指導者は選手の体調に目を配るようにしましょう。

- 睡眠不足
- 風邪症状（熱、喉が痛い）
- 下痢
- 朝食をぬいた

# 汗の働き



体温が上がり  
汗がでる  
↓  
汗が蒸発するときに、  
皮膚表面の熱を奪い、  
体温を下げる  
↓  
冷たい空気によって  
さらにカラダを冷やす

湿度が高いと汗が蒸発しにくい為、体から熱が逃げずにたまり、体温が上がってしまう。

# 汗は何でできている？

水



汗



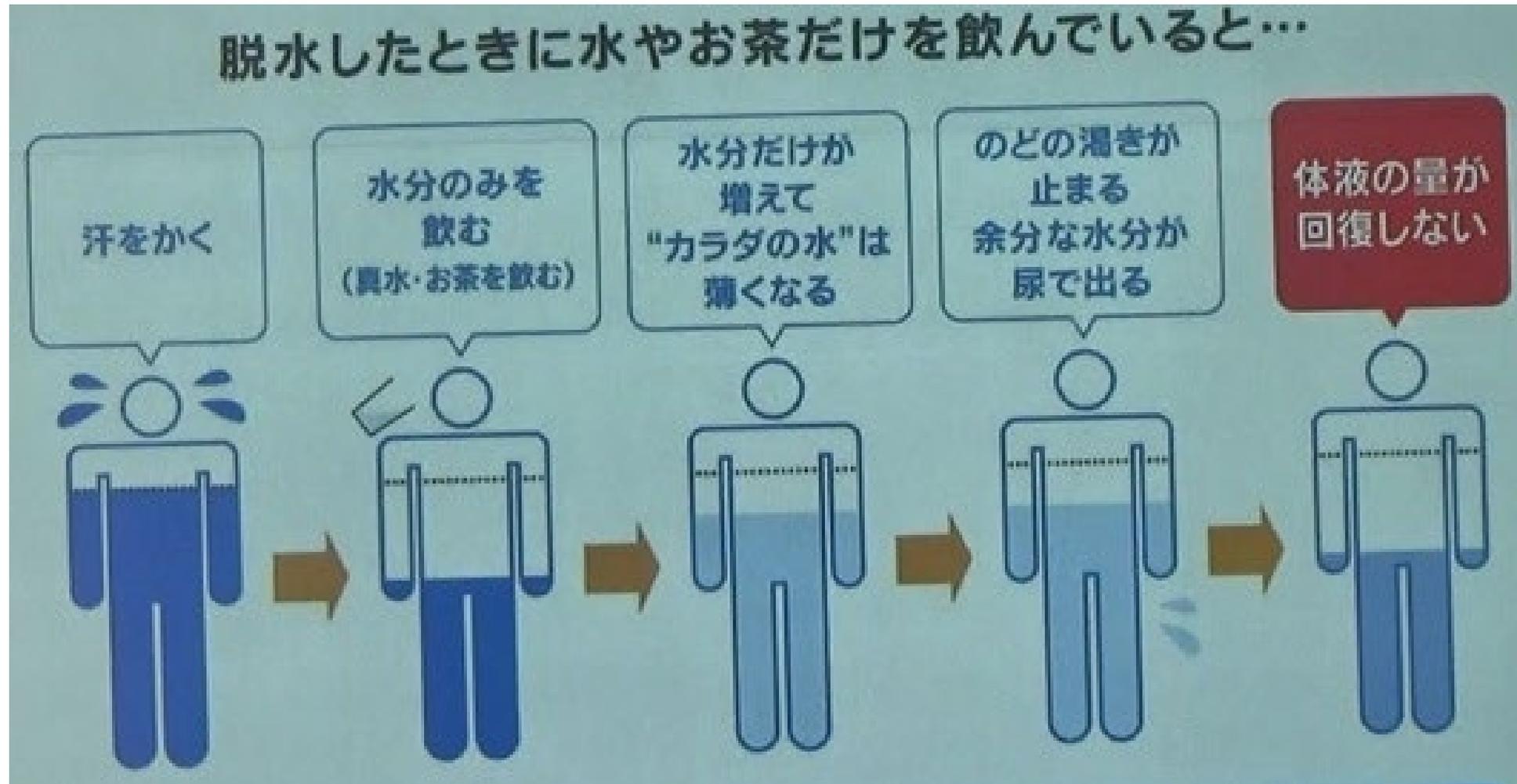
0.3~2.8  
マグネシウムイオン

0.7~3.4  
カルシウムイオン

3.1~5.8  
カリウムイオン

18~47  
ナトリウムイオン

# 水分補給時の自発的脱水に注意

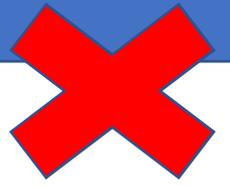


体液のバランスを意識し、スポーツドリンク等を活用も！！

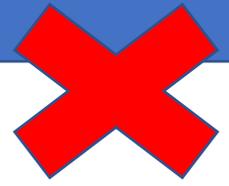
# 本当の水分補給とは？

水分が…

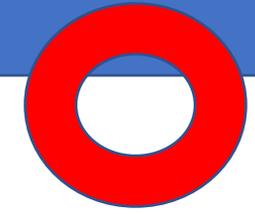
胃に入るだけでは  
「体」に入っていない



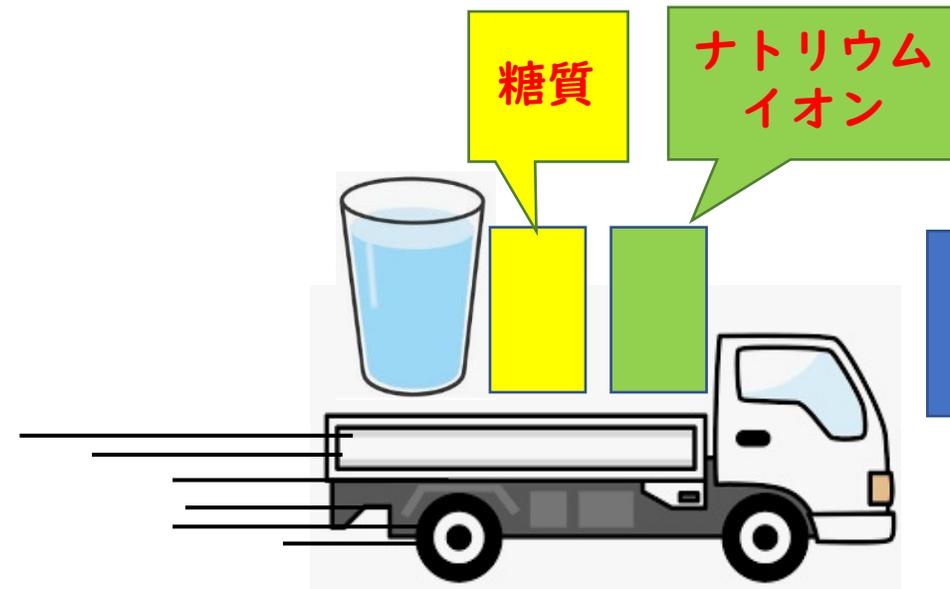
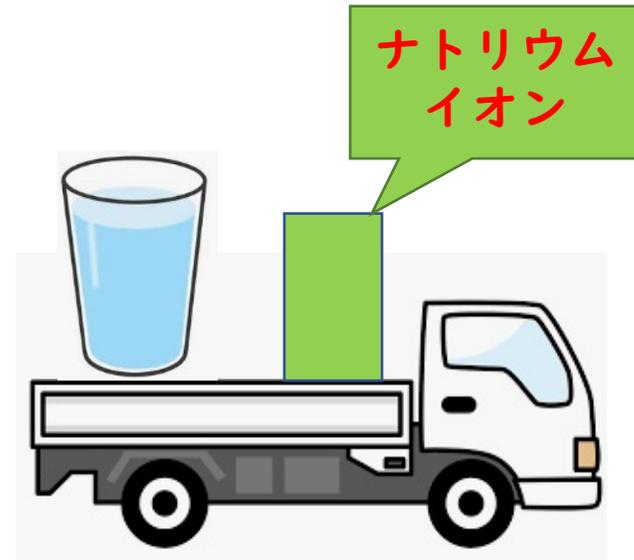
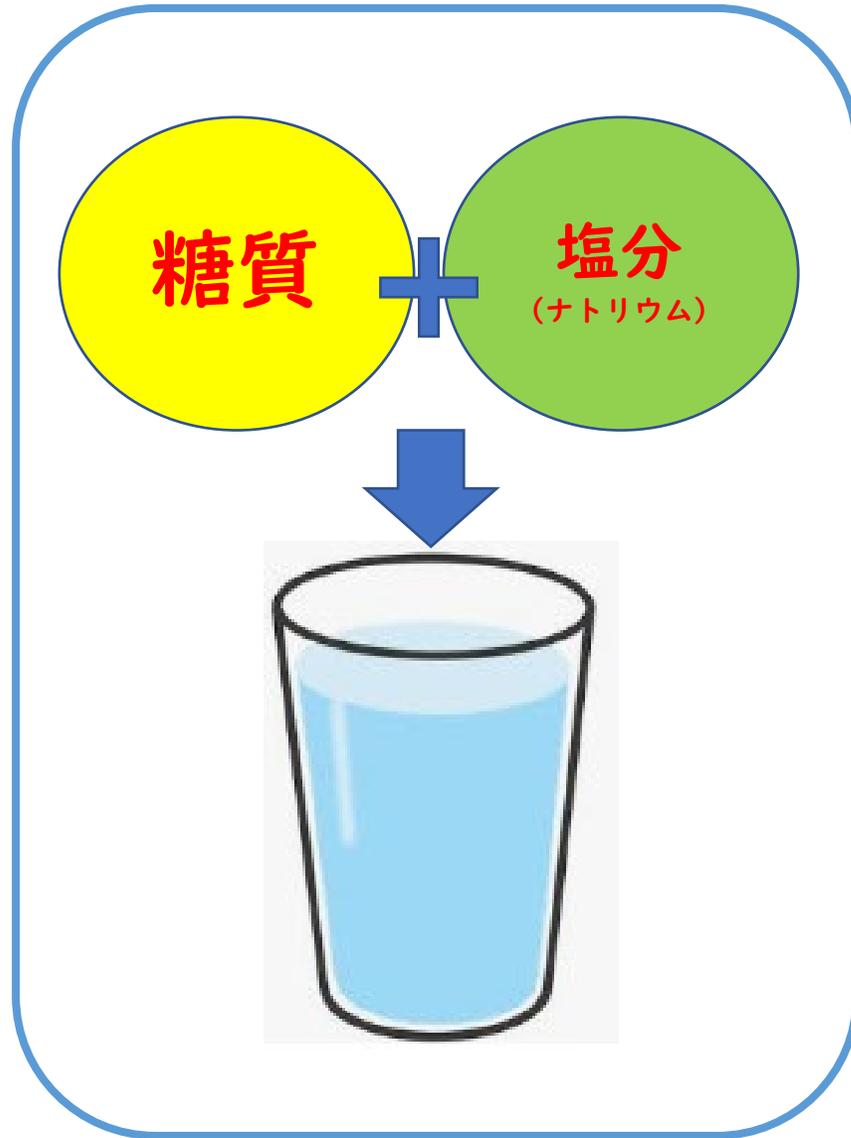
腸に入るだけでも  
「体」に入っていない



腸から血管に入って  
はじめて「体」に入る



# 糖質と塩分を含んだ水分補給が効果的！



すばやく  
吸収！

# 水分補給のポイントとは？

## タイミング

- 作業、動作の前に250～500mlほど飲んでおく。  
その後は20～30分に一回  
(のどの渇きを感じた時には遅い！)

## 温度

- 5～15℃  
(飲みやすく、吸収が早い。体を中から冷やす。)

## 量

- 150～200mlを目安に ⇒ 飲みたい時には我慢しない！

## 内容成分

- 汗で失った水分と塩分を十分に補えるもの。  
※スポーツドリンクなどは塩分、糖質のバランスなども優れている)

## 【運動時のマスク着用】

運動時は身体へのリスクを考慮し、マスクの着用は必要ない。特に、呼吸が激しくなる運動を行う際や、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症などの健康被害が発生したりするリスクがあるため、十分な感染対策を講じた上で、マスクを外すこと。ただし、用具の準備や片付けなど運動を行っていない際は、感染症対策として可能な限りマスクを着用すること。

また、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高くない日に、呼吸が激しくならない軽度な運動を行う際、児童生徒等がマスクの着用を希望する場合は、マスクの着用を拒否するものではないが、その際であっても、児童生徒等の体調の変化に注意し、必要に応じて他の児童生徒等との距離を十分に確保して、マスクを外して休憩するよう指導するなど、感染症対策を講じながら事故防止にも留意すること。

「新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言等の終了を踏まえた小学校、中学校及び高等学校等における新型コロナウイルス感染症への対応に関する留意事項」（令和3年9月28日 文部科学省より）

熱中症も命に関わる危険があることを踏まえ、熱中症への対応を優先させてください

## ②熱中症発症後の対応

## 熱中症の症状（重症度Ⅰ度）

- ・「めまい」「たちくらみ」「生あくび」
- ・筋肉のこむら返り（痛い）
- ・汗をふいてもふいても出てくる

◆涼しい場所へ移動

◆水分、塩分の補給

- ⇒
- ・症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置を見守りでOK。
  - ・改善しない・悪化の場合は医療機関へ

## 熱中症の症状（重症度Ⅱ度）

- ・頭がガンガンする（頭痛）
- ・吐き気がする・吐く
- ・体がだるい（倦怠感、虚脱感）
- ・集中力や判断力の低下

◆涼しい場所へ移動（足を高く）

◆水分、塩分の補給

⇒自分で水分・塩分が摂れないや改善が見られない場合すぐに医療機関へ

## 熱中症の症状（重症度Ⅲ度）

- ・意識がない
- ・意識がもうろう
- ・けいれん
- ・まっすぐ歩けない
- ・高体温

◆涼しい場所へ移動（足を高く）

◆水分、塩分の補給

◆水や氷で冷やす

⇒自分で水分・塩分が摂れない場合すぐに救急隊を要請し医療機関へ

## どのような時に熱中症を疑うか？

- 体温が高い
- 赤い・熱い・皮膚が乾いている  
(全く汗をかかかない、触るととても熱い)
- 頭痛がする
- めまい、吐き気
- 意識の障害 (応答が異常、呼びかけに反応がないなど)

### 【声かけ時 (意識確認) のポイント】

- 「大丈夫か？」⇒× ※反射的に大丈夫と答えることが多い
- 「名前は？等」⇒○ ※正常時は間違えない質問

# もし起こったら何をする？

## ①涼しい環境への避難

- ・ 風通しのよい日陰
- ・ できればクーラーが効いている室内
- ・ 可能であれば自身での水分補給

## ②脱衣と冷却

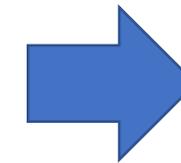
- ・ 衣服を脱がすことで熱の放散を助ける
- ・ 皮膚に水をかけてうちわや扇風機で風を送る  
(気化熱による冷却効果)
- ・ 体表面を冷やす ⇒ どこを冷やす？

### ③水分と塩分の補給

- ・冷たい水を持たせて、自分で飲ませる
- ・冷たい飲み物
- ・スポーツドリンク
- ・経口補水液

### ④医療機関への搬送

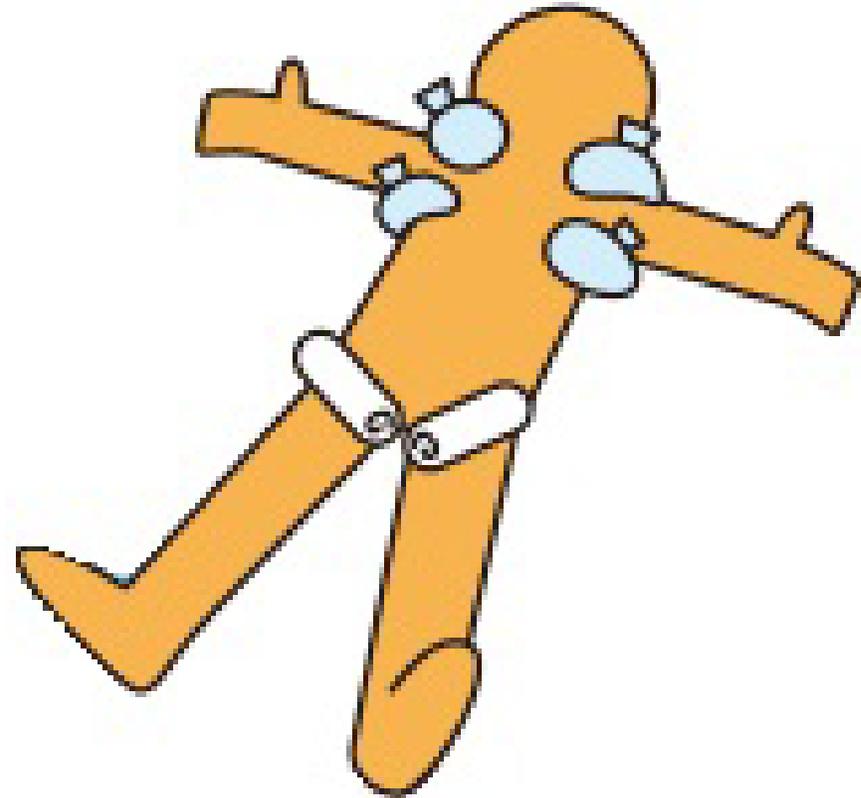
- ・自力で水分の摂取ができない
- ・意識状態が普段と違う



躊躇なく  
「119番通報」

◆太い動脈が皮膚表面近くにある部分

- ①首の両脇（頸動脈）
- ②わき
- ③足の付け根（そけい部）



**重要**

「気づき」、「疑い」  
がなければ  
対応はできない！

## 安全配慮義務（法的な注意義務）

- ①部活動の内容を決定する段階において、適切な計画が立案されていたか。
- ②部活動を実施している段階において十分な安全に配慮された指導がされていたか。
- ③事故災害が発生した時に、適切な対応がとられていたか。

【生徒を守ること】＝【指導者（御自身）を守ること】

## 【Ⅱ. ハラスメント予防編】

- ①奈良県部活動の在り方に関する方針
- ②部活動におけるハラスメントの防止  
について

# ①奈良県部活動の在り方に関する方針

## 【部活動の意義】

- ・学校の部活動は、学校の教育活動の一環として、スポーツや芸術文化等に関心をもつ同好の生徒が教員等の指導の下に、**自発的・自主的にスポーツや文化活動を行う**ものであり、より高い水準の記録や技能の習得に**挑戦する中で、スポーツや文化活動の楽しさや喜びを味わい、学校生活に豊かさをもたらす意義**を有している。
- ・さらに、部活動は、自主的に自分の好きな分野での活動に参加することにより、**スポーツや文化活動に生涯親しむ能力や態度を育てる効果**を有しており、あわせて、体力の向上や健康の増進を一層図るものである。その上、**生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成**し、仲間や教員等と密接にふれあう場として大きな意義を有するものである。
- ・このように、部活動は生徒のスポーツや文化活動と人間形成を支援するものであることはもとより、その**適切な運営は、生徒の明るい学校生活を一層保障**するとともに、**生徒や保護者の学校への信頼をより高め**、さらには学校一体感の醸成にもつながるものである。

## 【適切な活動時間・休養日等の設定】

### ○活動時間

- ・ 平日 2 時間程度
- ・ 休業日は 3 時間程度（長期休業期間を含む）  
※高等学校においてはこの限りではない。

### ○休養日

- ・ 原則、週当たり 2 日以上の休養日 を設ける。  
(平日は少なくとも 1 日以上、土日は少なくとも 1 日以上を休養日とする。)

### 【安全管理・体罰等の根絶】

- ・ 定期的に施設、設備等の安全点検を実施する。
- ・ 高温下での活動や急激な天候悪化については、適切な判断が下せるようマニュアルを作成するなどし、熱中症の防止に努める。
- ・ 「体罰・不適切な行為は重大な人権侵害であり、絶対に許されない行為である」

## ②部活動における ハラスメントの防止について

**Power harassment**

パワハラ

**Sexual harassment**

セクハラ

暴言

差別

パワーハラ

暴力  
セクハラ

どこからが  
「ハラスメント」  
になるのか？

基準が曖昧

# ハラスメントが起こる背景とは？

- 勝利至上主義
- 負の連鎖
- 集団主義
- 知識不足
- 許容、受容
- 権力関係

暴言  
暴力  
差別  
パワーハラ

様々な行為が  
重なり合い、  
複合的に発生し  
ている場合も

ハラスメントとは？

相手を不快や不安な状況に

追い込む言動 または

その環境や状況を作ること

①暴力

②暴言

③セクシュアルハラスメント  
ジェンダーハラスメント

④パワーハラスメント

⑤差別的な対応

# 暴力とは？

肉体的精神的に傷つけるように  
不当な力を他者の身体に対して  
及ぼすこと

【暴力は違法】



社会の常識

- 暴行罪
- 傷害罪
- 損害賠償責任

# ①暴力



乗り越えた者だけが  
強くなれるんだ!

# ①暴力



全て 暴力行為！



**×**生徒との人間関係が良好なので  
問題がない。

**×**保護者も了承している。

(練習・試合で問題のある指導現場を見ているが指摘もない)

不適切な指導を  
正当化する理由にはなり得ない！

# ①暴力

自分の行為が相手にどのような影響を与えるのか想像する。

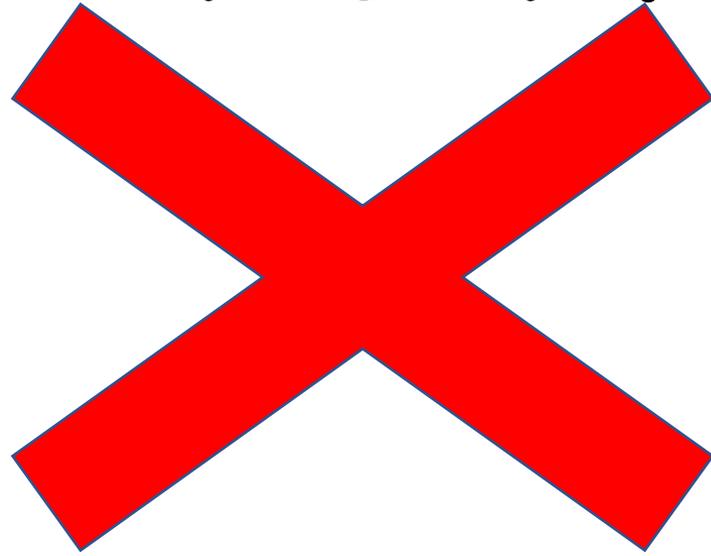
責任をもった行動が求められる！

# 暴言とは？

- ・ 他人を傷つけるような言葉
- ・ 乱暴な言葉

相談の4分の1が暴言について  
(日本スポーツ協会調べ)

直接手を上げなければ大丈夫？



暴言

暴言

暴言

暴力と同様の違法行為

## ②暴言

- ・【舌打ち】や【ため息】を繰り返すなど、相手にとって精神的に強い苦痛を与えることになればハラスメント。
- ・些細なことでも、積み重なることで大きなストレスに。

明らかに不適切な言葉でなくても、相手を傷つけたらハラスメントになるという意識を！

## ②暴言

- ・身体に対する侵害の度合いは少ないかもしれないが、心に大きな傷を生じさせ、最悪の場合には命をも奪いかねない。
- ・何気ない一言が、言われる側の心を深く傷つける場合もある。

**指導者が自覚する必要がある**

## セクシュアルハラスメントとは？

- ・性的な行為や言葉によって相手に不快感を与えること

### ③セクシュアルハラスメント、ジェンダーハラスメント

- ・スポーツの世界では、権力や実力をもった者が立場の違いを利用して行われる場合が多く見られる。
- ・恥ずかしさや、被害者自身が非難される二次被害を恐れ、声を上げられないケースも。

### ③セクシュアルハラスメント、ジェンダーハラスメント

立場を利用して二人きりになる機会を作る

プライベートな性愛について質問する

相手に不信感や不快感をもたせる!

セクハラは  
男性から女性に限らず  
女性から男性や  
同性間でも成立する

セクハラの中に含まれる  
もう一つの問題

ジェンダーハラスメント

ジェンダーハラスメントとは？

性別に関する固定観念、差別意識に基づいて  
考えを押しついたり、嫌がらせを行うこと

### ③セクシュアルハラスメント、ジェンダーハラスメント

- ・性別や性的指向、レズビアン、ゲイなどの性的マイノリティ（少数者）であること



性格や能力とは無関係

どのような発言や行為が  
ジェンダーハラスメントに  
当たる可能性があるのか？

#### ・性別によって能力や性格を決めつける発言

- 例) 「(男・女)のくせに」  
「(男・女)らしくしろ」  
「それでも(男・女)か」  
「この競技は(男・女)には向いていない」

#### ・プライベートに踏み込んだ発言

- 例) 「好きな人はいるのか？」  
「付き合っている人はいるのか」

ジェンダーハラスメントも  
セクハラ同様に  
男性から女性に限らず  
女性から男性や  
同性間でも成立する

### ③セクシュアルハラスメント、ジェンダーハラスメント

「指導者である時点」で、生徒よりも有利な立場に立っているということを自覚する必要がある。

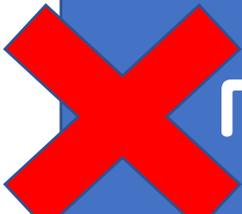
生徒は、例え不安や不快を感じていても、上記の理由などから「嫌とは言えていない」のかもしれない、という視点

**有利な側（指導者）が配慮する必要がある！**

### ③セクシュアルハラスメント、ジェンダーハラスメント

- ・セクシュアルハラスメントやジェンダーに関する社会の考え方はどんどん変わってきている。

 「昔（以前）からこうやって指導してきた」

 「この指導で問題は起きていない」

#### 【基本】

- ・身体接触が生じない指導方法

#### 【身体に触れなければならない場面】

- 生徒・保護者・第三者に理由を説明し、理解を得る。
- 2人だけの場面ではなく、常に他の人が見ている場で行う  
等の透明性が求められる。

# パワハラとは？

- 自分の立場を利用し嫌がらせを行うこと
- 肉体的、精神的苦痛を与えるなどし、他者の環境を悪化させること

## ④ パワーハラスメント

① 身体的な攻撃	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 殴打、足蹴りを行う</li><li>・ 生徒に物を投げつける</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>暴力</b></p>
② 精神的な攻撃	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 人格を否定するような言動を行う</li><li>・ 必要以上に長時間にわたる厳しい叱責を繰り返し行う</li><li>・ ほかの生徒の前で、大声で威圧的な叱責を繰り返し行う</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>暴言</b></p>
③ 人間関係からの切り離し	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 嫌がらせ目的で特定の生徒を練習や試合から外し、長時間別室に隔離する</li><li>・ 一人の生徒に対し、指導者やチームメイトが集団で無視をし、チーム内で孤立させる</li></ul>
④ 過大な要求	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 必要な指導を行わないまま到底できないレベルの目標を課し、達成できなかったことに対して厳しく叱責する</li><li>・ しごきのような練習を行う</li></ul>
⑤ 過小な要求	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 意味もなく、生徒のレベルに合わない初歩的な練習を長時間行わせる</li><li>・ 気に入らない生徒に対する嫌がらせのために練習をさせない</li></ul>
⑥ 個の侵害	<ul style="list-style-type: none"><li>・ プライベートに過度に立ち入る</li><li>・ 生徒の機微な個人情報について、本人の了解を得ずに他人に暴露する</li></ul>

## ④パワーハラスメント

指導者から  
生徒へのパワーハラ

生徒同士の  
パワーハラ  
例) 上級生  
から  
下級生

## ④パワーハラスメント

パワハラは事例も多く、線引きが難しいという実情も!

大切なのは

- 相手を個人として尊重すること
- 指導の場を離れ、上下関係がない他者にも同じことができるのかを想像

相手への接し方を考え直してみる!

# 差別とは？

- ・合理的な理由なく分け隔て  
すること

**合理的な理由の有無が判断基準！**

## ⑤差別的な対応

例)

- ・男女で異なる対応をとった。



- ・その結果、優遇、格差、性別役割の押しつけになった場合、**差別的な対応**に。

- ・性別だけでなく、各生徒への対応に関しても同様

- ・大切なのは、その理由が説明できるか、またその理由が合理的で、周囲の理解が得られるか

## ⑤差別的な対応

### 【チェック】

- 練習内容や、練習場所（例：男子(女子)の方が良い環境で練習 等)
- 男女の活動や役割分担（例：〇〇は男子(女子)の担当 等)
- 生徒1人1人への対応

部活動やチームに、不適切な【伝統】や【習慣】はないか？

ある場合には、早急に見直しを！

## 悪意のない差別

- 「男性・女性」には向いていない
- 「男性・女性」なんだから

決めるのは、本人

「差別ではなく区別である」

そこには、第三者が納得、理解できる合理的な理由がある？

理由がなければ、あっても周囲に理解されなければ「差別」！

- アンケートへの御回答をもって、  
視聴確認とさせていただきます。
- ご視聴ありがとうございました。