

第13章 体育・スポーツの安全確保

第1節 はじめに

体育・スポーツでは、安全に対する配慮が十分であっても、結果として事故が起きることは稀なことではない。それゆえに体育・スポーツでは、その結果にも増さるさらに高度な危険予見義務とそれに基づく危険回避義務（行為・行動が危険だと思った場合、速やかにそれを止めて危険を回避する義務）が求められる。これは我々施設管理者である大学はもちろん、スポーツを実際に行う学生のみなさんにも要求されるものであることを忘れないでほしい。またスポーツは、授業などの特別な場合を除いて「自己責任」が原則となる。これは一般に、スポーツの活動中に生じた加害行為等については、それがそのスポーツのルールに著しく反することなく、かつ通常予測され許容された動作に起因するものであるときは、そのスポーツ活動に参加した者すべてがその危険を予め受任し、加害行為までも承諾した上で参加していると考えられているからである。スポーツ活動は危険ではあるけれども、そこで得るものも大きいことから「許された危険の法理」という考え方が適用される。これは車の運転に近い性格のものである。すなわちスポーツ活動において、みなさんには車の運転同様の安全配慮義務が求められることになることを肝に銘じてほしい。

では第2節以降、施設ごとに安全確保のために留意する点を述べていきたい。

第2節 プール

図 13-1 は、水泳授業中の事故の内容について示している。事故の内訳として飛び込み事故、溺水事故、突然死等が起こっている。

以前、ある民間スポーツクラブで心臓に持病のあった会員がひとりで水泳中、心臓に異常をきたし、監視員もその場を離れ発見が遅れたために亡くなるという事故の訴訟があった。本学プールでは、水泳部員が常に監視しているため、万が一の場合にも発見が遅れるということはない。しかし、もしも何らかの理由で監視員が不在のときには、監視員が戻るまで泳ぐことは控えて頂きたい。また、水泳中の突然死についてはランニングについて多数報告されている。プールで泳がれる学生のみなさんは自身の若さ・体力を過信することなく、その日の体調に留意し、入念な準備運動を行ってから泳ぐようにして頂きたい。さらに、泳いでいる最中に体調が悪くなったときは速やかに泳ぐのを止め、必要に応じて監視員等の手を借りてプールサイドに上がり、暖を取る。併せて、状況に応じては監視員等を通して体育・保健センター保健室（内 9824）に連絡する。

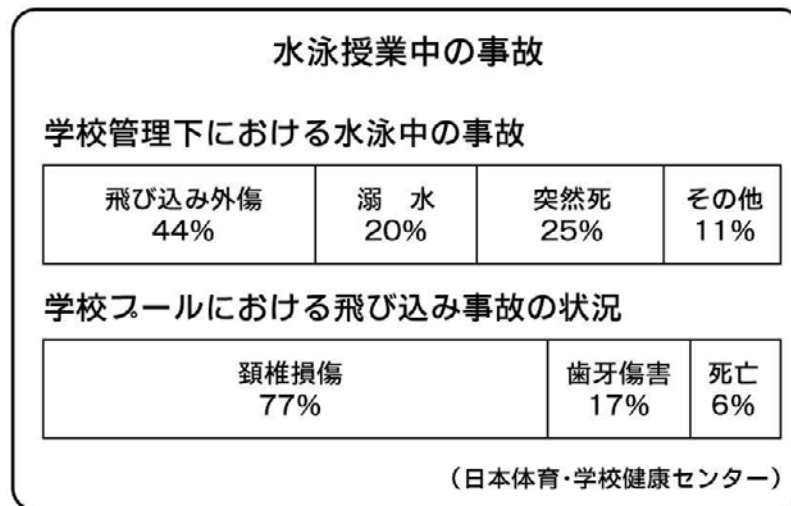


図 13-1 水泳授業中の事故

出典：浜田 建司：危険だからこそ指導しよう。

セキュリティスポーツライフ.Vol.6.

これらも「自己責任」である。自分自身の体調は、自分自身以外誰にもわからない。また万が一のために、ひとりで泳ぐのではなく、友人等を誘って複数で泳ぐことをお奨めしたい。

飛び込み事故については事故全体の 40%以上を占め、事故の状況では頸椎損傷が 8 割弱を占めている。これは突然死といった突発的な事故と異なり、授業中その実技指導を受けていながらの事故という点では非常に高い数字と考えられる。すなわち、飛び込みは非常にむずかしい技術ゆえに危険なのである。プールには水泳部員の練習用に飛び込み台が装着してあるが、一般学生みなさんは飛び込み台を使う使わないに関わらず、飛び込みは絶対に行わないようにして頂きたい。また、水泳部の学生でも、初級者には十分な指導手順を踏んでから飛び込ませるようにしていただきたい。

最後に、衛生面からの留意点。最近、プールに限らず様々な施設で細菌感染が話題となる。本学プールでは、一般的な塩素による水の消毒と併せて、循環装置により水を循環させ紫外線殺菌を行っているため衛生面でも万全を期している。しかし、多量の髪の毛等が浮遊していると循環装置に影響を与えてしまうことがある。そこで水泳時にはスイミングキャップを必ず着用する。また衛生面を考慮し、水泳の前後にはシャワーの使用を必ず行うようにする。

以下、プールにおける安全確保のための主な留意点をまとめる。

- 1) 自身の体力を過信することなく、体調に十分留意し、水泳前は入念な準備運動を行なう
- 2) 泳いでいるときに体調が悪くなったときは、速やかに泳ぐことを中止しプールサイドに上がり暖を取る（監視員等を通して体育・保健センターに連絡）
- 3) できるだけ、ひとりで泳がず、友人等複数で泳ぐ
- 4) 万が一、監視員不在のときは泳ぐのを控える

- 5) 飛び込みは絶対に行わない
- 6) 水泳時はスイミングキャップを着用する
- 7) 水泳前後、シャワーを浴びる
- 8) できるだけ、足が届くところで泳ぐことを（該当者は少ないかもしれないが）勧める。本学プールの最深部は 1.6m である。

第3節 屋内体育施設及びトレーニングルーム

本学は屋内体育施設として屋内体育館、武道館並びにトレーニングルームを有している。これらの施設における利用に際しても「自己責任」の原則、そして体調の管理や準備運動の実施はしっかりと守って頂きたい。

屋内体育館は、バスケットボール（またはバレーボールコート）コート2面、バドミントンコート6面が取れるスペースを有し、主に球技種目が行われている。捻挫や突き指といった比較的軽度な怪我は、これらのスポーツによくみられるものであり、そのスポーツのルールに著しく反することがなければ事が大事に至ることは少ない。しかし、ルールに違反した場合はその限りではない。

例えばバドミントンのダブルスは4名で行うが、そのルールに従ってコートの広さも規定されている。そのコート内に6名が入りバドミントンを行うことは、例え練習であってもラケットによる身体殴打等非常に危険である。我々がスポーツを行うときは、危険予見義務に基づく危険回避義務が存在することは先に述べたとおりである。屋内体育館においては、危険という観点から常に活動状況を見直し、正しいルールに基づいてスポーツを行ってほしい（なお、夏場暑い時期の特別な留意点については屋外体育施設にて言及する）。

武道館は柔道部、剣道部、空手道部等武道系のクラブ活動が主に行われ、一般学生については板張りスペースにおいて卓球等軽スポーツが実施される。ここでは、主に武道館を使用する各クラブの学生へ注意すべき点を述べておく。

空手道等では、その過ぎたトレーニングやルール違反が時として、裁判にまで発展してしまうケースがある。表 13-1 では、スポーツの危険性からみた分類と法的な対応についてまとめてみた。柔道や剣道、空手等は相手の身体を直接、手または道具で攻撃することを通して、相手への思いやりに基づいた武道精神を学ぶスポーツである。しかし、身体を攻撃するということから非常に危険性が高いため、ルール違反は違法性につながってしまう。ここでのルール違反は自動車の運転を、一般道を酔っ払って時速 100 キロで走るに等しいことである。

表 13-1 スポーツの危険性からみた分類と法的対応

スポーツの特性	該当するスポーツ種目	法的対応
相手の身体を直接、手又は道具で攻撃するスポーツ	柔道、剣道、空手、ボクシング、レスリング等	ルール違反は違法性がある
危険な場所で行われるスポーツ	登山、水泳、スキー等	高度な注意義務が求められる
ある程度の身体接触が予測されるスポーツ	ラグビー、サッカー、アイスホッケー、野球等の球技	著しいルール違反があれば、違法性がある

出典：菅原哲郎弁護士著 スポーツ法危機管理学 エイデル研究所（筆者：加筆修正）

武道系クラブに参加する学生またはそれを嗜む学生は、相手への配慮の気持ちそしてルールの遵守を肝に銘じて活動に励んでほしい。

トレーニングルームにはトレッドミル、自転車エルゴメータ、ウエイトマシン、フリーウエイト等の器具が設置されている。これら器具を使ったトレーニングは、ひとりでも簡単に行えることから気軽に利用する学生も多いと予想される。

しかし機械的に運動負荷をかけたり、ウエイトを使用するという観点からの危険性を考慮して、トレーニングルームの使用については原則2名以上としている。また、ここでも自己責任の原則から体調管理、入念な準備運動の実施を励行して頂きたい。次に、器具毎にいくつかの留意点を述べておく。

トレッドミルは、回転するベルト上で模擬ランニングを行う運動器具である。走行に際してはふらつきや転倒防止のため、走行に慣れるまでは左右の取手部を持ち身体をサポートして走行することを推奨する。またトレッドミルに慣れ手を離して走行する場合は、まっすぐ前をみながら走り、速度の増減は補助者が行うことが好ましい。走行中、ベルトを見たり、横を向いたりする行動は転倒の原因になるので注意すること。また走行中、身体の異常やふらつき感を感じたときは、自己責任の原則からも速やかに運動を中止する。

自転車エルゴメータは自転車駆動式の運動器具で、トレッドミルのような転倒の危険性は少ない。しかし運動中の身体の異常等やめまい等で腰掛けたサドルから転倒する場合もあるため、少しでも異常を認めたときは運動を中止しなければならない。

トレッドミル、自転車エルゴメータについては使用説明書を熟読し、使用方法をしっかりと把握した上で使用することとする。なお使用に関する質問は、体育・保健センター塩野谷（内 9823、Email:shionoya@vos.nagaokaut.ac.jp）まで問い合わせること。

ウエイトマシン、フリーウエイト（ダンベル、バーベル）によるトレーニングは、適正なウエイト荷重で行わなければならない。これは個人差も大きいですが、最低でも10回以上続けて持ち上げることのできるウエイト（10rpm）から初めることを奨める。またフリーウエイト（特にバーベル）については、必ず1名以上の補助者を付けて実施しなければならない。これはトレーニング

をする者が、バーベルを持ち上げられずに身体（特に胸部）を押しつぶすことのないよう絶対に守って頂きたい。補助者は、トレーニングする者が持ち上げているバーベルにいつでも手が届くような位置（1名の場合は頭の上の位置：図 13-2 参照、2名の場合はバーベルの左右重量プレートの位置：図 13-3 参照）に立ち、常にトレーニングする者への配慮を忘れてはならない。トレーニングする者が疲れてバーベルを持ち上げられないときは、速やかにバーベルを支え補助する。なお、ウエイトマシン、フリーウエイトを使ったトレーニングに係る質問等がある場合も前述の塩野谷まで問い合わせること。

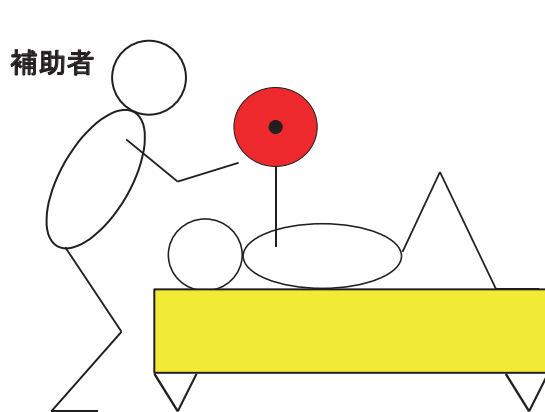


図 13-2 補助者の位置（1名の場合）

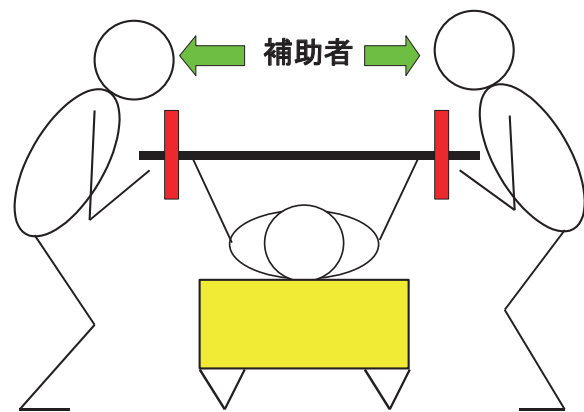


図 13-3 補助者の位置（2名の場合）

合)

以下、屋内体育施設及びトレーニングルームにおける安全確保のための主な留意点をまとめる。

- 1) 自身の体力を過信することなく、体調に十分留意し、運動前には入念な準備運動を行なう
- 2) 運動中に体調の異常を認めるときは、速やかに運動を中止し必要に応じて体育・保健センターまで連絡する
- 3) 体育館で行う球技では、危険が予想されるようなルール違反をしない
- 4) 武道館で練習する柔道、剣道、空手部の学生は、その種目が有する危険性から相手への配慮の気持ちそしてルールの遵守を忘れない
- 5) トレーニングルームは、最低2名以上で使用しなければならない
- 6) テッドミル、自転車エルゴメータの使用に際しては、使用方法を十分に理解した上で使用する
- 7) フリーウエイト（特にバーベル）を使ったトレーニングを行う場合は、必ず1名以上の補助者を付けなければならない
- 8) 使用方法やトレーニング方法について質問等がある場合は、体育・保健センターまで問い合わせること

第4節 屋外体育施設

本学は屋外体育施設としてサッカー場、野球場、ラグビー場、テニスコート（6面）、弓道場、陸上競技場、ゴルフ練習場、多目的グラウンドが設置されている。

屋外体育施設において行う運動の場合も、自己責任の原則に従い、体調の管理や十分な準備運動の実施は言うまでもない。これらは大学内に留まらず、大学外で体育・スポーツ活動を行う場合も同様である。

本学が立地する長岡市は12月以降降雪のため、屋外体育施設の使用は11月までとなり、使用の最盛期は6月から9月にかけてとなる。この間、特に7月8月は長岡の高温多湿の気候から熱中症に対する注意が必要となる。熱中症は暑さ等のため身体の水分や熱のバランスが崩れ、正常な機能が損なわれるための障害で、熱痙攣、熱疲労、熱失神、熱射病等がある。図13-4では、気温・湿度と熱中症の危険度の関係を示している。熱中症は気温の高さだけでなく、湿度の高さもその原因となることがわかる。気温が29℃以上であつたり、気温が低くても湿度が90%以上のときは熱中症の危険性が高まる。これは屋外体育施設だけでなく、風通しの良くない体育館等の室内体育施設においても注意が必要である。熱中症が起こる危険な要素としては、①長時間のスポーツ②水分補給の不足③気温の急上昇④高温（29℃以上）多湿（90%以上）無風状態に加え、自己責任である⑥体調不良が拍車をかけることになる。

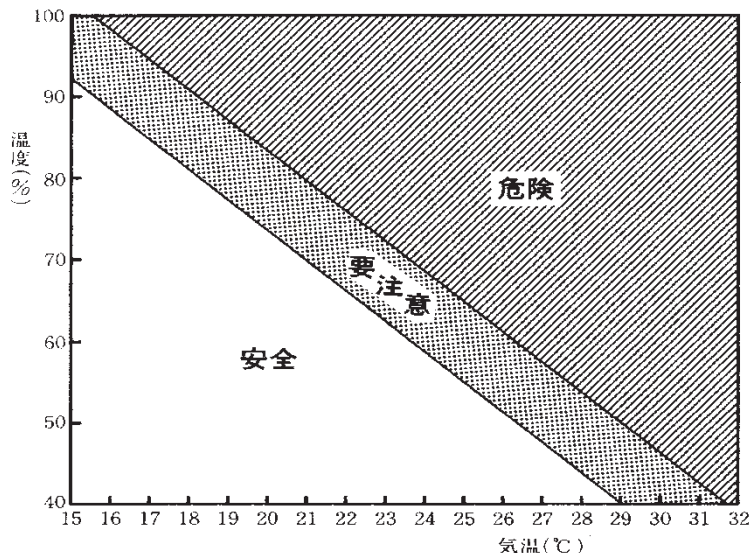


図13-4 気温・湿度と熱中症の危険性の関係
出典：野間口英敏著 スポーツ事故と安全対策
ベースボールマガジン社

熱中症の予防としては、①スポーツ活動中は十分な水分補給を行う②日差しの強い時間帯のスポーツは避ける③体調の悪いときは休む④通気性のよい衣服を着る等を心がけ、万が一めまいや頭痛、吐き気等を感じたときは木陰などの風通しの良い、涼しいところへ移動して休むようにす

る（引用：野間口英敏著スポーツ事故と安全対策.ベースボールマガジン社）。さらに症状が重い場合は、体育・保健センター保健室（内 9824）へ連絡すること。熱中症に関する詳しい情報は上記引用文献、並びに熱中症に関するウェブページ（公益財団法人日本体育協会：

<http://www.japan-sports.or.jp/tabid/523/Default.aspx>）を参照されたい。

屋外体育施設に特有の問題として、落雷事故について言及しておく。落雷事故は年間平均 60 件前後発生しており、スポーツ中の事故も起きている。発生頻度をみるとゴルフが最も多く、続いてサッカー・ラグビーそしてテニスと続いていることから、本学の屋外体育施設に関連にする種目であることが伺える。また、昨今のスポーツ用具は炭素繊維を用いた CFRP（カーボンファイバー強化プラスチック）が主流となっているが、統計上カーボン製品には落雷が多いことが報告される。CFRP はゴルフクラブ、テニスラケットの他、野球（金属）バットや弓等に使用されている。こういった用具を使っている場合は、注意が必要である。

落雷に対する安全対策としては、①建物や自動車の中に避難する②遠くの雷鳴でも安全な場所に移動する③その場に伏せる④高い物体（高さ 4メートル以上）の保護範囲（物体から 2メートル以上離れ、仰角 45 度以内の範囲）に入り、できるだけ姿勢を低くする⑤乾いた場所へ避難する⑦一ヶ所に集まらない⑧高く突き出るもの（バットやラケット）は手放す等々（引用：野間口英敏著スポーツ事故と安全対策.ベースボールマガジン社）が挙げられる。

落雷とスポーツに関する情報についても上記引用文献等を参照されたい。

最後に、ゴルフ練習場での安全対策について。図 13-5 は、民間のゴルフ練習場での打席について示したものである。練習場によって、その打席の大きさ等は若干異なると思われるが、図に示されるように打席が分離されている(か否か)、打席と移動スペースが分離されている(か否か)等によって、安全確認の義務の大きさ・程度が変わってくる。ゴルフ練習場での事故の多くは、打席でスウィング中のクラブが回りの人に当たったことによって発生しているが、クラブを振ろうとする者は、後方を含め周囲の状況に十分な注意を払い安全を確認した上で振らなければならない。同時に、回りにいる者もクラブを振ろうとしている者の動きに十分な注意を払う必要がある。さらに打席や打席と移動スペースに明確な分離がなされていない場合、クラブを振ろうとする者は相当の注意義務、安全確認義務が必要になってくる。

また、同様のことはテニスコートでも起こりうる。

以下、屋外体育施設及における安全確保のための主な留意点をまとめる。

- 1) 自身の体力を過信することなく、体調に十分留意し、運動前には入念な準備運動を行なう
- 2) 運動中に体調の異常を認めたときは、速やかに運動を中止し必要に応じて体育・保健センターまで連絡する（ここまでは、プール、屋内体育施設と同様である）
- 3) 熱中症の予防対策をしっかりとできるようにする
- 4) 落雷事故に対する予防対策をしっかりとできるようにする
- 5) ゴルフ練習場における注意、安全確認を忘れない

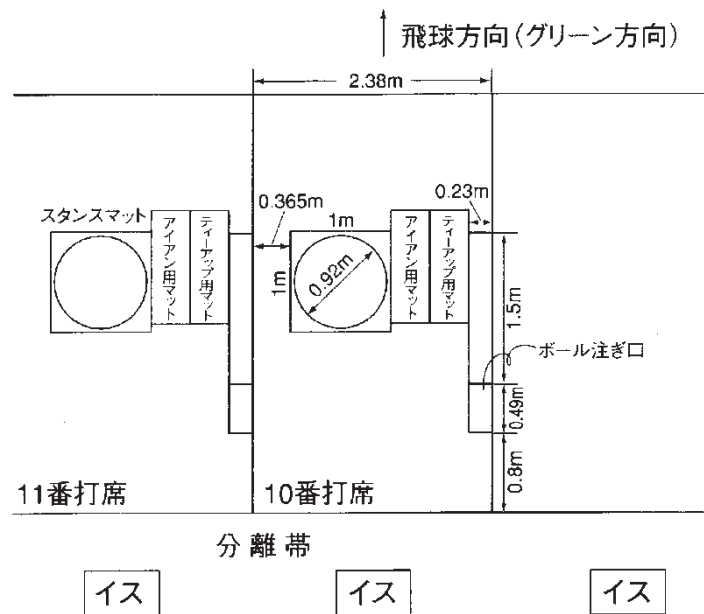


図 13-5 民間ゴルフ練習場での打席

出典：望月浩一郎弁護士「ゴルフ練習場での負傷事件」

セキュリティスポーツライフ.Vol.4

これまで述べてきたことは、体育・スポーツにおける安全確保の上で最低限のことであり、状況に応じて新たに必要となることが出てくるであろう。その際の安全確保の上での基本は、**体育・スポーツ活動は自己責任を背景とした危険予見義務とそれに基づく危険回避義務（行為・行動が危険だと思った場合、速やかにそれを止めて危険を回避する義務）とその能力が求められること**である。これを身に付けることで、体育・スポーツ活動が学生諸君の豊かな学生生活の一助となることを祈念して止まない。