

「安全・安心スポーツ」
サポートガイドブック



なるほど

イベント・大会主催者のための

ワンポイントアドバイス

運営体制づくり



目次

はじめに	1
事前の安全管理	2
<input type="checkbox"/> 主催団体の安全管理責任	
<input type="checkbox"/> スタッフに対する安全教育	
<input type="checkbox"/> 事前に危険を伝えよう	
<input type="checkbox"/> 救護室ありますか？	
<input type="checkbox"/> 参加者への配慮はできていますか？—人数チェックを要所で—	
<input type="checkbox"/> 宿泊施設のチェック項目	
<input type="checkbox"/> 利用施設はここをチェック	
<input type="checkbox"/> ◎弁護士 “なるほど” アドバイス <設備の補修・メンテナンス> …… 7	
<input type="checkbox"/> 夜の明るさは十分ですか？	
<input type="checkbox"/> 雨天時等の対応とプログラムについて	
<input type="checkbox"/> 気象災害は正確な情報で対処	
<input type="checkbox"/> 気がかりなことがあったなら	
<input type="checkbox"/> ◎弁護士 “なるほど” アドバイス <大会の開催と日程の組み方> …… 13	
<input type="checkbox"/> 事故を今後の教訓として生かすために	
<input type="checkbox"/> ◎弁護士 “なるほど” アドバイス <大会主催者の加入する賠償保険> …… 15	
開催中の安全管理	16
<input type="checkbox"/> ドリンカーの救命曲線	
<input type="checkbox"/> 緊急時対応マニュアル	
<input type="checkbox"/> 救急車の要請が必要な状況と手順	
<input type="checkbox"/> 救急車到着まで7.7分	
<input type="checkbox"/> ◎トレーナー “なるほど” アドバイス <事故の場合の指導者対応> …… 21	
<input type="checkbox"/> 当日の救急体制を再確認	
<input type="checkbox"/> 子どもたちへの目配り、していますか？	
<input type="checkbox"/> 本当にいる、ケガをしやすい人	
<input type="checkbox"/> 健康保険証の取り扱い	
<input type="checkbox"/> ◎トレーナー “なるほど” アドバイス <指導者の安全確認> …… 25	
企画づくりにおける安全管理	26
<input type="checkbox"/> プログラムからプランニングへ	
<input type="checkbox"/> 運営スタッフの役割分担	
<input type="checkbox"/> 事前の危険チェックは	
<input type="checkbox"/> ◎ドクター “なるほど” アドバイス <医療もチームプレー！> …… 29	
<input type="checkbox"/> 臨時スタッフへの安全教育	
<input type="checkbox"/> ◎弁護士 “なるほど” アドバイス <マラソン大会における医療スタッフの配置> …… 31	
<input type="checkbox"/> 合宿やキャンプでの事前説明	
<input type="checkbox"/> スタッフミーティングしていますか？	
<input type="checkbox"/> 車両手配は確実に	
<input type="checkbox"/> 参加者向けの案内資料	
様々な環境での安全管理	38
<input type="checkbox"/> 共同調理に関するリスク	
<input type="checkbox"/> 食中毒の予防と対策	
<input type="checkbox"/> 食物アレルギーの症状と対応	
<input type="checkbox"/> 牛舎や馬小屋での転倒事故	
<input type="checkbox"/> ガラス扉や窓への衝突事故	
<input type="checkbox"/> ◎ドクター “なるほど” アドバイス <さびた金属に潜む悪者！> …… 48	

はじめに

グラウンドや体育館など施設での日常の活動、野外でのアウトドア（自然）活動、そしてイベントや大会での活動など、全てのフィールドにおける事故のほとんどは、一瞬の油断や気持ちの緩み、不注意などによって起こっています。このシリーズ（全6巻）では、日常的活動とアウトドア活動の中で、どんな危険があるのか、どのように対応したら良いのか、こんな時にはどうすればよいのか、また、イベントや大会などでの体制づくり、活動する人自身が考えなければならないことなどを中心にワンポイント的にわかりやすくまとめてみました。特に野外での活動は、普段の生活とは全く違うフィールドです。経験が少ないと何が危険であるかを認識できないことも多く、前もって知識として知っていればカバーできることもあります。

サイズは、それぞれの活動時に気軽に携帯いただけるように、ハンディタイプにしました。指導にあたる皆様、イベントや大会運営関係の皆様、さらには、多くのスポーツ愛好者の皆様の活動の場面で、お役に立てれば幸いです。

運営サイドの安全対策

町内での子ども対象の大会から、学校行事としてのスポーツ大会、地域を挙げてのスポーツイベントや競技会など、さまざまなイベントを開催するにあたり、「安全であること」は絶対条件の一つです。企画から体制づくりまで、多岐にわたる様々な危機管理のための体制を事前に整え、参加者の安全を確保する運営体制を築きあげていかなければなりません。

運営にかかわるスタッフが全体的なスケジュールや、緊急時の連絡体制、安全管理体制などを把握していることが求められます。それぞれの方策等はマニュアル化して、各施設やスタッフに配布するなど、共通認識として徹底しましょう。

完璧な安全はありません。このシリーズ3では、「事故を起こさない」こと、また起きてしまった場合どう対処するのかをわかりやすくまとめています。未然に防止するように心がけ、万全な組織体制で実施できるようにしていきましょう。

事前の安全管理

主催団体の安全管理責任

主催するスポーツ大会やイベント等において、事故が発生した際の安全管理責任に関する範囲が、明確化されていますか？

これは、運営に関わる全スタッフの安全管理に対する意識レベル向上に大切なことです。

小規模なスポーツイベントなどにおいては、ボランティアスタッフや指導者で、事業運営を行うことが多くなります。事故が発生した場合、主催者や指導者が事故を未然に防ぐための注意義務を怠り、主催者の過失があると判断されれば、ボランティアであっても安全管理責任が発生し法的責任に問われることとなります。

保険に加入しておくことで、責任の範囲を明確化することができます。

スタッフに対する安全教育

企画の規模によっては数名から数10名の指導スタッフが必要になります。この時に全ての指導スタッフが、安全に対して十分な知識と、対処の方法を知っていなければなりません。特に学生などの臨時スタッフを雇用する場合やボランティアスタッフを募集する場合は、開催前に安全教育を実施することが必要です。

基本的な応急処置ができること

主催者側で自主研修として安全教育ができない場合は、他の機関（日本赤十字社や消防署）で開催している講習の受講を義務付け、安全に対する意識を深め、知識と技術を身につけさせます。また、受講後年数が経過している場合は、再受講をしてもらいます。

事前に危険を伝えよう

主催する大会やイベントなどの活動中、どのような危険要因があるのかを、参加者が事前に理解していることが大切です。十分な時間をとってオリエンテーションの中で危険な行為や場所等を説明しましょう。

利用施設、使用器材、また活動においてどこが危険であるのか、こうすると危険である、といった具体的な説明を、写真やイラストを使って伝えると理解が深まります。基本的な危険を知ること、どうすれば危険を回避できるのか、自分自身で判断できる工夫ができるようになります。

大事なものは、参加者が自分自身で安全対策をとれるようになることです。セルフマネジメントとして「自分の安全は自分で守ること」を前提とした対処方法を身につけてもらいましょう。

説明するのは

- 危険のものは何なのか
- この場合が危険（どのような行動をとった時に）
- 心理的な危険因子は（イライラやドキドキ）
- 技術不足などによる危険
- どのように防ぐことが可能か

救護室ありますか？

大きな大会やイベントでない限り、なかなか救護室を設置できる体制づくりは難しいものです。しかし、万が一の場合を考えれば、救護室は必要です。別に一部屋とれるのであれば申し分ありませんが、スタッフルームの一画を区切り、医療従事者が詰めている状況でもかまいません。ただし、プライベートな問題もありますので、カーテンなどで仕切ることが必要です。

主催者側は、細かな救急体制を整え、どのようなケガ

や疾病が想定されるかを把握し、ファーストエイド・キット（救急セット）を準備しておきます。さらに開催規模や内容に応じて、医師や看護師などの人数も決定します。

参加者の小さなケガの処置のために、薬品（カットパンや消毒液など）だけのリクエストにも応じられるよう、一般市販薬の救急セットも用意しておいたほうがよいでしょう。

参加者への配慮はできていますか？

— 人数チェックを要所で —

トイレ休憩後のバス乗車の時や、プログラムの変わる時、別の場所へ移動する時など、必ず人数確認を行いましょう。大人数の場合であればグループリーダーをつくっておくことや、バディシステム（2人一組になり、お互いを確認しあいながら行動すること）を組むことで、参加者同士で人数確認をしてもらうことも可能です。

いつ、いかなる時でも、主催者側は人数を把握できていなければいけません。

宿泊施設のチェック項目

合宿や大会参加で宿泊する施設。1日の半分以上を過ごす場所です。安全で安心して過ごせることは当たり前です。さらに快適に過ごせるように、想定される危険や、危険箇所を事前にチェックしておくことが大切です。

チェックするポイント

- 階段に手摺りはついていますか？
落下防止の為にも必要です。手摺りの上に何か乗せられていないかもチェックしましょう。

- 緊急避難経路は示されていますか？
火事、地震等の非常時に安全に屋外へ出ることができかが大事です。子どもが見てもわかりやすいイラストで書かれ、目立つ場所に貼られていることが大切です。必ず歩いて確認しておきましょう。
- 浴室の床は滑りやすくありませんか？
良く掃除されていることを確認してください。更衣室から浴室への段差や、浴槽の深さも確認しておきましょう。温泉の成分によっては床が滑りやすい場合が多くあります。
- 食事、トイレ、風呂、寝具の衛生面はよいですか？
気持ちよく過ごすための基本事項です。
食中毒の予防対策などしっかりとされていることを確認しましょう。
- ハウスダストの心配はありませんか？
天井の梁や長押（鴨居の上、敷居の下）の掃除が行き届いているか確認しましょう。
喘息の防止になります。
- バリアフリー化されていますか？
車椅子での利用ができるようになっていれば、全ての人が不都合なく使用できます。
- 窓には転落防止柵が設けられていますか？
誤って窓から転落しないように設置されていなければなりません。
- 廊下や玄関の照明は適切な照度がありますか？
十分な明るさが必要です。
- 非常口は表示されていますか？
いざという時のために、ちゃんと開閉するか、物が置かれていないかなど確認しましょう。
- 消火器は人目につく場所に置かれていますか？
すぐに手に取れる場所にあるか、使用期限は問題がないかなどを確認しましょう。

利用施設はどこをチェック

大会やイベントで利用する、グラウンドや競技場などの屋外施設や、体育館やホールなどの室内施設、あるいは雨天プログラム用のプレイルーム、合宿などでは宿泊施設など、各種構造物の安全面を、開催前にチェックしておかなければなりません。

この際に重要なのは、参加者の視点に立って点検していくことです。対象者が子どもであれば、施設備品の大きさや、高さなどの確認も必要でしょう。

不備や不具合があれば、施設責任者と話し合って対処方法を探ってください。以下の項目を例として記述しました。参考にいただき、しっかりと確認しましょう。

- AED の設置場所
- ガラス窓や扉の破損確認
- 避雷針の有無
- 危険箇所や立ち入り禁止区域の表示確認
- 有害植物の有無（ウルシ、ハゼなど）
- 有害生物の駆除
- 配電盤の位置や取り扱い方法
- 放送設備（非常放送設備も含みます）
- トイレの種類（和洋式）、数や場所
- 階段の手摺りや、部屋の窓枠の落下防止柵
- 門や扉の開閉及び施錠
- 老朽化部分の確認（外壁の割れによる落下など）
- 側溝やマンホールの確認
- 水道施設
- 避難経路や非常時誘導灯の点灯、避難場所の確認
- 火災報知器や消火器
- 部屋の清潔度と居住性（清掃、ベッド、シーツ類）
- 手洗い液や消毒液
- 食事施設の献立内容と利用方法
- 入浴施設の内容と利用方法
- 夜間照明の有無
- 夜間当直室など施設担当者への連絡方法
- 喫煙場所表示と灰皿

弁護士 “なるほど” アドバイス



高木 宏行 弁護士

設備の補修・メンテナンス

ポイント!!

練習や試合の前には、設備に不具合や安全性を欠く部分がないかを確認し、発見されたらその設備は使わず、まず補修やメンテナンスをすべきです。

ほとんどのスポーツは、設備や道具を利用して行われます。その設備に不具合があったり、備えるべき安全性を備えていないときに、それが原因となって事故が発生することがあります。

設備の安全性の確認は、日頃の確認作業で見発見することができます。見落としがちな点も、ヒヤッとしたりハッとした経験を捉えることで補修のきっかけになります。安全性の欠如が発見されたときは補修を行えば事故は防げます。

ところが、報道にもあるように、設備の不具合等によって生じる痛ましい事故が後を絶ちません。例えば、2009年4月1日に静岡県草薙体育館で、被害者が電動折畳み式のバスケットゴールを操作したところ、突然支柱の接合部が外れ、折れ曲がった支柱に首を挟まれて死亡する事故が起きています。このバスケットゴールは老朽化して危険であるとの指摘がされていたようですが、補修されていませんでした。また、小学2年生の女子児童がプールの吸水口に吸い込まれて死亡したふじみ野市大井プール事故は記憶に新しいところでしょう。この事故もプールが備えるべき安全性を欠いていたために発生した事故でした。

できる安全点検をしなかった場合、指導者や管理者は、民事上の損害賠償責任や刑事責任を負うことがあります。補修に大きな金額がかかる場合もあるかと思いますが、団体や組織としては、安全の確保を最重要課題として位置づけて取り組むことが重要です。

夜の明るさは十分ですか？

都会の明るい夜に慣れた都市生活者。都市部では、真夜中でも近くのコンビニまで何の不自由を感じることなく行くことができます。

ところが、田舎に行くと夜の暗さに驚きます。星空観察には最適な条件の一つですが、夜の外出には不向きです。

施設から一歩出れば、街灯も少なく、慣れていない場所でもあり、歩くのにはかなり不安な状態です。段差や階段、砂利道などでの転倒事故に気をつけなければなりません。施設の周りがあまりにも暗い照明設備であれば、電球の交換や夜間照明の追加等が必要でしょう。

外出する際には、懐中電灯などを持つことも安全対策の一つです。そして指導者は参加者への事前の説明を十分にしておくことです。

雨天時等の対応とプログラムについて



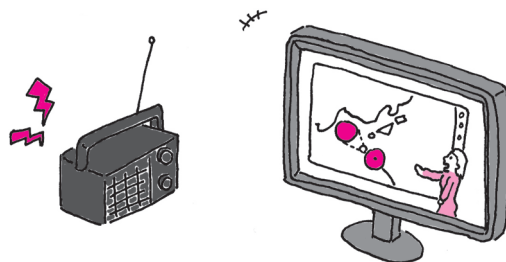
プログラムの内容によって、雨天では開催が困難、もしくは危険が予想される場合には、事前に中止するか、時間を短縮するかを決定しなければなりません。

屋外プログラムであれば、プログラム内容の変更もしくは短縮などで対応をしたり、可能であれば、屋内施設への変更も考慮しておかなければなりません。

事前に雨天プログラムの準備や用意を周到にしておき、当日、速やかに変更できるようにしておきましょう。

「せっかく参加してくれているのだから…」、「ほんの少しくらいなら多分、大丈夫だろう…」という甘い考え方は捨てましょう。ケガや事故は、こんな時にこそ起こるものです。

気象災害は正確な情報で対処



普段であれば、想像できないくらいの大雨や、大雪、強風、気温などの異常によって引き起こされるのが、気象災害です。合宿での宿泊施設やスポーツ施設、またキャンプ活動やアウトドア体験活動など、都市部を離れた場所で開催する場合、天候の変化によって、災害が発生する可能性も考えておかなければなりません。万が一の異常気象に見舞われた場合に備えた、行動プランなどが求められます。

山間部では、集中豪雨による土砂災害や、地盤が緩み崖崩れが発生し道路閉鎖で孤立するなど、冬季であれば、豪雪による雪崩や交通障害などもあります。海岸部では、高波や高潮による浸水もあるでしょう。

開催前に天気予報をチェックし、悪天候が予想されているのであれば、延期または中止も視野に入れなければなりません。開催中の天候悪化においては、最寄りの地方自治体や気象情報で災害状況の確認など、常に正確な情報を把握して判断をすることが重要です。

また開催中であっても、今後、気象災害が予想されるのであれば、その時点で開催中止を決定し、安全な場所へ移動するなどの判断をすべきでしょう。もしも、気象災害に巻き込まれてしまったら、二次災害に十分注意して行動するようにします。天候が回復した後でも、切れた電線や、地滑り、倒壊した木などによる被害等が発生する危険が多くあります。むやみに動き回るのは避けましょう。

気象災害時の対応策

● 台風

進路や勢力（強風域の大きさ・最大風速）を調べ、対応策を事前に準備しておきます。

雨台風の場合は、浸水に備えて土嚢の用意、土砂崩れや地滑りによる建物の損壊などに気をつけます。

風台風の場合は、看板やベンチなど飛ばされそうなものは片づけるか、固定しておきます。建物から屋根瓦やトタンなどが飛ばされることもあるので、外へ出てはいけません。

● 集中豪雨

狭い範囲の地域で、短時間に多量の雨が降ることをいいます。突発的に降ることが多く、予測は困難です。

山間部の河川に近い場合は、増水や鉄砲水、堤防の崩壊など十分な注意が必要です。特に、山間部で集中豪雨になった場合は、平野部が晴れていても、ダムの放水により、急に水嵩が増えるなどの危険があります。

● 土砂災害

1時間に20ミリ以上、また降り始めからの雨量が100ミリ以上の雨が続く場合は、注意と警戒が必要です。土石流、崖崩れ、地滑りがあります。事前に発生しやすいような危険箇所を調べておきます。

● 河川等の増水と氾濫

台風や集中豪雨による周辺の河川や小川、水路の増水や氾濫にも注意が必要です。

● 停電や断水

停電時には、照明だけでなくエアコン、冷蔵庫などの電化製品が全て使えない状態になります。さらに電話やトイレも使えなくなることを覚えておきましょう。

ライフラインである、水道の断水に備えて飲料水の備蓄や、風呂水の利用も必要です。携帯ラジオや懐中電灯、広い場所に集まることを考えて、光源の大きな蛍光灯ライトなどが必要です。

● 竜巻や落雷

近年、頻繁に発生する竜巻による被害が起こっています。台風と違って、いつどこに発生するのか予測が困難です。その多くは、台風や寒冷前線、低気圧に伴って発生します。竜巻の現れる前兆としては、空が暗くなる（緑にみえることもある）、風が急に弱まる、あられが降るなどが言われています。すぐに、しっかりと建物に逃げ込み、窓の近くは避けて家の中心に避難します。

落雷は、少しでも雷雲・雷鳴等の予兆があった場合は、すぐに活動を中止し、安全な室内へ避難します。グラウンドのような広い場所が、一番危険です。予め、当日の天気予報（特に大雨や雷雲等）の事前調査、避難場所の確認、活動中止決定者の特定等を行っておく必要があります。

気がかりなことがあったなら

事故は、いつ何時起こるかが予測できません。しかし、事故の前には必ず前兆事例があります。

スポーツ活動中に思わず危ないと感じて、冷や汗が出たような出来事や、何らかの拍子にハッとして慌てた出来事などは、いつか大事故につながりかねない危険のモトなのです。しっかりと危険回避の対策をたてなければなりません。

何が原因か、今回、事故に至らずに済んだのはなぜだったのか、そして二度と繰り返さないようにするにはどう

すればよいのか、また、どのように原因を取り除けばよいのか、など関係者全員で共通認識として考えていかなければなりません。小さな危険も、放っておけば、重大事故となる可能性が高くなってしまいます。危険は小さな芽から摘み取る意識が必要です。

ヒヤリ・ハット・キガカリ報告書は、以下のような項目・内容で作りましょう。

【報告書例】

- 作成者氏名
- 発生日時（月日、時間、天候、気温など）
- ヒヤリ、ハットした出来事を具体的に
 - 誰が（何が）
 - どこで（どのような環境で）
 - 何をしていた（具体的に）
 - どんな状況になったか
 - 考えられる原因は何か（※）
- 今回、事故には至らなかった理由は
 - 考えられる理由をあげて
- 今回の状況は、以前にも起こったことがあるか
 - 初めてなのか、経験済みなのか
 - 常に起こりうることなのか
- もし実際に事故になった場合、考えられる処置
 - 応急手当で済むのか、医療機関での処置が必要か
 - 重症であるのか、死亡事故も推定できるか

※ 考えられる原因として

- 心理的なもの
（状況判断での焦り、疲れによる注意力散漫など）
- 体力的なもの
（体力や経験不足による疲れ、無理な課題など）
- 体調的なもの
（緊張による心身の不調、風邪など）
- 活動環境によるもの
（人数に対して狭・広すぎる、天候悪化など）
- 指導者の問題によるもの
（指導の不足や誤り、連絡ミス、人数不足など）
- 利用施設によるもの
（老朽化、構造上の欠陥、器材の点検ミスなど）

弁護士 “なるほど” アドバイス



高島 秀行 弁護士

大会の開催と日程の組み方

ポイント!!

大会の開催に当たっては、予備日を設けるようにしましょう。
予備日がないために無理をして、事故を招いてしまうおそれがあります。

大会の日程を組むに当たって、これまで、予備日を設けるということは、あまり意識されていなかったのではないのでしょうか。

平日の大会では、選手に余計に学校を休ませることができないし、また、休日の大会では、その休日で終了することを予定しているため、予備日を取るのには難しいからです。

しかし、そのような大会日程の組み方に警鐘を鳴らす裁判例があります。有名な落雷事故の裁判例がそれです。

この裁判の事案は、全国から62チームも集まった大会で、日程に予備日がなかったために、試合を中止にしてしまうと他の大会参加者から非難を浴びることになってしまうことから、できるだけ試合を消化しようとして落雷事故が起きてしまったというものです。

これに対し裁判所は、落雷事故は選手の生命や健康に重大な犠牲を強いる可能性があるのだから、落雷事故の可能性があれば、落雷の危険を避けるのが第一で、日程がどうあれ、これを避けなければ法的責任が発生するとしています。

この裁判例の指導者や大会主催者は、予備日があれば、少しの危険でも試合を中止、中断することができたかもしれません。

したがって、大会の日程を組むときは予備日を設けることが重要です。また、中止・中断のルールも設けて、大会前に確認しておくとうよいと思います。

事故を今後の教訓として生かすために

気をつけていても、事故は起こってしまうものです。その事故の状況を、詳しく記録しておくことが大事です。今後、二度と起こさないためにも、なぜ事故は起きてしまったのか、何が原因であったのか、そしてどのように対策を講じれば良いのかを考えていきます。

それには、事故報告書を作成することが必要となります。事故発生時に、速やかに記録を残すことは、保険手続きの補償の判断材料になります。また万が一、法的責任を問われ、損害賠償補償の際の資料としても必要です。

あらかじめ、主催者側でフォーマットをつくっておきましょう。

記載内容として

- いつ
- 誰が（氏名・年齢・性別・住所など）
- どこで（詳しく）
- 何をしている時に（具体的に）
- どのようにして
- どうなったのか
- 主催者側の対応は（誰が、どのようなことを）
- 応急処置は何をしたか
- 医療機関名は
- 医療機関での処置は
- 事故結果はどうか
- 経過はどうか
- 再発防止対策は

弁護士 “なるほど” アドバイス



大会主催者の加入する賠償保険

ポイント!!

大会開催前に、どんな保険があるのか、どの程度の保険に入っているかご検討を

「スポーツに事故・ケガはつきもの」「仕方ない」と思っておられるかもしれませんが。擦り傷程度の軽いケガですんでいる場合は、それでいいかもしれませんが、例えば自分の子どもがスポーツで脊椎損傷の障害を負った場合を想像してみてください。障害を負ってから、仕方がない、自分の責任だと簡単に諦めることができるでしょうか。

たぶん、程度の差はあるにしても、被害の大きさを前にして、大会の主催者や指導者らに問題は本当になかったのか、という疑問を持たれるはずですが。その中には、賠償交渉がこじれて裁判に至る例も見受けられます。

確かにスポーツに危険はつきものです。安全だけを考えていては、スポーツはなりたないものといってもいいかもしれませんが。大会主催者や指導者が実際に責任を問われる事例は多くないでしょう。しかし、だからといって、安全対策を怠ることは許されません。そして、しっかり安全対策していたはずでも、統計的には重症事故や死亡事故の発生が防げない以上、事故に備えて相応の保険に入っておくことが大会主催者としては望ましいのです。

大会や競技の内容に応じて違いはありますが、過去どんな事故がどの程度発生しているのか、そして、それに対応したどんな保険があるのか、どの程度の保険に入るべきかについて予めしっかりと検討しておいてください。

金銭負担が伴うので難しいですが、被害者の救済や紛争を防ぐことを考えれば、主催者の過失責任を前提とする賠償保険だけでなく、無過失の場合も補償する保険への加入もご検討ください。

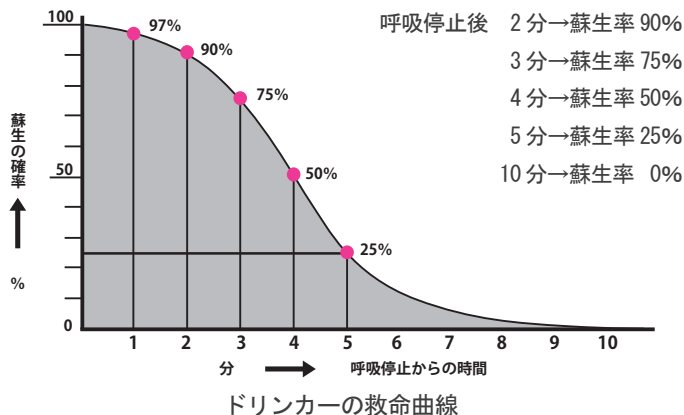
開催中の安全管理

ドリンカーの救命曲線

1966年、アメリカのドリンカー博士がWHOに報告した、呼吸が停止してから蘇生できる確率を時間ごとに表した曲線です。呼吸が停止してから数分後には、心臓も停止します。そして脳は、酸素が供給されなくなると、わずか3～4分しか生きることができないといわれています。

呼吸停止してから救急車が到着するまで平均時間は7.7分（2008年全国平均）。もし、救急車が到着するまで何もしないでいた場合は、蘇生率は10%以下になってしまいます。さらに蘇生しても、脳は深刻なダメージを受けてしまっていますので、社会復帰できる可能性は非常に低くなります。

スタッフは、バイスタンダー（救急現場に居合わせた人）として、1秒でも早く心肺蘇生法を始めて、傷病者の救命確率を高くしなければなりません。



緊急時対応マニュアル



万が一、事故が発生した時には、慌てず冷静沈着に状況を確認して、そして的確な判断を下し、早急な応急処置を行い、関係機関への連絡等を行います。

関係者やスタッフの誰もが、以上の動きを確実に行うためには、緊急時対応マニュアルを作成し、全スタッフはもちろんのこと、関連施設、宿泊施設等にも徹底しておくことが必要です。また、すぐに手にとって見ることができそうな場所に、貼り出しておきましょう。

救急手当てから連絡までのポイント

- ① 周辺状況と傷病者の観察
事故の際、周辺の状況と傷病者の全身を観察して状況を把握します。
- ② 救急車の手配と応急処置
「119」番あるいは医療機関に場所や状況を伝えて、応急処置の指示を受けます。
- ③ 救急車到着までの対応
 - 応急処置を続けましょう。
 - 保温に努めましょう。
 - 協力者を探しましょう。
 - 可能であれば安全な場所へ移動させましょう。
 - 声掛けを行い励まし続けましょう。
 - 救急車が到着した際に誘導しましょう。

- ④ 事故等の連絡（重大事故の場合は）
警察や保健所（食中毒）、消防署等へ連絡します。
- ⑤ 記録を残す
日時、場所、程度、証拠品の確保、対応状況など忘れないように記述します。
- ⑥ 関係者への連絡
家族など緊急連絡先へ一報します。
- ⑦ 保険会社への連絡
名前、住所、連絡先、状況等を報告します。
- ⑧ 事故レポートの作成
記録を元に正確にレポートを作成します。

救急車の要請が必要な状況と手順

救急車の要請が必要な状況

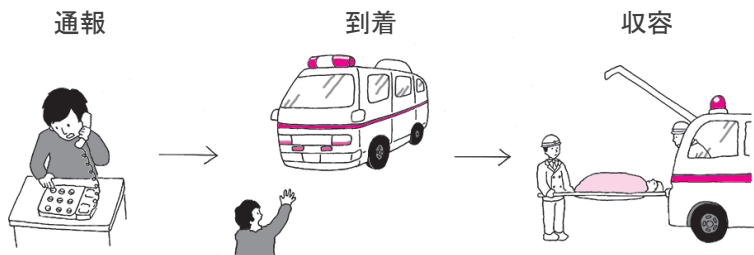
- 意識障害
 - 呼吸停止
 - 呼吸困難
 - 締め付けられるような胸の痛み、胸が苦しい。
 - 頭を強打して吐き気や嘔吐がある。
 - 割れるような強い頭痛がする。
 - 痙攣（けいれん）を起こしている。
 - 熱中症の疑いがある。
 - 大出血しているケガや事故
 - 我慢できないくらいの腹痛
 - 骨折
 - 広範囲に及ぶ火傷
- ※ 判断がつかない、迷う場合は、救急車を要請してください。

救急車要請の手順

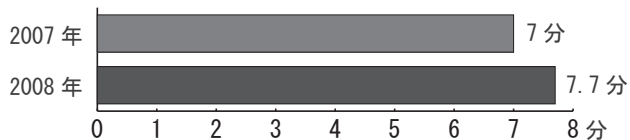
- ① 発生現場から直ちに「119」番に通報します。
消防署が電話に出たら
「(病気・事故)です。救急車をお願いします。場所は、〇〇です。」
※ 次の対応の処置方法などを指示されますので、電話は切っ
てはいけません。
- ② 救急車が到着するまでの間、傷病者の手当てを行います。
さらに状態（呼吸や意識など）の観察を続けます。
※ 注意事項
 - 頸椎損傷が疑われる場合は、決して動かしてはいけません。
 - 嘔吐がある場合は、回復体位をとらせる。
 - 心肺停止の場合は適切な一時救命処置（心肺蘇生法 CPR や自動体外式除細動器 AED）を実施します。
 - その他、必要な手当てを行います。
- ③ 救急車が到着したら、傷病者の状態と、手当ての内容を伝えます。救急車には、状況及び傷病者について知っている人が同乗します。
- ④ 緊急を要する場合は、傷病者の家族へ連絡を入れます。



救急車到着まで7.7分



通報から到着までの時間



2008年に総務省消防庁が発表した、救急車が通報を受けてから現場に到着するまでに要した時間は、全国平均で7.7分。これは前年度よりも0.7分遅くなっています。

さらに、患者を医療機関へ収容するまでの時間は、35.1分。かなりの時間がかかることがわかります。

この到着時間や収容までの時間は、場所によって変わります。主催者は、開催地での救急車の到着所要時間などを事前に調べておきましょう。また、搬送先になりえる病院を確認しておくことも必要でしょう。

この7.7分の間は、応急手当や処置を行うことが基本です。この応急手当の善し悪しで、その後の回復期間が変わってきます。救急隊員に引き渡すまでの間、できることの全てを行ってください。

トレーナー “なるほど” アドバイス



事故の場合の指導者対応

ポイント!!

事故が起きたら、迅速な応急手当と誠意を持った報告が大切です。

スポーツでの事故がメディアを賑わす昨今、その安全管理体制は今まで以上に重要視されてきています。

実際に事故が発生した場合、現場責任者でもある指導者の対応が重要になってきます。最近では訴訟問題などもあり、自分の取った行動や対応がいつ責任問題に発展するかわかりません。今まで当たり前だと思っていた常識が、明日は非常識となっていることもあるのです。スポーツに関わる以上、安全対策や応急手当に関する情報は定期的にアップデートしましょう。

事故への対応として、迅速な応急手当はもちろんですが、その後の「報告」を怠ってしまうケースが多く見られます。

事故の起こった経緯、ケガの状況、現場で取った対処などを、家族、学校、施設などに出来るだけ早く報告する必要があります。①事故発生日時、②被害者名、③事故発生状況、④傷害部位・状態、⑤対処、⑥医療機関での診断、などが書かれたレポートを用意し、直接連絡を取った上で渡します。

その後も、事故にあった本人や家族にはケガの状況や、経過を聞くなどフォローも大切になります。とにかく指導者にミスがあったとしても、誠意を持って対応することがとても大切です。

当日の救急体制を再確認

事前準備において、消防署や医療機関と連絡をとっておきます。休日開催であれば、当番の病院、宿泊を伴う場合であれば、夜間診療機関や当直医の専門までも聞いておくことが大事です。

なお、スポーツでは整形外科での診療が多いことを考えて、近くの病院を調べておきます。主催者は、正式に開催日や活動内容等を、各医療機関に伝えて了解を得ておきましょう。

開催当日には、消防署や病院に挨拶の連絡を入れます。医療用品の最終チェックを行い、救護室の準備とスタッフの打ち合わせをしましょう。最終的に救急車を要請した場合の進入道路や、駐車位置なども確認し、その場所に他の荷物が置かれていないか等、チェックしましょう。

場合は医療機関で判断してもらいましょう。無理をさせることは避けましょう。



子どもたちへの目配り、していますか？

キャンプや合宿などのイベントは、子どもたちにとって、普段とは違う生活環境です。興奮してはしゃぎすぎる子どもも、多々見受けられます。いつもであればやらないようないたずらや、悪乗りもしてしまうものです。

そして、楽しいことをしている時には、少しくらい体調が悪くても、気付かずに遊んでしまいます。一方、緊張が続いて便秘になったり、眠れなかったりして体調が悪くなる子どももいます。

指導者は、子どもたちに常に目を配り、仲間同士仲良く過ごさせているか、疎外感を持っているような子どもはいないか、さらに、風邪のひき始めなどの症状や、ケガなど、子どもたちの調子を的確に判断していかなければなりません。初期対応は早ければ早いほど、なんらかの処置を迅速にとれることにつながります。

子どもによっては判断がつかない場合や、不安がある

本当にいる、ケガをしやすい人

人間ですから、個人差が存在するのは当たり前。体力的には子どもや、女性、そして高齢者。そして危険に対する意識や認識、知識も人により違ってきます。ごく普通に行動していることでも、こちらから見てみると、危なく感じる人が多くいます。当人にとっては、ごく当たり前の行動をとっていると思っていますので、少々やっかいな問題です。時として、予想もしないような行動をすることがあります。

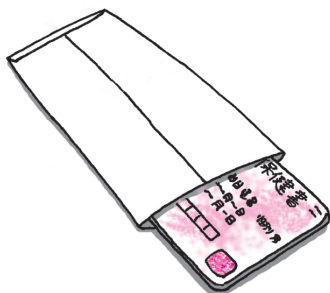
日頃より、参加者の行動パターンや、心理状況を考えていなければなりません。よく観察していれば、緊張している人、興奮していたり、落ち着きが無く見えたり、やる気が無く注意力も散漫になっている人など、また疲れていたり、体調が悪そうであったり、スポーツにそぐわないスタイルで参加していたり、と見えてきます。このような場合は、主催者としてさりげなく気遣う配慮が必要でしょう。

また、言葉掛けをする際にも、十分に注意してください。

なにげなく掛けた言葉が、参加者に精神的ダメージを与えてしまう場合もあります。

主催者はスタッフ教育の中で、このような心のケアも伝えていかなければなりません。

健康保険証の取り扱い



事故等が要因ではなくて、自身の発熱等の疾病は国内旅行傷害保険の対象外です。病院や診療所で診察を受ける際には、健康保険証が必要になります。

遠隔地での開催や、合宿、キャンプなどの宿泊が伴う場合などでは、必要に応じて、参加者に健康保険証を持参してもらうようにします。健康保険証のコピーは、原則、医療機関では受け付けてもらえません。子どもキャンプ等で、主催者が保険証を預かる場合は、個人情報保護法の観点から、取り扱いには十分留意しなければなりません。封筒に入れ封をしてもらった上で預かり、開封は医療機関で行ってもらう方法がよいでしょう。

トレーナー “なるほど” アドバイス



指導者の安全確認

ポイント!!

Hope for the BEST (最善を望み) Plan for the WORST (最悪に備える)

スポーツ現場の安全を確保するために、指導者や施設は何をするべきなのでしょう。事故を起こさないための予防策と、実際起きたときの対応策は常に準備しておく必要があります。

まずは、万が一の緊急対応のため、心肺蘇生法やAEDの使い方はもちろん、応急手当など、現場で出来る対処法も最低限は知っておくべきです。ケースによっては、対応が1分遅れるだけで生死を分けることもあるのです。

その次にエマージェンシーアクションプラン(緊急時対応計画)の作成です。これは事故発生時、より迅速な対応をするためのマニュアルになります。

項目は、①緊急連絡先リスト(施設管理事務所、救急病院、警察署、消防署、など)②施設マップ(救急救命道具保管場所、AED設置場所、施設管理事務所、救急車誘導ルート、緊急避難経路、消火器設置場所など)③救急対応マニュアル(連絡経路、心肺蘇生法、AED使用法)など、できるだけシンプルに見やすく、使いやすいものにして、現場では常に携帯しましょう。

その他、正しい指導法、競技者や保護者とのコミュニケーション、報告書、定期的な設備の安全チェックを行うことで、より安全なスポーツ環境をつくり上げることが出来ます。これは、競技者たちの身を守るだけでなく、もし訴訟などになった場合、自分の身を守ることにもなるのです。

企画づくりにおける安全管理

プログラムからプランニングへ



イベントや大会運営での核となるプログラムを、スムーズに進めていくために必要な、運営スタッフの動き方を時系列で明確に記述する進行表が「プランニング・シート（実施企画書）」です。しっかりと仕上がっていないければ、救急時等、何らかのトラブルが発生した時、その時々での対応となり運営そのものが不可能になる場合も生じます。

イベントや大会を成功させるポイントとして重要なのは、その企画の目的を明確にすることです。開催する理由は何なのか、何を成果として欲しいのか、しっかりと基本コンセプトが決まっていることが大切です。テーマやキャッチコピーも、その目的と狙いからずれていないか再確認してみましょう。

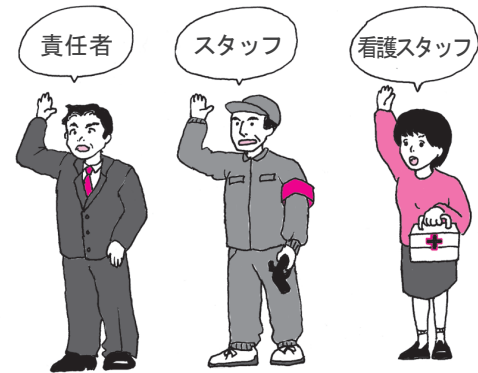
大まかなプログラムに時間軸を設けてつなぎ合わせ、プログラムの原案を作ったら、具体的な時間の流れに沿って、行動プランをつくり上げていきます。実施内容等を具体的に記述していく上で、安全対策や注意事項等も忘れずに記述します。

そして必ずシミュレーションを行い、施設関係や時間配分に無理がないか、危険箇所はチェックできているか、など現場での不具合を事前に洗い出し、プランニング・

シートを修正していきます。このフィードバックの作業は何回も繰り返して行い、改善していきましょう。

実施後、実際に行ってみてどうであったのか。反省すべき点があれば、プランニング・シートを修正し、より完成度の高いものにしていけば次回以降、より完成度の高い運営が可能になっていくことでしょう。

運営スタッフの役割分担



大会やイベントにおいて、組織運営を考えていくことが重要です。開催する規模によってスタッフの人数や、必要な役割等が変わってきます。大がかりな開催規模であれば、看護スタッフなどの医療体制も必要になってくることでしょう。

スタッフの全体を統括する責任者や実施担当者など、様々な役割を担う担当者を明確にしておくことで、それぞれの立場で責任感を持って大会を運営していくことが可能となります。

また、役割を兼務するなど、個人負担が多くなり過ぎないように注意しましょう。さらに運営スタッフの健康管理にも配慮しなければなりません。

事前の危険チェックは

プランをつくり上げる段階で、想定される危険を探しだして、そのための対策をたてていきます。無理がないプランであるか、安全に十分配慮できているかをチェックしてください。

このような点をチェックしましょう

- 指導者の能力は十分ありますか？
- 指導者の人数は足りていますか？
- 会場（場所）は適切ですか？
- 施設（フィールド）は安全ですか？
- 季節にあった内容ですか？
- 雨天の場合の対策は万全ですか？
- 必要な用具（器材）は安全ですか？
- 集合場所や会場に危険箇所はありますか？
- 緊急対応マニュアルはありますか？
- 事故レポートの記載シートはありますか？
- 危機回避のための判断基準は明確になっていますか？
- 緊急時の連絡体制は確立していますか？
- 緊急時の避難場所は確認していますか？
- ファーストエイドキット(救急セット)の用意はしていますか？
- 医療機関の連絡先は確認していますか？
- 休日夜間対応可能な救急病院を確認していますか？
- 消防署、警察署の連絡先は確認していますか？
- スタッフ安全教育はできていますか？
- 参加者への事前説明会を考えていますか？
- 参加者へ傷害保険をかけていますか？
- 指導者へ賠償責任保険をかけていますか？
- 宿泊施設の設備は十分把握できていますか？

ドクター
“なるほど”
アドバイス



医療もチームプレー！

ポイント！！

医療もチームプレーです！！

事前の連絡、連携がイベントの安全・安心を守ってくれます。

様々なイベントや大会を開催する際、思わぬケガ・事故はつきものです。予想はしていても、ケガや事故は突然に起こり、しかもイベントはほとんどの場合、休日に開催されます。当然ながら、どこへ受診すればよいのかと不安になることが多いのではないのでしょうか。そこで医療者側から、パニック時の対策法をアドバイスさせていただきます。

その対策法とは、常日頃からかかりつけ医、または近隣の外科・内科の病院の連絡先を携帯電話にメモリしておくことです。当たり前だと思われるかもしれませんが、やはりパニック時に冷静に対処できるのは、緊急時を数多く経験している我々医療者です。

仮に専門外の医療機関への電話であっても気にすることはありません。各病院には休日・時間外当番医の地域連携表が配布されていますので、対応が難しいと判断した場合は、的確な施設への受診指示を行うことができます。

また事前に電話を入れることで、医療施設側も患者が来院するまでの間に、症状に応じたスタッフの確保や、ベッド・部屋の確保、必要な医療器具の準備ができ、来院と同時に迅速に診断、処置することができます。

特に初めて訪れる場所でイベントや大会を開催する場合は、運営者側が事前に周辺の医療機関の場所、距離、連絡先を確認し、可能であれば事前に開催する旨を連絡しておくといよいでしょう。まさに備えあれば憂いなしです。

臨時スタッフへの安全教育



開催する規模によっては、数名から数10名のスタッフが必要になります。運営に関わる全てのスタッフが安全に対して十分な知識と対処ができることがベストです。

特に、学生スタッフやボランティアスタッフを採用するような場合には、開催前に基本的な応急処置ができるように、安全教育を実施する必要があります。

主催者側で自主研修ができない場合は、日本赤十字社や消防署で開催する講習の受講を義務付けましょう。

さらに事前研修で心構えや参加者への対応を教えたり、プレ開催を行うことで、安全面に対するの注意事項を統一し、万が一事故やケガが発生した際の対応をシミュレーションしておきます。

スタッフとして安全に対する意識を常に持って、いざという時に、現場で慌てずに行動できる自信を持つことが大事です。

弁護士 “なるほど” アドバイス



酒井 俊皓 弁護士

マラソン大会における医療スタッフの配置

ポイント!!

スポーツ大会主催者は、参加者の安全に配慮し、医師・看護師を配置するなど救護態勢を整えておく必要があります。

スポーツ大会の競技中の事故について、大会主催者の責任が問われる場合があります。

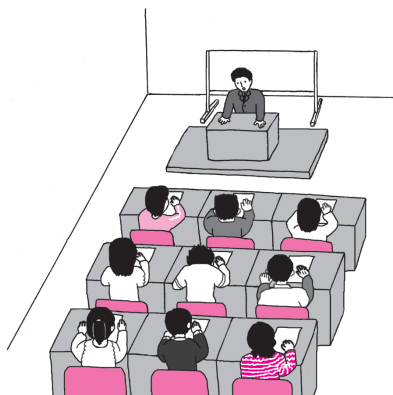
トライアスロン競技会に参加した競技者が水泳競技で溺れて死亡した事故につき、判決は、「主催者と参加者の間には競技会の実施に関する契約が成立し、主催者は競技を実施する義務を負うが、これに付随して競技の主催者は、その競技が危険を伴うものである場合には、その参加者が、安全に競技できるように配慮し、救助を要する事態が発生した場合には直ちに救助すべき義務を負う。」として、主催者の安全配慮義務を認めています。

具体的には、①大会実施日の気候、気象状況、地理的状况などに応じて参加者の年齢、競技経験や技能などを考慮した安全なコース設定をすること、②参加者の健康状態を把握すること、③参加者全員に目の届く距離に監視者を配置すること、④救助担当者や救助機器を配備して速やかに救護措置が取れる体制をとり、医療機関への手配、準備をしておく必要があります。

競技種目、参加者の年齢や技量によって主催者の安全配慮義務は異なりますが、これらを総合して判断する必要があります。少なくとも、参加者全員に対し、直ちに応急措置をすることができ、速やかに医療機関に搬送できる態勢を整えておく必要があります。

<参考> 平成14年に財団法人日本陸上競技連盟は、マラソン大会の主催団体などに「ロードレースにおける医療体制についてのお願い」として事故防止のための8項目の指針を示しています。

合宿やキャンプでの事前説明



子どもたちに対して開催する、宿泊を伴うような合宿やキャンプなどは、保護者説明会を開催することが必要です。

主催者側がきちんとした説明をすることで、不安を取り除き安心して参加してもらうことができます。参加要項を記載したパンフレットやスケジュール表を事前に渡して済ませる場合でも、書面に詳しい内容が記述されていなければなりません。

参加者からは、アレルギーの有無や持病、生活面での留意点、緊急連絡先など記載する健康シートを提出してもらいます。特に子どもの場合は、保護者に正確に記入してもらうことが大切です。食品アレルギーや薬品アレルギー、さらに花粉アレルギーやハウスダストなどをチェックしてもらいます。

主催者や指導者、スタッフと事前に面識を持つことで、保護者の方に、予め合宿やキャンプの雰囲気を知ってもらうことにもつながります。

事前説明内容は

● 目的や狙い

どのような目的なのか、詳しい活動内容はどのようなものなのか、などを理解が得られるように説明します。

● 交通機関や所要時間

最寄りの駅までは各自で行くのか、リーダーが付いて行ってくれるのか。バスで移動するのか等の移動手段や方法、時間を説明します。

● 宿泊施設など

施設の種類、部屋の大きさや収容人数、お風呂の大きさ等、知りえる情報を伝えます。キャンプの場合は、キャンプ場の施設情報（炊事場、トイレ、風呂、シャワー、照明など）を伝えます。この際に、スライドやビデオを使うと、より理解しやすくなります。

● スケジュール詳細（雨天プログラムも）

時間帯に沿ったプログラムスケジュールを記載します。雨天プログラムも記載します。

● 持ち物や準備するもの

その季節に対応した服装や、活動プログラムに合わせた持ち物等の記載リストを渡して説明します。できるなら、実際に使う用具（寝袋やトレッキングシューズ、雨具など）の実物を見せて説明するとよいでしょう。

● 安全対策など緊急時の対応

活動には、不慮の災害や事故、転倒や切り傷などのケガが起こりうることを伝えておきます。安全面に關する対策方法を伝え、さらに、万が一の場合に備えての保険対応とその内容について伝えます。

● 指導体制について

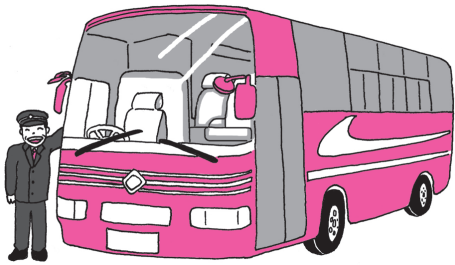
指導スタッフは何名参加するのか。そして、参加者に対して指導スタッフの比率などの情報を伝えます。

スタッフミーティングしていますか？

スタッフ全員が顔を合わせて、目的意識を共有することがスムーズな運営には必要なことです。スケジュールの最終確認や、役割分担の確認、スタッフの動き方などの情報を共有化し、さらに全体的な流れを全員が理解できていることが必要です。

大会やイベントの規模によって開催数は変わりますが、開催直前や休憩時間にあわせて行います。連日に及ぶ場合は、各食後や当日の最終プログラム終了後などの時間を利用して行います。できるだけ回数を多くしていきましょう。

車両手配は確実に



人数が多くなると、バスが輸送手段となってきます。この時に、金額の安さ高さで比較する場合は、注意が必要です。あまりにも安い業者は車両の点検整備等が不十分な場合もあります。

また、万が一の時の事故補償もしっかり整備されていないことがあります。できることなら安心できる会社にしましょう。

バスを手配する際に、必要なポイントをチェックし、事前に十分な打ち合わせを行って、説明を受けたうえで納得して手配をするようにしましょう。決定する際には、もっとも安全性が高いと思われる業者にするとよいでしょう。

車両手配時のポイント

● 正規の自動車運送業者ですか

ナンバープレートが「緑」であること。緑ナンバーといわれるものです。これに対して、白ナンバーでの貸切バス行為は、道路運送法違反です。他と比べて料金が驚くほど安い場合は、注意が必要です。

● 契約は十分に納得してから

参加者人数によって、バスの定員数などの希望条件や、日時、集合場所、休憩場所、乗務員の食事や宿泊、有料道路料金や駐車料金の負担等、綿密に打ち合わせをすることが大切です。

● 余裕のあるプランで

土日祝日、朝夕の時間帯などによって、道路事情の予測は困難です。事故渋滞や工事渋滞などで大幅に時間が狂うこともよくあることです。

タイトなスケジュールを組んでしまうと、後々までプランに影響がでてしまいます。

時間には余裕を持ち、無理な走行日程は避けます。長距離の移動で乗車時間が長くなる場合は、トイレ付きのバスを考えることも必要でしょう。

また、トイレ休憩の時にストレッチを組み入れたりして気分をリフレッシュさせましょう。

● 目的を伝えて

何の目的で利用するのか、バス会社に伝えることが必要です。車内設備や添乗員など、バス会社によっては、目的や年齢層、人数等に合わせて準備してもらえる場合があります。

● 緊急対応は万全か

万が一の事故、故障等が発生した場合、速やかに対応できる体制があるのかを確認しておきましょう。

● 保険内容の確認

保険契約の内容も確認しておくことが必要です。

参加者向けの案内資料

事前配布する案内資料の項目に、危険箇所や内容等の注意事項を記載しておくことで、開催前に参加者自身の、安全に対するモチベーションを高めてもらいます。

持ち物について

期間中に必要になる準備品（着替え、洗面用具、スポーツ用品、ウェア、雨具、健康保険証、筆記用具、常備薬、その他必要となるもの）のリストを記載し、忘れ物の防止に努めます。

事前確認事項として

- 主催者及び指導者は、安全の確保を全てに優先しますが、参加者にも「自分の責任は自分でとる」という行動をとってもらうようお願いいたします。
- スポーツ傷害保険等に加入手続きを行いますが、当該保険の補償範囲内となる旨を明記します。
- 参加期間中の発病、本人の不注意によって生じた事故については、主催者及び指導者は責任を負いかねることを明記しておきます。
- 心配な持病や治療中の傷病等がある場合は、参加を控えてもらうようお願いいたします。

参加申込書と同意書

イベントや大会の種類によっては、緊急時の連絡先の把握、開催内容に対しての事前の了解を得るために、参加申込書の提出を必要とします。

また、18歳未満の参加者を対象にする場合は、保護者から参加同意書に捺印をしてもらうようにします。個人情報保護法は遵守し、情報の取り扱いには十分に注意してください。

参加申込書項目例

- 参加者氏名
- 生年月日、年齢（学年）
- 血液型
- 性別
- 連絡先(住所・電話番号・FAX 番号・携帯電話番号・メールアドレス)
- 緊急連絡先（住所・電話番号・FAX 番号・携帯電話番号）
- 18歳未満の場合、保護者の捺印欄

健康状態調査票

宿泊する場合や、食事プログラムがある場合、上記参加申込書の項目に健康状態やアレルゲン（アレルギーの原因）等を追加記載します。さらに子どもを対象とする場合は、健康状況の細かな把握が必要となります。

メンタル面での配慮もしなければなりません。常備薬なども持参してもらうことが安心です。個人情報ですので、取り扱いには十分注意を払います。

追加記述項目例

- 身長・体重
- 平常体温
- 日常起床時間・就寝時間
- 乗り物酔い
- 最近1年間の身体状況（かかった病気など）
 - 心臓病、胃腸病、下痢気味、肝臓病、高血圧、中耳炎、結膜炎、アトピー性皮膚炎、湿疹、小児喘息、感冒、貧血症、捻挫（部位）、骨折（部位）、痙攣発作、薬品アレルギー、副作用を起こす薬
- アレルギーの有無、ある場合は詳細
- 持病の有無、ある場合は詳細
- 持参の薬（薬名・服用方法）
- アレルギーで食べられない食物
- 生活面・健康面で心配なこと
- 主催者に伝えておきたいこと
- 本人の趣味・特技など

様々な環境での安全管理

共同調理に関するリスク



イベント等で食事を提供する場合や、参加者が一緒になって調理する場合では、食中毒の発生に注意しなければなりません。

また食物アレルギーの有無も事前にチェックすることを忘れてはいけません。

食中毒や食物アレルギーに関する安全管理は、注意さえすれば未然に防げることがほとんどです。主催者として事前にできる対策を万全に行っておきましょう。

加熱調理した食事を

食事メニューは、十分に加熱調理したものを中心としましょう。

生ものの品質管理に注意しましょう

使用する食材の管理については冷蔵、冷凍保存の徹底をしてください。

日数が経って、品質が劣化していると思われるものは、使用してはいけません。

消毒や調理前の手洗いを励行しましょう

調理の前には、必ず薬用石鹸で手をしっかりと洗うことを徹底しましょう。子どもたちにも調理作業をさせる時には、手洗い指導を行いましょう。

また、使用する調理器具や食器も定期的に消毒します。まな板などはアルコールスプレーで除菌することも必要です。

エンボス手袋で食中毒予防

手に傷がある人が調理すると、細菌性食中毒（ブドウ球菌）による食中毒が心配です。

この場合は、エンボス手袋を着用すれば、感染の心配が無くなり、安心して調理作業ができます。

調理場所は動線を考えて設置しましょう

調理作業をスムーズに行うためには、作業の場所を効率的に考えて、設置設営しなければなりません。

例えば、野菜を水で洗う流し台（シンク）、その隣には野菜を切るまな板が置ける調理台、そして煮る、焼くなどのコンロ台のように、調理の手際と同じような動線にします。これによって、火を扱っている人の後ろを歩くことが無くなり、鍋をこぼしてのヤケドなどのリスクが少なくなります。

食中毒の予防方法

※ 40 ページ参照。

食物アレルギーの対応

※ 43 ページ参照。

食中毒の予防と対策

イベントやキャンプなどで、食事を提供する際には食中毒の予防対策を講じなければなりません。危険要因を取り除くとともに、常に衛生意識を持つことが大切です。

主催者は、参加者が自由に出入りして、共同調理を行うケースも多いので、スタッフ全員に食品衛生についての基本的な知識を持たせる必要があります。

食中毒の主な種類と特徴は

食中毒は9割が細菌性食中毒です。

● 細菌性食中毒

サルモネラや腸炎ビブリオ等の細菌が原因。温かく(35℃～45℃)水分と栄養分がある環境であれば、猛スピードで繁殖します。冷凍しても増え方が遅くなるだけで、死滅しません。しかし熱に弱い(80℃以上で死滅)特徴があります。

原因物質	感染源	原因食品
サルモネラ	畜肉、鶏肉、鶏卵	牛豚鶏など食肉や卵の畜産食品、ウナギやスッポン
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類およびその加工品	刺身、寿司、弁当類
病原大腸菌	人、動物の腸管	飲料水、サラダ
カンピロバクター	鶏、豚	鶏肉、飲料水
ウエルシュ菌	人、動物の腸管	長時間室温に放置されたカレーライス、シチュー、めんつゆなど
ブドウ球菌	手指の化膿	おにぎり、仕出し弁当、生菓子
0-157	人、動物の腸管	牛肉関連食品、サラダ、野菜、飲料水

● ウイルス性食中毒

秋～春先に多発するノロウイルス(生ガキなどに含まれる)は、非常に感染力が強く、集団発生することが多いのが特徴です。

潜伏期間は、1日～2日で、突然の吐き気、嘔吐、腹痛、

下痢、発熱などの症状を呈し、年齢にかかわらず発症しますが、健康な人は、あまり重い症状にはならず、抵抗力のない高齢者や小児、身体が弱っている人が要注意です。

症状が短期間に治まっても、ウイルスの排泄は1週間以上、長い人で3ヵ月程度も続くことがあります。

● 化学性食中毒

食品に洗剤などの物質が混入して発生するものです。容器には中身が一目でわかるようにしておきます。

● 自然毒性食中毒

毒きのこや山菜による食中毒も近年増加しています。また、自家調理の“ふぐ(テトロトドキシン)”などを食べて発生します。ジャガイモの芽は、ソラニンが多量に含まれていますので、芽取りをしっかりと行うようにしてください。

間違いやすいもの

	食用	毒
きのこ	ムキタケ	ツキヨタケ
	ウラベニホテイシメジ	クサウラベニタケ
	ハタケシメジ	カキシメジ
山菜	オオバギボウシ	バイケイソウ
	フキノトウ	ハシリドコロ
	ニリンソウ	トリカブト

食中毒の感染経路

- ウイルスに汚染された食材を生、あるいは加熱不十分な状態で食べる。
- 感染者が調理の際に素手で調理し、汚染した食品を食べる。
- 感染者の便や嘔吐物に含まれるウイルスが手、あるいは触れたものを介して口に入ることで感染する。

食中毒予防のポイント

- **新鮮な食品を購入**
 - 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入しましょう。
 - 消費期限などの表示を確認して購入しましょう。
 - 肉汁や野菜の水分が漏れないように、ビニール袋に分けて包み、持ち帰るようにしましょう。
- **適切な保存**
 - 冷蔵や冷凍食品は、すぐに冷凍・冷蔵庫で保存しましょう。
 - 肉や魚は、他の食品に汁がかからないようにしておきましょう。
- **手洗いを励行**
 - 石鹸で洗い、流水で十分に洗い流しましょう。
 - 生の肉、魚、卵を取り扱ったら、そのたびに手を洗いましょう。
 - 排便後や、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
 - 手洗い後は、ペーパータオルを使うようにしましょう。
- **解凍は素早く、加熱で殺菌**
 - 冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。
 - 加熱調理食品は、十分に加熱しましょう。
 - まな板、包丁、ふきん、スポンジなどは、使用后すぐに洗剤と流水で洗いましょう。
 - 包丁やまな板などは、熱湯をかけると消毒効果があります。
 - たわしやスポンジは、煮沸しましょう。
 - 調理器具等は、乾燥させてから保管しましょう。
 - 不特定多数が触れる場所（ドアノブ、蛇口、電気スイッチ、冷蔵庫のドアなど）は、アルコール消毒するなどして、衛生管理に努めましょう。

- **迅速な調理と保存**
 - 食材は、使う分だけ解凍し、解凍後すぐに調理しましょう。
 - 調理前の食品や、調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。
 - 盛り付けは、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
 - 温かく食べる料理は、常に温かく（65℃以上）提供しましょう。
 - 冷やして食べる料理は、常に冷たく（10℃以下）提供しましょう。
- **危険な食品と残った食品**
 - 残った食品は、きれいな器具、皿を使い保存しましょう。
 - 時間が経ち過ぎたら捨てましょう。

食物アレルギーの症状と対応

日常生活とは違う宿泊を伴う活動では、食物アレルギーに対しては過敏すぎるくらいの神経を使って対応していかなければなりません。

アレルギーとは

人は細菌やウイルスから、身体を守る働きとして免疫作用を持っています。免疫は、人が異物として感じるものを排除する反応のことで、この反応が身体の不快感や症状として現れることが、アレルギー症状です。

個人差があり、生まれ持った素因に対して生活環境が大きく影響を及ぼします。

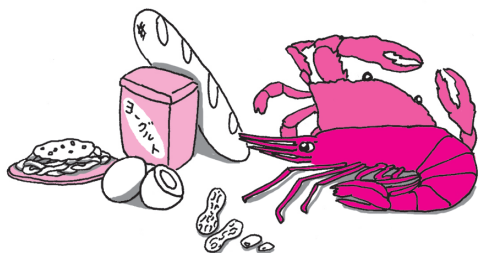
スポーツと関連するショック症状

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」とは、アレルギーの原因となる食物摂取後、2時間以内に一定量の運動をしたことによって、アナフィラキシー症状（※）を起こすことです。小麦、甲殻類等が原因食物で、じんまし

んから始まり呼吸困難、ショック症状を起こします。

※ アナフィラキシー症状：特定の起因物質により生じる、命の危険もあるアレルギー反応。じんましんから始まり呼吸困難や血圧低下、ショック症状を引き起こし、状態によっては呼吸停止も起こります。

表示義務 7 品目（特定原材料）



食物アレルギーを引き起こすことが明らかになった食品のうち、特に発症数が多いもの、または重篤な症状を示すものです。

アレルギー物質	物質が含まれる食品と特定加工食品の例
卵	鶏卵だけでなくアヒル、ウズラの卵など全ての卵（マヨネーズ、辛子マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、オムライス、目玉焼、厚焼玉子、たまご豆腐など）
乳	チーズ、ヨーグルト、粉乳など乳製品全般（ヨーグルト、アイスクリーム、ラクトアイス、アイスマルク、生クリーム、ミルク、コーヒー牛乳、レーズンバター、バターソース、ガーリックバター、カマンベールチーズ、プロセスチーズ、ブルーチーズ、乳糖など）
小麦	全ての小麦、小麦粉（ライ麦、大麦は含みません）（パン、ロールパン、うどんなど）
そば	そば、そば粉を含む調味料（そばぼうろ、そば饅頭など）
落花生	ピーナッツ、なんきんまめ（他のナッツ類は含みません）（ピーナッツバター、ピーナッツクリーム、ピーナッツオイルなど）
えび	ザリガニ、しゃこ（オキアミは含みません）（さくらえび、海老天婦羅、かき揚げなど）
かに	カニ類全て（カニシュウマイ、カニ玉など）

表示推奨義務 18 品目

特定のアレルギー体質を持つ方に、過去に一定な頻度で重篤な健康被害が見られているものです。

アレルギー物質	物質が含まれる食品と特定加工食品の例
あわび	トコブシは対象外（煮あわび）
イカ	全てのイカ類（するめ）
いくら	すじこ、サケの卵巣（イクラの醤油漬け）
オレンジ	温州みかん、夏みかん、グレープフルーツは対象外（ネーブルオレンジ、バレンシアオレンジ、オレンジジュース、オレンジジャム、オレンジ果汁）
キウイ	（キウイジャム、キウイ果汁）
牛肉	（牛脂、ビーフコロッケ、牛スジ、牛ゼラチン、コラーゲン）
くるみ	和菓子やパンに使われている場合があります（クルミパン、くるみ油）
さけ	（鮭フレーク、焼鮭、スモークサーモン）
さば	青魚アレルギーの代表です（さば寿司、さば節）
大豆	全ての大豆製品（醤油、みそ、トウバンジャン、とうふ、油揚げ、厚揚げ、豆乳、納豆）
鶏肉	（焼き鳥、ローストチキン、チキンピジョン、鶏ガラスープ）
豚肉	（ポークウインナー、とんかつ、豚生姜焼き）
まつたけ	まつたけエキス（まつたけ土瓶蒸し）
もも	ジュースに含まれていることがあります（黄桃、白桃、ピーチペースト）
やまいも	自然薯、とろろ（ながいも）
りんご	（アップルパイ、りんご酢、ウスターソース）
ゼラチン	原料が牛肉や豚肉（粉ゼラチン、板ゼラチン）
バナナ	（バナナジュース）

食物アレルギーの症状

- 皮膚症状（じんましん・皮膚炎など）
- 消化器症状（下痢・嘔吐・腹痛など）
- 呼吸器症状（咳・喘鳴など）
- 鼻粘膜症状（鼻炎・鼻つまりなど）
- 眼粘膜症状（眼のかゆみなど）

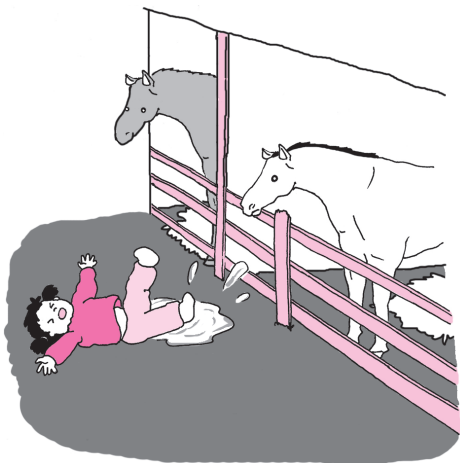
アレルギーへの対応

子どもの場合は、自分自身のアレルギーを把握していない可能性もあります。必ず保護者から事前に健康チェックシートなどに記入してもらい、把握しておくことが必要不可欠です。事前確認ができないような不特定多数へ食事提供するような場合には、別メニューを用意するなど安全対策を講じておきましょう。

また、そばアレルギーの人は、宿泊施設の枕が「そばがら」を使っていないかもチェックする必要があります。

さらに、疲れによる体力低下から、普段は出ないアレルギー症状が発症する場合があります。

牛舎や馬小屋での転倒事故



動物と直接触れ合えることで人気があるプログラムに、牛の乳搾り体験や、乗馬体験、馬のブラッシング体験や牛の飼育体験などがあります。

牛舎や馬小屋内は、清潔に保つために毎日、床を水で清掃しています。牛や馬に夢中になり、足元に注意が及ばずに滑って転ぶケガが多く発生しています。

床はコンクリートですので、転んだ際に、頭を打ちつけたりすると大変です。指導者は、オリエンテーションの時間を利用して、滑りやすいこと等をしっかりと説明してから始めましょう。

ガラス扉や窓への衝突事故



まるで1枚の絵画のように、外の風景が映し出される大きなガラス窓。磨き上げられて、少しの曇りもないガラスは美しいものです。ですが、意外にもここに盲点があります。

ガラスがあることを気づかずに思い切りぶつかってしまう、衝突事故がかなりの件数あります。もし、割れたりでもすれば、重大事故につながります。

今、公共の施設等では、このガラス窓にわざとシールを貼ったり、ポスターを貼ったりしています。これは窓であることをアピールしているのと同じこと。特に外との出入り口付近のガラス扉や窓は、要注意です。

使用する施設に、このようなガラスを使った窓や扉があった場合は、施設側においてビニールテープを貼らせてもらったりして、事故予防に努めましょう。

ドクター “なるほど” アドバイス



錆びた金属に潜む患者！

ポイント！！

破傷風は発症すると20%～50%の死亡率です。

錆びた金属物でケガをした場合は医療機関を受診しましょう。

イベント・大会準備では、カッターで指を切ったり、くぎを踏んでケガをするケースが多いと思います。小さな傷だから大丈夫だと、水で洗って放っておくこともあると思いますが、実はそんな小さな傷でも破傷風という怖い病気になりうることをご存知でしょうか。

破傷風菌は土壌中や錆びた金属（くぎ等）に生息しており、破傷風菌がつくる毒素によって激しい筋肉の痙攣（けいれん）が起こる病気です。現在、国内では年間30～50例が発症し、発症してしまうと死亡率は20%～50%と極めて高いのです。発症までは早くて2日かかりますが、一旦発症してしまうと、症状に対する対処療法を行うしかありません。受傷直後にワクチンなどで予防することのほうが、はるかに効果的です。

ワクチン接種を受けておけば、破傷風になることはまずありません。破傷風ワクチンは、身体に細菌自体を攻撃させるのではなく、細菌が出す毒素を弱めてくれます。小児には、ジフテリア、百日ぜき、破傷風の3種混合ワクチンで接種されていますが、成人では一般的には一連の初回接種を済ませていない人がほとんどで、予防接種の方法は複雑になります。そのため、医療機関での診察が治療の鍵となります。

また汚れたり死んでいる組織は菌の増殖を促すので、傷口、特に深い刺し傷をすみやかに徹底的に洗浄、外科的除去することが予防対策になります。錆びた金属物でケガをした場合は、すみやかに医療機関で受診させましょう。

「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック
シリーズ一覧

2009年 発行

シリーズ1

指導者・管理者のための
なるほど ワンポイントアドバイス
日常活動編

2010年 発行

シリーズ3

イベント・大会主催者のための
なるほどワンポイントアドバイス
〔運営体制づくり〕

2011年 発行（予定）

シリーズ5

ケーススタディから学ぶ
なるほど ワンポイントアドバイス
日常活動編

シリーズ2

指導者・管理者のための
なるほど ワンポイントアドバイス
アウトドア『自然』活動編

シリーズ4

スポーツ愛好者のための
なるほどワンポイントアドバイス
〔自己安全管理〕

シリーズ6

ケーススタディから学ぶ
なるほど ワンポイントアドバイス
アウトドア『自然』活動編

著者紹介



鈴木達志（すずきたつし）

有限会社フリーウェイズアウトドア・プランニング代表取締役
伊豆グリーン・ツーリズム協会代表

1964年神奈川県生まれ。会社員としてクエート駐在勤務時代、湾岸戦争に巻き込まれ、ラクにて捕虜人質生活を経験する。

その経験を基に「命をいかに守るかというリスクマネージメントの重要性と具体的なノウハウを伝えたい」との想いで、有限会社フリーウェイズアウトドア・プランニングを設立。

現在、日常活動やアウトドア（自然）活動での、様々なトラブルに遭遇し対処した経験を活かし、安全対策の重要性を広く認識してもらうための講演活動を中心に全国を回り、インストラクターからガイドまで幅広い指導者を対象に、安全指導・安全管理の心構えなどを伝えるリスクマネージメントコーディネーターとして活動中。

「安全・安心スポーツ」サポートガイドブック シリーズ（3）

イベント・大会主催者のためのなるほどワンポイントアドバイス 運営体制づくり

発行日 2010年5月1日
発行 財団法人スポーツ安全協会
〒105-0001
東京都港区虎ノ門1-12-1
虎ノ門第一法規ビル
TEL：03(5510)0022
http://www.sportsanzen.org

協力 財団法人日本体育協会
編集協力 日本スポーツ法学会
印刷・制作 株式会社トスエンタープライズ
〒190-0015
東京都立川市泉町935番地236-302
TEL：042(540)1157

著者一覧 （順不同）

鈴木 達志 （前述）	桂 充弘 （北京総合法律事務所）
酒井 俊皓 （酒井法律事務所）	高木 宏行 （横松・高木総合法律事務所）
高島 秀行 （高島総合法律事務所）	佐保 豊 （スポーツセーフティジャーナル代表）
森 啓弥 （川崎医科大学附属川崎病院 スポーツ整形外科センター）	
青木 恵理子 （本文イラスト）	

なるほど 「安全・安心スポーツ」
サポートガイドブック

シリーズ
3

イベント・大会主催者のための

ワンポイントアドバイス

運営体制づくり