

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 11 水泳 】

### 1 競技特性

競泳では、50m・100mなど一定の距離を定められた泳法で泳ぎ、タイムを競う。種目としては、「自由形」「背泳ぎ」「平泳ぎ」「バタフライ」の4つの泳法。さらに、4つの泳法を順番に泳ぐ個人メドレーがある。

飛込では、一定の高さの飛び込み台から空中に飛び出し、着水までの一連の動作の技術、美しさを競う。飛込から着水まで、わずか2秒弱という短い時間内に様々な技を繰り出し、評価点を競う。

水球では、7名で構成された2つのチームがプール内に作られたコートの中で、ゴールにボールを入れあい、点数を競いあう。ボールを手で扱うことから、「水中のハンドボール」とも言われる。

水中で行い呼吸に制約を受けること、体表面の多くを露出したまま行うこと、スタート時に水中への飛び込みを伴うことなどに関して、特に安全上の配慮が必要となる。

### 2 想定される事故事例と予防策

#### (1) 主として施設・設備・用具が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
・ プールサイドでの転倒	・ 挫傷、打撲	・ プールサイドの整理整頓 ・ プールサイドが滑りやすくなっていないかの確認する ・ プールサイドの清掃を徹底する
・ プールサイドで足の裏を切る	・ 裂傷	・ プールサイドの清掃を徹底する
・ プールサイドでポールにぶつかる	・ 裂傷、打撲	・ 背泳ぎ用三角旗などの設置に必要なポールの位置がわかりやすくなっているか
・ レーンロープへの接触	・ 裂傷、打撲	・ レーンロープの破損箇所の修理 ・ レーンロープカバーの設置 ・ レーンロープの緩みなどがないか確認
・ プールの水質悪化のための感染症等	・ 感冒、感染症、外耳炎、中耳炎、気管支炎	・ 水素イオン濃度、残留塩素の測定、確認を定期的に行い、水質管理に注意する
・ 水深は十分確保されているか	・ 裂傷、打撲	・ プールを常に満水の状態に保ち、水深が確保されているか確認
・ 壁にぶつかりけがをする	・ 裂傷、打撲	・ 背泳ぎ用三角旗の設置 ・ 前後を泳ぐ生徒との位置関係を意識させる
・ 飛び込みによるけが	・ 頸椎損傷、打撲	・ 飛び込みできるレーンか否かをわかりやすく明示する
・ ノーパニック症候群	・ 溺死	・ 個々のレベルに応じた練習を行わせる ・ 周囲に人やものがないか確認の上、練習させると同時に、飛び込む際には自身も常に注意するように指導する
・ 入水用補助はしごの踏み外し	・ 打撲	・ 入水時は周囲の安全を十分に確認してから落ち着いて入水するように徹底する
・ 排水溝への吸い込み事故	・ 溺死	・ 排水溝の管理
・ 監視員の不足	・ 溺死、裂傷、打撲	・ 泳ぐ生徒の泳力、人数に応じて適正な人員を配置する
・ 監視用の笛、マイク、救助道具の不足	・ 溺死、裂傷、打撲	・ 監視員用の道具の確保、道具の使用法の理解を徹底する
・ 緊急時の連絡手段の不備による連絡の遅れ	・ 溺死、裂傷、打撲	・ 緊急時の連絡手段の確保、連絡先の周知徹底し、適切な連絡ができるようにする

#### (2) 主として活動内容が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
・ 筋肉のけいれん	・ 溺死	・ 準備運動を十分に行わせ、能力に応じた種目への出場を徹底する
・ 緊張による過呼吸	・ 溺死	・ 過大な不安を感じないように、リラックスできる招集所の設置などを工夫する
・ 個々のレベルに合わない練習によるけが、疾患	・ 過呼吸など	・ 生徒の泳力を把握し、単に学年や経験年数によらない個々に見合った練習メニューを組む

想定される事故やけがの原因(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症</li> <li>・ 飛び込みの際の入水角度による事故</li> <li>・ 壁に手足や頭をぶつける</li> <li>・ 他の泳者との接触</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ けいれん</li> <li>・ 頸髄損傷、骨折</li> <li>・ 突き指、打撲、裂傷</li> <li>・ 挫傷、裂傷、打撲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ のどが渇く前の定期的な水分補給の徹底</li> <li>・ プールサイドでは飲食禁止が原則なので適切な間隔で休憩を取り、控え室などで十分な水分補給をさせる。</li> <li>・ 個人のレベルに応じた飛び込みの指導を徹底する</li> <li>・ 慣れてきた頃やウォーミングアップ時、クールダウン時の緊張感のないときにも起こりやすいので注意する</li> <li>・ プールサイドなどスタートサイド以外からの飛び込みの危険性を周知する</li> <li>・ 背泳ぎの際の三角旗の設置</li> <li>・ 泳ぐ方向やスタート練習レーンなど練習時のルール of 徹底</li> <li>・ ウォーミングアップ時、クールダウン時の緊張感のないときにも起こりやすいので注意する</li> <li>・ 初心者についてはパドルなど練習用具に不慣れな事も想定されるので特に注意する</li> </ul>

### (3) 主として環境条件等が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 急激な気温の変化による事故</li> <li>・ 地震による事故</li> <li>・ 落雷による事故</li> <li>・ Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 心停止</li> <li>・ 打撲、骨折</li> <li>・ 感電死</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前日との気温の変化に注意し、練習中も定期的な外気温の確認を行う</li> <li>・ 地震時は速やかにプールから上げ、避難経路にしたがって安全な場所に誘導する</li> <li>・ 屋外プールにおいては落雷の恐れのある場合は競技を中止する</li> <li>・ 発令時の対応や様々な場面での避難方法について確認し、事前に参加者等に周知しておく。また情報収集の手段や、関係者および保護者等との連絡方法について準備しておく。</li> </ul>

#### 参考文献

- ・ 公益財団法人日本水泳連盟ホームページ

# 安全確認チェックリスト

## 【 11 水泳 】

競技会名	
期 日	平成 年 月 日 ( )
会 場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設・設備・用具	プールサイドは整理整頓されているか。	
	プールサイドは滑りやすくなっていないか。	
	プールサイドに砂利や小石など落ちていないか。(素足で歩いても大丈夫か。)	
	プールサイドに風に飛ばされるようなものはないか。	
	水質管理は十分されているか。	
	満水になっているか。(水深は確保されているか。)	
	レーンロープは緩んでいないか。	
	レーンロープに破損箇所はないか。	
	レーンロープカバーは設置されているか。	
	背泳ぎ用の三角旗が設置されているか。	
	背泳ぎ用の三角旗ポールがきちんと設置されているか。	
	排水溝の管理はできているか。	
	飛び込みできるレーンか否かが明示されているか。	
	監視用の笛、マイク、救助道具は整っているか。	
監視する人員が十分確保できているか。		
活動内容	プールサイドの注意事項を理解しているか。	
	プール練習での注意事項を理解しているか。	
	体調の悪い選手はいないか。	
	けがをしている選手はいないか。	
	ウォーミングアップは十分か。	
	前後の選手と十分に距離をとっているか。	
	バディを組んで、互いに協力・監視しているか。	
	休息をとりながら練習しているか。	
	水分補給を行いながら練習しているか。	
	自分のレベルに合った練習をしているか。	
	自分のレベルに合った種目を選択しているか。	
	飛び込みできるレーンで飛び込み練習しているか。	
クールダウンは十分か。		
練習後、体調に急な変化のあった選手はいないか。		
環境条件等	活動前の外気温のチェック	
	活動前の水温のチェック	
	落雷情報などは出ていないか。	
発令時対応	主催者や指導者がJアラート発令時の対応を確認し、参加者等に周知しているか	
	顧問不在時など想定される様々な場面での避難方法を、生徒等に指導しているか	
	情報の収集や保護者への連絡方法を確認し、名簿等を準備しているか	

反省・報告(事故、ヒヤリ・ハット含む)