

テニス 部 安全対策表

以下の表は、各項目に対する安全対策および事故発生時の対応をまとめたものである。本クラブ所属部員は、必ず安全対策を実施し、事故等が発生しないように注意する。また、万一、事故が発生した場合には、表に示されたように正しい対応をしなければならない。

項目	安全対策	事故発生時の対応
緊急連絡体制の管理	<ul style="list-style-type: none"> ① 緊急連絡先簿を作成し、練習中及び試合などにおいて必ず所定の位置に配置するか、または教員及び部長又はマネージャーが持参すること。 ② 緊急連絡先が変更になった場合には、直ちに教員及びマネージャーに連絡し、緊急連絡先簿を作成し直すこと。 	顧問教員及びクラブ部員は、事故発生時においてケガ人の処置をした後、緊急連絡先に連絡すること。
部員の健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ① 練習前に必ず自分の体調を把握し、体調の思わしくない時は、活動を行わないようにする。 ② 練習中において急に体調が悪くなる場合があるので、必ず複数で練習し、常に相互に確認すること。 ③ 練習が終了して、練習場所を出る時も必ず複数で行動すること。練習場所に一人が残ることがないようにする。また、帰宅時なるべく複数で行動すること。 ④ テニス自体は、運動量やその内容などを自分で調節でき、相手とはネットで分けられて接触しない、いわゆる非接触スポーツなので極めて安全である。しかし、自分の体力や技術レベルよりも高い運動を続ければ、過使用となって身体を痛め、“スポーツ障害”を生じる。また、コートサーフェスやボールの管理などが不十分な場合にも“スポーツ外傷”を生じる。痛みなどの傷害が生じた場合、スポーツ医学に詳しい医師に早い段階で相談する。 	人命第一を考え、状況を的確に判断、救急車の手配をする。また、直ちに顧問教員あるいは看護師（又は学生係）に連絡をする。

練習中における
安全管理

- ① 活動開始のための基準の設定
雨天時また使用器具が破損している場合、活動を開始しない。その他、個々の状況における活動開始決定の基準を定めること。
- ② 活動を途中で中止するための基準の設定
雨天時また使用器具が破損した場合、直ちに練習を中止する。その他の状況において活動を中断又は中止する際の基準及び周知方法を定めておくこと。
- ③ 当日のメディカルチェック
部活動の当日、下記の症状に加え、少しでも体調が優れないときは当日の練習を中止する。
 - a. 食欲不振、睡眠不足、強い疲労感、胸がしめつけられる、動悸を感じる。
 - b. 発熱（体温が 37.5℃以上である場合、または平熱より 1℃以上高い場合）がある。発熱がなくても咳など風邪の様な症状、頭痛、倦怠感、息苦しさ、嗅覚異常など身体に異常を感じる。
 - c. 下痢、腹痛などの腹部症状がある。
 - d. 精神的に強く緊張したり、疲れている。
 - e. 関節を動かすと痛い。
 - f. 安静時の心拍数が毎分 100 拍以上ある。
 - g. 血圧が高い。最高血圧（収縮期血圧）160 mmHg、最低血圧（拡張期血圧）95 mmHg 以上のとき。
 - h. 不整脈や安静時心電図で異常のあるとき
運動中であっても部員同士様子を観察し、以下のような症状がみられたら、運動を中止して休ませる。休んでも症状が変わらない場合、医師の診察を受ける。
 - a. めまい、または失神などの意識障害
 - b. 胸痛
 - c. 吐き気や嘔吐
 - d. 強い呼吸困難
 - e. 激しい疲労
 - f. ふらついていて歩行失調がある
 - g. 顔面が蒼白になったり、冷汗をかく
 - h. 発汗が停止したり皮膚が乾燥している
 - i. 外傷を生じたり、急にどこが痛くなる
- ④ 同時に複数の部員が同じコート上で練習するとき、互いにぶつからないように注意する。加えて、人との間隔をできるだけ 2 m（最低 1 m）空けるように努める。
- ⑤ 熱中症の心配のない活動や運動を伴わない活動においては、活動時にマスクを着用する。マスクを着用しない場合は、近距離での会話を控える（近距離での大声は徹底的に避ける）。
- ⑥ 使用する用具等については使用前に消毒を行

状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。

	<p>うとともに、 unnecessary 使い回しをしない。</p> <p>⑦ マスク、タオル、給水ボトル（飲料）などは自分専用のもを用意し、共用しない。</p> <p>⑧ 体育館など屋内で実施する活動については、その場所のドアを広く開け、こまめな換気を行う。ドアノブなど、学生が頻繁に触れる箇所は担当者を決め、定期的に消毒を行う。</p> <p>⑨ 部室や倉庫はなるべく短時間の利用とする。部室の利用については換気を十分に行なう。人との間隔を最低 1 m 空け、これ以上の人数での使用を禁止する。</p> <p>運動前のウォーミングアップ、運動後のクーリングダウンを正しくおこなう。特に寒い日は十分おこなう。</p>	
項目	安全対策	事故発生時の対応
試合における安全管理	<p>① 試合前に救急箱の中をチェックし、必要なものがそろっているか点検すること。</p> <p>② 試合会場への移動は、必ず公共交通機関を使用して行うこと。また、事情により顧問教員が引率できない場合は責任者を決め、万が一の時には顧問教員と連絡が取れる体制を取るようしておく。</p> <p>③ 試合は、特別な場合を除き顧問教員の付き添いなしに行ってはいけない。</p>	<p>必要なものがない場合は必ず補充する。</p> <p>試合会場への移行計画をあらかじめ顧問教員へ連絡し、万が一の場合の対応について確認しておく。個人戦では試合会場が多数になるため、原則個々の会場には引率をせず、学校待機とする。</p>
練習場所等の施設の安全管理	<p>① 整理・整頓 日頃から使用する各施設（部室・テニスコート）等の整理・整頓に努め、事故や火災が発生することのないよう心掛けること。</p> <p>② ドア・窓等の戸締まり 盗難等が発生することがあるので、部活動中及び帰宅時の施設の施錠について確認すること。部室の鍵は学生係もしくは守衛所でおこなう。</p> <p>③ 盗難防止 課外活動中の盗難防止のため、着替え後の貴重品の管理について個人で責任を持って管理すること。</p> <p>④ 破損箇所の連絡 使用器具が破損している場合、迅速に顧問に連絡をおこなうこと。また、破損した状態での使用はしない。</p> <p>⑤ 練習時、以下の事項を確認する。該当する場合、迅速に顧問教員に連絡をする。</p> <p>a. コートサーフェスが滑ったり引っかかりがないこと</p> <p>b. ボールは選手の足元に転がしたままにせ</p>	<p>状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。</p>

	<p>ず、まめに拾う</p> <p>c. シューズがすり減ったり変形していないか、シューズがコートの種類や選手の足に合っているかを調べる</p> <p>ラケットの種類や柔軟性が個人の体力、とくに腕の力や技術に合っているかを調べる</p>	
その他	<p>① 部長及びマネージャーは、1ヶ月間の課外活動日程・練習内容をその月が始まる前に顧問教員に連絡すること。</p> <p>② 事故時には全員で応急体制に当たること。</p> <p>③ 部員及びマネージャーは、救急法に関する知識を身につけておくこと。</p> <p>④ 事故時の連絡体制のため、学生の緊急連絡先を常備しておくこと。</p>	<p>状況を的確に判断し、直ちに顧問教員に連絡する。</p>

【参考文献】

財団法人日本テニス協会“新版テニス指導教本”大修館書店（2005）

新型コロナウイルス感染症対策

1. 全クラブ・同好会共通の対策

- 活動前に検温を行い、発熱がある場合（体温が 37.5℃以上である場合、または平熱より 1℃以上高い場合）は活動に参加できない。発熱がなくても咳など風邪の様な症状がある場合、倦怠感がある場合、息苦しさなどがある場合、嗅覚異常など身体に異常を感じる場合、その他少しでも体調が優れないときも活動に参加できない。
- 熱中症の心配のない活動や運動を伴わない活動においては、活動時にマスクを着用する。マスクを着用しない場合は、近距離での会話を控える（近距離での大声は徹底的に避ける）。
- 石けんを用いた手洗いやアルコール等の消毒用品を使用して、手指消毒を行う。
- 人との間隔をできるだけ 2 m（最低 1 m）空けるように努める。
- 使用する用具等については使用前に消毒を行うとともに、不必要な使い回しをしない。
- マスク、タオル、給水ボトル（飲料）などは自分専用のものを用意し、共用しない。
- 体育館など屋内で実施する活動については、その場所のドアを広く開け、こまめな換気を行う。ドアノブなど、学生が頻繁に触れる箇所は担当者を決め、定期的に消毒を行う。
- 部室や倉庫はなるべく短時間の利用とする。部室が活動場所となるクラブ・同好会は、人数に応じて教室の使用なども検討する。

2. 個別の活動内容にあわせた対策(大会参加時を含む)

- 試合前のサービストスは、対戦相手との距離を保ち行う。
- 試合はセルフジャッジで行う。プレー中のスコアやジャッジで対戦選手との意見が異なった場合、相手選手との距離を保って話し合う。
- ダブルスの試合でのハイタッチは行わない。また、戦術等に関する会話等も密接しないよう注意する。
- 試合終了後の握手は行わず、お互い会釈をする。敬意を払う姿勢を失わないように配慮する。
＜大会参加時＞
- 静岡県高等学校体育連盟主催大会の実施のためのガイドラインを遵守する。
- 朝、検温を行い、体調がすぐれない場合は各校顧問を通じて棄権を申し出る。
- 必ずマスクを着用する。競技時はこの限りではない。
- 周囲の人との対話は、安全と思われる距離を保つ。また試合を待つ場合は人が多く集まる場所は避ける。
- 開閉会式、表彰式は実施しない。
- 試合が終了した選手は、速やかに大会会場から離れ、応援等のために会場へ残らない。
- 順位戦については勝ち残った選手のみ来場し、試合を行う。
- 保護者が来場する場合は送迎のみとし、応援等は控える。
- その他、感染拡大防止の観点を踏まえ、大会本部からの指示に従う。

テニス部 安全点検リスト

一般的事項

- 救急箱は用意してあるか
- 緊急連絡網は用意してあるか
- 部員の体調を確認したか
- 準備運動はしっかりと行われたか
- 活動をするのにふさわしい服装をしているか
- 出欠を確認したか
- スタッフは日誌を記入し、顧問に提出したか
-

施設・用具関係

- 学生課もしくは守衛所より鍵を借り、部室および倉庫を解錠したか
- 練習前に使用する施設の安全確認を行ったか
- 練習場所はしっかりと整備された状態で練習を開始できるか
- 使用する道具の破損等がないことを確認したか
- 倉庫および部室を施錠し、学生課もしくは守衛所に返却したか
-

緊急連絡先

- ・ 顧問教員：055-926-5704 (小村)
- ・ 学生係：055-926-5734
- ・ 保健室：055-926-5729
- ・ 学生主事：055-926-5768

- ・ 施設、道具類に破損等がある場合には、顧問教員に報告するとともに、その使用を禁止し、それに関わる練習を行わない。また、施設に関しては、学生係にも連絡すること。