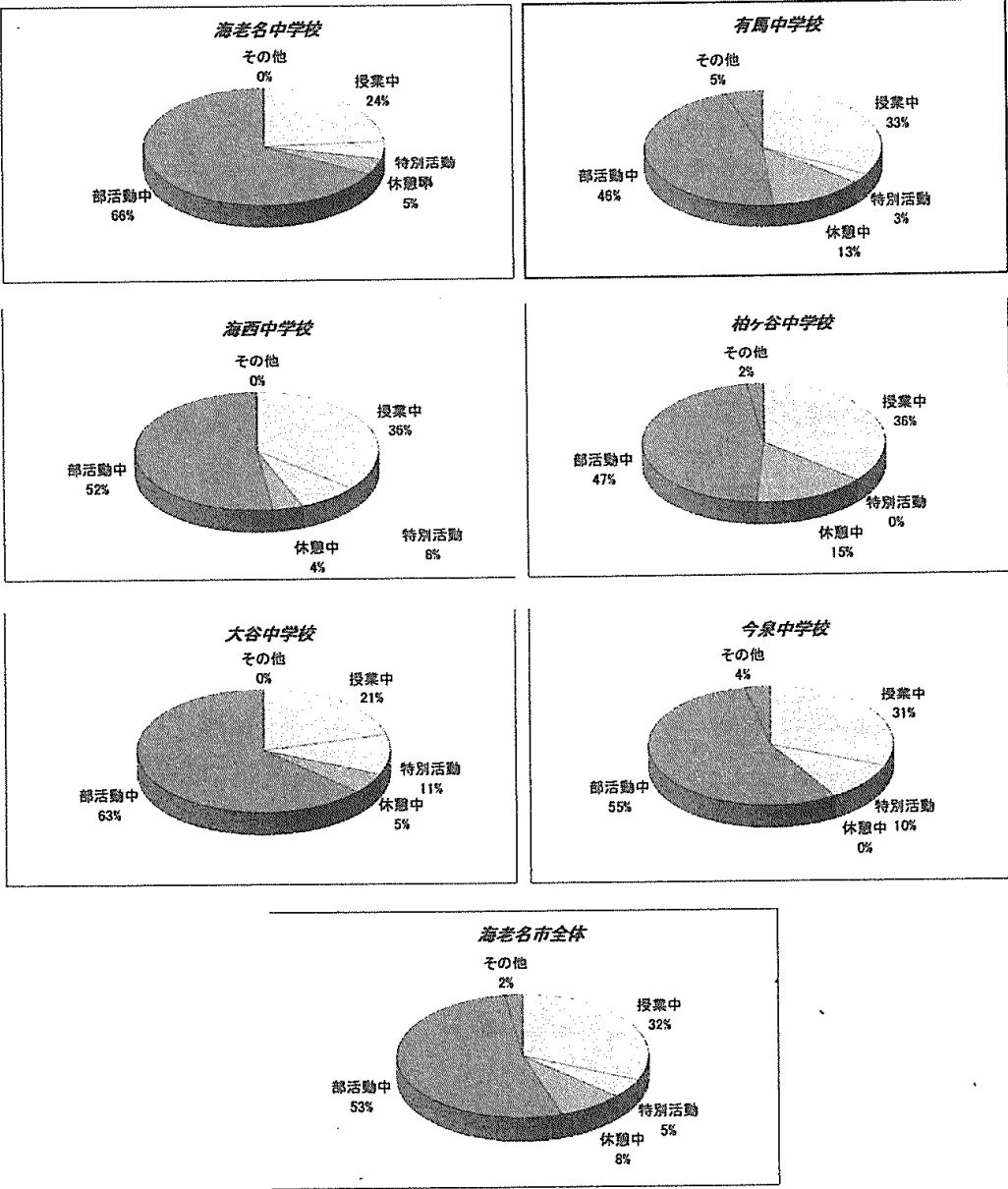


生徒の学校におけるケガの状況

場 合	授業中										特活		休憩中					部活動中										他		合 計
	保健体育	技術家庭科	理科	美術	英語	総合学習	その他	学校行事	学級活動	休み時間	始業前	昼休み	放課後	バスケット	サッカー	野球	ソフトボール	バレーボール	バドミントン	ソフトテニス	技術	吹奏楽	剣道	卓球	ラグビー	新体操	体操	清掃	登下校	
学校名																														
海老名中学校	4		1					1					1	5	2	2		3		2										21
有馬中学校	11		1	1				1	2		2	1	3	3	5	4	2	0	1										2	39
海西中学校	8			1				2				1	2	3	3			1	1			1	2							25
柏ヶ谷中学校	10		1				1		3	3	3	1	4	7	1			1	1				2		6			1		48
大谷中学校	4							2		1				1	3		2		2	2			1			1				19
今泉中学校	8	1					1	3						6	4		2		3	1									1	30
海老名市全体	51	1	3	2	0	0	2	9	0	5	1	6	3	21	22	11	8	7	7	6	0	1	5	0	6	1	0	1	3	182



(平成 27 年度 海老名市立中学校養護部会まとめ より)

部活動時のケガの発生状況例 (H28スポーツ振興センター災害報告書より)

	発生時刻	発生場所	部 活 動	部 位	発 生 状 況	診 断	受診状況	通院
5	平日15時	体育館	バスケットボール部	手指部	パス練習の際にキャッチミスをしてしまい、指を痛めた。	左環指PIP関節側副 靱帯損傷、左環指挫傷	保護者連絡 当日受診	2日
16	日曜15時	体育館	バスケットボール部	足指部	ゴール下で他の選手に右足の甲を踏まれた。また、肘が助 骨のところにぶつかった。	右第5中足骨骨折 左第8、9肋骨骨折	後日受診	2カ月
20	平日9時	競技場	サッカー部	膝部	アスファルトの上をランニングしていて膝を痛めた。	左オスグッド・シュラッ ター病	後日受診	不明
24	土曜11時	競技場	サッカー部	眼部	試合中にヘディングをした時、相手選手の頭と自分の目が ぶつかり、その場に倒れた。動けない状態で救急搬送。	眼窩骨折 眼部打撲傷	救急搬送	不明
34	土曜8時	競技場	ソフトテニス部	(熱中症)	朝から若干の頭痛があったが試合に出場した。その後体調 が悪化し嘔吐、頭痛が出現した。	脱水症、熱中症	救急車で搬送	1日
43	平日15時	テニスコート	ソフトテニス部	腰部	サーブ練習や外周などをした練習後から腰が痛み始めた。	腰椎分離症	後日受診	5カ月
48	平日4時	校庭	野球部	足関節	ランニング中、張り出した木の根につまづき転倒し、右足首 の後ろ側に痛みが起きた。	右アキレス腱炎	保護者連絡 当日受診	3日
50	日曜12時	競技場	野球部	手指部	試合中に走塁し、スライディングをした際に、ベースに右小 指が接触し、骨折した。	右小指基節骨骨折	保護者連絡 当日受診	2カ月
55	平日16時	体育館	バレーボール部	肘部	匍匐前進のような筋トレの最中に右ひじに体重がかかりず ぎてしまい、右ひじを痛めた。	右肘関節挫傷	後日受診	1日
60	平日16時	校庭	バレーボール部	足関節	スパイクの練習中、着地に失敗して右足首をひねった。	右脛骨腓骨遠位端骨 折、右足関節痛	保護者連絡 当日受診	2カ月
62	平日8時	廊下	バドミントン部	足指部	朝練で廊下を裸足で異動していたところ、他の生徒が持って いた水筒を左足の甲に落としてしまった。	左足挫傷創	学校から受診	1日
64	日曜15時	体育館	バドミントン部	足関節	練習中、足を踏み込んだ際に足首を痛めた。	左足関節捻挫	後日受診	1日
68	土曜10時	校庭	ソフトボール部	下腿部	試合中、打者の打ったボールが足に直撃した。	右下腿挫傷	後日受診	1日
70	平日16時	校庭	ソフトボール部	腰部	ボールを投げた際に、腰と足を痛めた。	腰痛症、左大腿四頭筋 肉離れ	後日受診	3カ月
71	日曜12時	体育館	体操部	膝部	跳馬の練習中、着地に失敗し左膝を捻った。	右膝内障	後日受診	5日
73	平日5時	校庭	ラグビー部	頭部	後ろから相手に向かって走ってタッチしたが、反動で後ろに ひっくりかえり頭を地面に打ちつけた。	頭部打撲 脳震盪	保護者連絡 当日受診	2カ月
74	夏休み 午前11時	校庭	陸上競技部	足関節	ハードルの練習中に、ハードルの上に着地してしまい、左足 首を痛めた。	左足関節外果骨折	帰宅後受診	2カ月
75	日曜9時	体育館	剣道部	頬部	練習中に、相手の竹刀が面に当たった際に、竹刀が折れて しまい、顔面の左目下に折れた竹刀が当たり負傷した。	左顔面挫創	保護者連絡 当日受診	4日

部活動による生徒の身体的負担に関する医学的な見解

部活動検討委員会の整形外科医師（海老名市産業医）である山田博之委員による医学的な見解及び提言は次のようなものであった。

- 整形外科の診療では、中学校運動部活動でのオスグッド、シンスプリントやジャンパーズニーなどのいわゆるオーバーユース（使いすぎ）症候群の障害をしばしば診る。
- 練習のペースを落としたりきちんと静養をとったりするように説明するが、なかなか理解してもらえないことが多く、わかってもらっても先輩や顧問に病状を言いにくいと聞く。
- 成長期の骨や関節には成長軟骨という部位があり、そこを中心に骨が成長する。スポーツ障害の場合の多くはその成長軟骨という部位が関係することが多いので、障害をそのまま放置して練習を続けると成長障害や関節の痛みが長く残ってしまうことがある。
- 中学生の時期は、男子は身長が伸びるピーク、女子は身長が伸びるピークの後半に当たる。成長軟骨がどんどん骨を作って背や手足が伸び、関節や筋肉、腱などの位置が変わっていく時期である。
- 成人のスポーツ選手でも、運動生理学的には週に1～2日の休息日をつくり、鍛えて痛めた筋組織や関節の回復する時間を与えた方が結果的には運動能力が向上し（超回復）、良い成績を残せるということは定説となっている。
- まして成長期の子どもにとっては、競技力の向上だけでなく成長期の様々な障害を予防することと、発生してしまった障害をきちんとコントロールして治療し、後に障害を残さないようにする必要がある。
- 以上のことから、週に1～2日程度の休息日と、医療と部活の現場責任者との連携が必要と考える。これにより、次の目標を達成できる可能性が大きくなる。
 - 短 期：運動能力や競技力の向上、スポーツ障害の予防と回復促進
 - 中長期：身体の健全な成長の促進、スポーツ障害を残さない
- なお、週休1日を設定する場合でも、今後数年のうちに文部科学省が平成30年3月末を目安に策定するガイドラインとの整合性を検討する必要があると考える。