

運動指導者団体連絡協議会  
運動指導における安全管理基準

1. 運動指導者が行う事前準備

①事故の原因となりうる要因の確認と対処

運動指導者は、環境や種目等に応じて、事故発生の可能性のある要因（転倒などの原因となる床の状態や危険物など）を確認し、適切な安全対策を講じる。併せて、運動・トレーニングを実施する消費者（以下、運動実施者）の定期的な健康診断の受診を推奨する。

②運動・トレーニング実施環境の確認と整備

運動・トレーニングを実施する場所の温度・湿度の調整、換気の実施、水分補給環境の確保、消毒液の設置など環境の整備を行う。

③運動・トレーニング器具、用具の整備

使用する器具・用具の保全と、設置環境（器具は安定した状態で設置されているか）等の定期的（毎日の業務開始前等）な安全確認を行う。

④救急体制の整備と緊急時の備え

救急箱等の設置および救護室や救護スペースを確保する。また、CPR等の救急処置の研修を定期的（救急処置に関する講習を実施する団体が推奨している期間）に受講するなど、救急時に必要な知識や技術を習得する。

AEDの設置および設置場所の確認（把握）、近隣の医療機関等緊急連絡先の掲示など、緊急時に備えた準備を行う。

また、併せて公益財団法人 日本 AED 財団の「スポーツ指導現場における EPA 作成ガイドライン」[https://aed-zaidan.jp/user/media/aed-zaidan/files/download/EAP\\_Sports.pdf](https://aed-zaidan.jp/user/media/aed-zaidan/files/download/EAP_Sports.pdf) に基づいた緊急時対応計画（EPA）の作成を推奨する。

⑤事故発生に備えた適切な環境の整備

運動・トレーニング種目に応じて、直ぐに補助や安全に中止することが可能な環境（運動指導者の補助技術の習得やトレーニングベルト、セーフティーバー等の安全器具の適切な設置）を整える。

2. 運動指導者から運動実施者への契約時の説明

①契約内容の説明と確認

契約内容について「契約文書」等に基づいた丁寧な事前説明を行い、運動実施者が内容をよく理解し、運動実施者の同意に基づいて契約を締結したか確認する。

②保険への加入

運動指導中の事故に対応した保険への加入と運動実施者への補償内容の説明を行い、内容をよく理解したか確認する。

③運動・トレーニング内容の事前説明と確認

運動実施者の運動・トレーニングを実施する理由、目的、病気・怪我の有無（既往歴の確認）、服薬状況、運動・トレーニング歴等を確認し、運動指導者がトレーニングプログラム、実施種目、対象部位、期待される効果と注意点、リスク等について説明を行い、内容をよく理解したか確認する。

### 3. 運動指導者による毎回の運動・トレーニング指導時の確認事項

#### ①運動・トレーニング実施前の説明と確認

運動実施者に運動・トレーニングの目的、プログラムの説明を行い、また、実施種目毎に、対象部位、期待される効果と注意点、リスク等について説明を行い、内容をよく理解したか確認する。尚、実施に際しては、運動実施者の意見を尊重し、強制はしないこと。

#### ②運動・トレーニング実施前の身体状況の確認と実施の判断

運動実施者に、当日の体調（血圧等のチェックや運動実施者への聞き取り等）、睡眠・栄養（食事）の状態、飲酒の有無等、安全にトレーニングを行う為に必要な事項について確認し、トレーニング実施の可否について判断を行う。特に、高強度の運動を実施する際や、運動習慣が無い方など、普段の活動量が少ない方が運動を行う際には、安全に動作が出来る運動強度から段階的に設定すること。

また、厚生労働省作成の『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』特に INFORMATION 4「身体活動・運動を安全に行うためのポイント」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf> およびスポーツ庁作成の「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）、運動・スポーツ指導者の皆様へ」

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20270209-spt\\_kensport01-300000789\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20270209-spt_kensport01-300000789_2.pdf) の内容を理解し、実践することを推奨する。

#### ③使用する器具、用具の使用直前の安全確認と補助の準備

器具、用具を使用する直前に、ぐらつきや軋み、ネジやバーベルなどのカラーのゆるみの確認を行い、実施する運動やトレーニング種目に応じて、速やかに適切な補助に入れるための準備を行う。

#### ④運動・トレーニングの中止の合図や方法の取り決め

運動実施者が痛みや疲労、違和感や不安等の身体的および心理的理由により、トレーニングが継続できない状況となった場合の合図（発声等）や自身で安全に運動・トレーニングを中止する方法の説明と確認を行う。

#### ⑤事前の動作確認とウォーミングアップの実施

負荷の無い（又は軽い）状態で動作確認を行い、十分なウォーミングアップと指導者が適切な動作および危険な動作の見本を示す。

#### ⑥運動指導中の体調確認

運動・トレーニング中やセット間においては、動作や表情、コミュニケーション等で体調の変化を観察・確認し、運動・トレーニングの継続が危険と判断した際は、速やかに安全な方法で運動を中止する。また、種目終了後に体調の確認を行う。

#### ⑦クーリングダウンの実施と体調確認

運動・トレーニング終了後に、十分なクーリングダウンを実施し、退館（退出）前の体調の確認を行う。