

**(1) 体カテスト前日までに**

- ① JBA 審判体カテスト様式一覧 (PDF) を受講生に確認してもらうため事前にメールで添付送付。
- ② 医師・看護師・救急救命士など医療従事者の配置にご理解とご協力をよろしくお願い致します。
- ③ AED 等、救急救命器具の設置場所事前確認。(体カテスト会場への移動可否についても確認)
- ④ 体カテスト様式 1【体カテスト実施要項】様式 4【傷病・事故報告書】および様式 5【倒れている人を見たら】を当日主催者用に印刷。
- ⑤ 体カテスト様式 2【緊急対応カード】の確認記載事項に記載し、当日主催者用に印刷。
- ⑥ 体カテスト様式 3【自己診断票・参加同意書】の受講人数分+@を印刷。(裏面に様式 1 の印刷にご協力を)

**(2) 当日 (体カテスト開始前までに)**

- ① 救急車誘導のための通道の確保  
(校門や通用門の鍵など、救急車を会場施設に誘導するために必要なものを準備してください)
- ② 体育館の室温、換気、照明等に十分配慮し、安全管理を徹底ください。
- ③ 体カテスト様式 3【自己診断票・参加同意書】を受講者が記載→**主催者および医療従事者のチェック**  
※自己診断票・同意書未記入の方、体調がよくない方は参加させないでください
- ④ 参加者が走りやすい服装 (靴を含む) かどうかチェックしてください。

**(3) 当日 (体カテスト実施での注意事項)**

- ① 使用するコートの広さを考慮して人数を調整し、隣の人とは「両手を広げてもぶつからない程度」の距離を確保。
- ② テスト開始前と終了後の運動 (約 10～15 分程度)、水分補給をしっかりと行ってください。
- ③ それぞれのタッチライン上に評価員を配置し、失格についてしっかり判断をし、決して無理させないでください。
- ④ 参加者に遅れが出る以前でも「異常」が見られた場合は、即座に中止させてください。

**(4) 当日 (体カテスト実施)**

- ① 20 メートルのコースを止まることなく往復する方法で行ってください。
- ② スピードは、時速 8.5km から始めて、1 分ごとに時速 0.5km 速くなります。
- ③ ブザー音と同時にラインを踏み、ターンしてください。その際、早すぎても遅すぎてもいけません。
- ④ ブザー音に合わせ、全員が「横一列」で整然と一定の速度で走ってください。ラインの手前でスピードを調整したり、ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしないでください。

**(5) 年齢別合格基準 (時間と距離)**

年齢		分	1分あたり	総本数	1分あたりの距離 (m)	総距離 (m)
男性	女性					
	41歳以上	7	9	56	180	1,120
50歳以上	30歳～40歳	8	10	66	200	1,320
41歳～49歳	29歳以下	9	10	76	200	1,520
40歳以下		10	10	86	200	1,720
国際審判/男性		10	10	86	200	1,720
国際審判/女性		8	8	66	200	1,320

**(6) 評価**

- A: 上記 (4) (5) の事項を遵守して、時間内で完走した場合
- B: 棄権・失格 ■ ラインタッチが 2 回連続で遅れた場合は、その時点で「失格」とする。  
■ 約 2 メートル遅れた場合は、その時点で「失格」とする。
- C: 不参加

**(7) その他**

- ① 「自己診断票・参加同意書」は個人情報保護の観点から体カテスト終了後参加者へ返却してください。
- ② 上記理由のため、参加者の評価は主催者が別途取り纏めてください。
- ③ 本テストの参加に際して、個人保険や団体保険に加入する事が望ましいです。

**1. 次の場合は直ちに救急車（119番）を呼ぶ**

- 意識障害：意識がない、もうろうとしている
- 呼吸停止・呼吸困難
- 頭痛：頭を強く打って嘔気・嘔吐がある時
- 頭痛：今まで経験したことのないような強い痛みがある時
- けいれんを起こしている時
- 激痛の持続するもの
- 多量の出血を伴うもの
- 大きな開放創をもつもの
- 広範囲の火傷を受けたもの
- 骨折の疑いがある時
- その他、判断に迷う時には119番通報する

**2. 「119番」をかけた時の電話対応について**

救急隊	スタッフ
火事ですか?救急ですか?	「救急です。」
住所はどちらになりますか?	「【 】市【 】番地【 】です。」住所と会場名を言う。
状況を教えてください。	「だれが（傷病者の名前）、いつ（時間）、どこで（施設名）、どうして（ケガ・病気の原因）、どうなった（傷病者の状態）」を伝える。
お使いの電話番号は?	「〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇です。」使用している電話番号を言う。
あなたのお名前は?	「〇〇です。」
どこへ行けばよいですか?	「〇〇へお願いします。」「スタッフが誘導します。」
	救急車が到着するまでにしておくべきことがあるかどうかを聞く。

**※確認記載事項**

- 【住所 \_\_\_\_\_】
- 【会場名 \_\_\_\_\_】
- 【AED 設置場所 \_\_\_\_\_】

**3. 救急車を要請したら**

(1) 役割分担をして、傷病者の手当と状況の現場の管理を行う。

- ①傷病者の手当て・観察
- ②救急車の誘導
- ③AEDの準備
- ④傷病者の「自己診断票・参加同意書」を準備およびJBA報告用に写メ等撮影しておく。
- ⑤緊急連絡先への連絡（「自己診断票・参加同意書に記載」）
- ⑥JBA 審判担当マネージャー宇田川に連絡

携帯 070-3192-1947 繋がらない時はメール jba-ref@basketball.or.jp

(2) 注意事項

- ①頸椎（首）のケガが疑われる場合、声をかけて意識を確認し、動かさずに救急車の到着を待つ
- ②嘔吐がある場合は身体を横にする

**4. 救急車が到着したら**

- ①傷病者に行った手当ての内容を報告
- ②「自己診断票・参加同意書」を渡す
- ③救急車には、傷病者についてよく知っている者、保護者に対応するスタッフが同乗する

**5. 緊急対応が終わったら**

体カテスト様式4号「傷病・事故報告書」に傷病対応を記入し、JBA 審判へ提出（救急車要請をした場合のみ）。

実施日 \_\_\_\_\_ 会場名 \_\_\_\_\_ 所属都道府県名 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 年 月 日 \_\_\_\_\_ 年 月 日 歳  
 メンバーID: \_\_\_\_\_ 身長: \_\_\_\_\_ cm 体重: \_\_\_\_\_ kg 血液型: A・B・O・AB型 (RH+ / -)

- ① 体カテスト実施前に本人が必ず記入ください。(本票はテスト終了後記入者へ返却します)  
 ② 体カテスト主催者に自己診断の結果を報告し、自分の判断で参加の有無を決めてください。  
 ③ 体調がすぐれない状態や、38度以上の熱がある場合は、参加できません。

今まで心臓に問題があり医師に許可された運動以外には行ってはいけないと言われたことがありますか？	いいえ	はい
今までに運動中に次の症状をおこしたことがありますか？ (失神・意識障害・呼吸困難・胸痛・脈の不整・動悸・めまい・痙攣 ※はいの場合、該当するものに○)	いいえ	はい
めまいのために、ふらついたことや、気を失ったことがありますか？	いいえ	はい
運動で悪くなるような骨や関節の問題がありますか？	いいえ	はい
親戚や家族に若年の突然死の方がいましたか？	いいえ	はい
前回のスポーツの疲れは残っていますか？	いいえ	はい
今日の健康状態はよくないですか？ ① 現在の体温は何度ですか？ 月 日 時 分 現在 度です ○38度以上／参加できません ○37度以上／医師の診断が必要です	いいえ	はい
② 体はだるいですか？	いいえ	はい
③ 昨夜の睡眠は十分とれていないですか？	いいえ	はい
④ 食欲はありませんか？	いいえ	はい
⑤ 下痢をしていますか？	いいえ	はい
⑥ 頭痛や胸痛がありますか？	いいえ	はい
⑦ 関節の痛みはありますか？	いいえ	はい
⑧ 過労気味ですか？	いいえ	はい
現在、服用している薬 (薬名: _____)		
現在治療中のケガや病気 (傷病名: _____)		
今までかかったケガや病気 (傷病名: _____)		
過去に受けた手術 (傷病名: _____)		
今日の体カテストに参加する意欲は十分にありますか？	いいえ	はい
上記の質問以外に参加できない理由がありますか？ (理由: _____)	いいえ	はい
●主催者記入欄 以下の理由で (参加させる・参加させない) 主催者／理由／		

体カテスト中の不慮の事故に対して (公財)日本バスケットボール協会及び試験開催協会に等一切の責任を問いません。

受験者 \_\_\_\_\_ 年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_ (印) 緊急連絡先 \_\_\_\_\_ (続柄: \_\_\_\_\_)

- 受験者が20歳未満の場合

受験者本人の意思を確認の上、体カテスト中の不慮の事故に対して一切の責任を問わないことに同意します。

保護者 \_\_\_\_\_ 年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_ (印) 緊急連絡先 \_\_\_\_\_ (続柄: \_\_\_\_\_)

体カテスト中に傷病、事故が起き救急車要請をした場合、当事者が記載した自己診断票・参加同意書と共に、記入した本報告書の写真またはスキャンデータを添付してメール送付ください。

提出先：JBA 審判担当 [jba-ref@basketball.or.jp](mailto:jba-ref@basketball.or.jp)

発生日時	年 月 日	記録者	
発生場所		傷病者氏名	
発生状況	何が起きたか  どのように起きたか		
対応状況	どのような対応をしたか  その他		
今後の対応			

# 倒れている人を見たら

## AED(自動体外式除細動器)を用いた救命処置の要領



予防

早期認識と通報

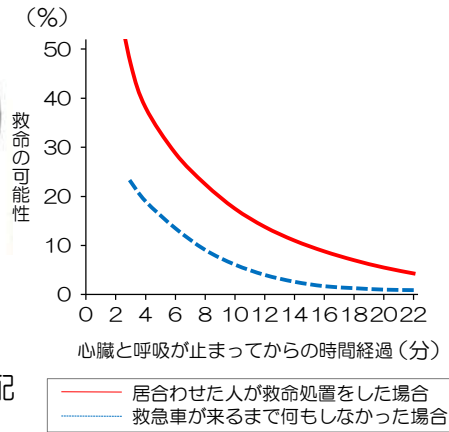
一次救命処置

二次救命処置と  
心拍再開後の集中治療

### ∞∞救命の連鎖∞∞

1. 不慮の事故を未然に防ぐ、病気の初期症状に気づき医療機関で治療
2. 心肺停止を疑い早期に認識し、応援を呼び119番通報とAEDの手配
3. 胸骨圧迫と人工呼吸およびAEDを使った心肺蘇生(一次救命処置)
4. 薬剤や医療機器を用いて行う心肺蘇生(二次救命処置)と、心拍再開後の集中治療

(出典：改訂4版「救急蘇生法の指針」市民用・解説編)



◆生命の危機に陥った人を救命し、社会復帰に導く命のリレーを「あなた」がスタートさせてください。

**1** 周囲の安全を確認した後、肩を叩きながら声をかける



わかりますか？

**2** 反応がなかったら、大声で助けを求め119番通報とAED搬送を依頼する



誰か来て下さい！人が倒れています。あなた119番通報してください。あなたはAEDを持って来てください。

**3** 呼吸の確認



胸とお腹の動きを見て10秒以内に「普段どおりの息」をしているか確認。しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸は心停止とみなす。

**4** 呼吸がなかったらすぐに胸骨圧迫



胸骨圧迫は胸の真ん中

**強く**：成人は約5cmの深さ  
小児は胸の厚さの約1/3の深さ  
**速く**：1分間に100回～120回の速さ  
**絶え間なく**：中断を最小にする  
胸が完全に元の位置に戻るまで圧迫解除する

**5** 胸骨圧迫30回のあと気道確保し人工呼吸を2回おこなう



頭部後屈  
あご先挙上

1回に約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を2回吹き込みます。人工呼吸ができないか、ためられる場合は省略できます。感染防護具があれば使用しましょう。

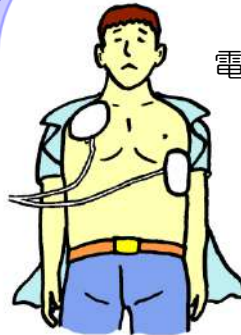
## 6 AEDが到着したら まず電源を入れる



ふたを開けると自動的に  
電源が入る機種もあります



## 7 電極パッドを胸に貼る



成人

電極パッドの正しい位置



小児用(未就学児およそ6歳まで)

- 電極パッドは、パッドの絵のと通りの位置にしっかりと貼ります。
- 体が濡れていたらタオルで拭き取ります。
- パッドを貼る位置に貼り薬等があれば、剥がして薬剤を拭き取る。
- ペースメーカーがあれば、離してパッドを貼ります。
- 小児用パッドは、体の前後にパッドを貼ります。

## 8 電気ショックの必要性 をAEDが判断する

離れてください



心電図解析中は誰も傷病者に  
触れてはいけません。

## 9 ショックボタンを押す



誰も傷病者に触れていないことを確認したら、  
点滅しているショックボタンを押します。

## 10 ショックが終わったら すぐに胸骨圧迫



### 胸骨圧迫の方法

年齢	圧迫	テンポ	回数
成人 (15歳超えが目安)	両手	100回/分 ~ 120回/分	圧迫30回 人工呼吸2回
小児 (1歳から15歳程度 中学生までが目安)	両手もしくは体格 に応じて片手		
乳幼児 (1歳未満)	2指 (中指・薬指)		

※ 以後は、AEDの音声メッセージに従います。心肺蘇生とAEDの手順は、救急隊に引き継ぐか、何らかの応答や目的のあるしぐさ(例えば、嫌がるなどの体動)が出現したり、普段どおりの息が出現するまで続けます。