



- (エ) 縄跳び
- (オ) 歩行
- (カ) ランニング
- (キ) ボウリング
- (ク) 腹筋運動
- (ケ) 腕立て伏せ
- (コ) オセロ
- (ク) 囲碁
- (シ) 将棋

なお、競技大会等の練習を行う必要がある場合には、上記のほかに、ターゲットサッカー、フライングディスク及び輪投げを追加する。

#### ウ 工場内（居室内）運動

- (ア) 手首、足首及び首のストレッチ
- (イ) 腕立て伏せ、スクワット及び腹筋運動
- (ウ) 軽体操

#### (4) 連行経路

運動場への連行経路は中央階段を使用させることとし、特に指示した場合を除き、連行経路を変更しないこと。

#### 5 戸外運動実施の可否

- (1) 戸外運動場における運動実施の可否判断は、統括矯正処遇官（第二担当）（以下「第二統括」という。）又は、主任矯正処遇官（処遇担当）が、天候等及び各戸外運動場の状況等を勘案した上で決定する。
- (2) 冬期間の降雪期等、長期間に及ぶ戸外運動の可否判断は別途指示する。
- (3) 運動開始後、天候等の変化により、運動場所を変更する場合には、第二統括は、主任矯正処遇官（処遇担当）等に指示し、各工場等担当職員及び指導係に連絡させること。

#### 6 運動用具の点検

運動立会職員は、各運動場備付の運動用具点検表（別紙 1）を基に、各運動開始時及び終了時に点検を行うこと。

なお、同点検時に不備又は破損等が確認された場合については、その旨を指導係に連絡すること。

#### 7 留意事項

##### (1) 共通

ア 運動実施前には、十分な準備体操を行わせ、運動中の負傷事故防止に努めること。

- イ 衣服等は正しく着装させ、靴のかかとを踏んだり、上半身裸体になったり、帽子のあみだかぶりをさせないこと。また、戸外運動場においては、熱中症予防の観点から帽子は必ず着帽させること。
- ウ 運動場内を歩行又はランニングする場合には、それぞれ定められた区画内を反時計回り及び横 2 名以内で周回させること。
- エ 各運動種目で使用する用具は、その運動種目で使用する場合のみ許可し、その目的以外で使用させないこと。
- オ 大声や騒音を発する行為、負傷するおそれがある危険な行為及び運動場の構造物や設備を使用しての運動はさせないこと。

## (2) 戸外運動

- ア 運動区域は、運動内容毎に指定された区域とし、運動時間中は、被収容者を立入禁止区域内に入れさせないこと（別紙 2（なお、各種競技大会等の練習状況に応じて、その都度運動区域を変更するがある。))。

なお、球拾い等のため、禁止区域内に入る必要性が生じた場合は、必ず挙手させて、立会職員の許可を得てから同区域内に移動させ、直ちに運動区域に戻させること。

- イ 運動をしない者（観戦者等）は、必ず休憩等区域で休憩させること（囲碁・将棋をする者も同じ。）。また、休憩等区域に、着座可能なビニールシート等を整備するので、その上に着座させることとして差し支えない。

なお、戸外運動中は、爪切り及び鼻毛切り用のはさみは貸与しないこと。

- ウ キックベース（専用ソフトボール）は、中庭の指定された区域でのみ実施させ、指定された用具以外は使用しないこと。
- エ ソフトボール（キャッチボール含む。）は、中庭の指定された区域でのみ実施させ、指定された用具以外は使用しないこと。また、キャッチボールは、ボールを相互に投げ合う行為のみとし、壁等へ向けて投げる行為等はさせないこと。
- オ フライングディスクは、指定された区域でのみ実施させること。また、ディスクを相互に投げ合う行為及び専用フープに投げ入れる行為のみとし、壁等へ向けて投げる行為等はさせないこと。
- カ ターゲットサッカーは、指定された区域でのみ実施させること。また、ボールを専用ゴールへ蹴る行為のみとし、リフティング、パス交換、ドリブル等の行為はさせないこと。

なお、専用ゴールを移動させる際には必ず 2 名以上の者で行わせ、

破損等の危険性があることから、必ず本体下部を持ち上げる方法で移動させること。

キ 輪投げは、指定された区域でのみ実施させること。また、専用台座に向けて輪を投げる行為のみとし、人に向けて投てき等の行為はさせないこと。

ク 囲碁・将棋は、各工場で使用しているものを運動場に持ち込んで使用させること。

ケ 被収容者の用便については、戸外運動の前後に済ませておくよう受持ち被収容者に指導すること。

なお、やむを得ず戸外運動中に用便をさせるときは、職員に申し出をさせた上、1階西棟の便所に連行して使用させること。

### (3) 屋内運動

ア ミニバレーボール、バドミントンは、中央のコートで実施させること。

イ 歩行及びランニングについては、中央コートから離れた場所で実施させること。

ウ 卓球及びボウリングは、周囲に迷惑が掛からない場所で実施させること。

エ 卓球は、他の運動の妨げにならない場所で実施させること。また、壁等に向けて球を打つ行為はさせないこと。

オ ミニバレーボールは、中央コートで実施させること。また、球を壁等に向けて打つ行為はさせないこと。

カ バドミントンは、中央コートで実施させること。また、羽根を壁等に向けて打つ行為はさせないこと。

キ ボウリングは、他の運動の妨げにならない場所で実施させること。

また、ボールを転がしてピンを倒す行為のみとし、壁等へ向けてボールを転がす行為はさせないこと。

ク 腹筋運動、腕立伏せについては、腹筋運動は腹筋台を使用するほか、周囲に迷惑の掛からない場所において実施させること。

ケ 運動を行わない者、歓談する者及びオセロ・囲碁・将棋を行う者等は、ステージ又はその周辺に着座させること。

コ フライングディスク(練習の必要がある場合)の留意事項については、記7(2)オに準ずる。

サ ターゲットサッカー(練習の必要がある場合)の留意事項については、記7(2)カに準ずる。

- シ 輪投げ（練習の必要がある場合）の留意事項については、記 7(2)キに準ずる。
- ス 工場内運動時間中の会話は食堂内自席のみ許可とし、その他の場所における会話はさせないこと。
- セ 工場内運動を実施させる場合は食堂内の空きスペースで可能なストレッチ等のみを許可するものとし、工場内通路及び同通路に準じる場所での運動を実施させないこと。また、歩行等の運動は実施させないこと。





