

# 事故防止に向けた安全対策

## 【 競技名 柔道 】

千葉県高等学校体育連盟 柔道専門部

### 1 競技特性

#### (1) 柔道競技の特性と安全指導上の留意点

柔道は、互いに素手で組みあい、相手を投げたり抑えたりする身体接触の多い競技であり、初心者を中心にけがが発生しやすい傾向があります。安全な活動環境の確保と基本動作の段階的な習得が重要です。

- ・身体にかかる負担への防御方法を早期に身につけさせる。
- ・特に頭頸部の護り方、正しい受け身の習得を徹底する。
- ・「投げる」技術よりも、「受け身」や身体の使い方を優先して指導する。
- ・柔道は、単なる勝敗を競う競技ではなく、安全のもとで心身を鍛える教育的活動であることを理解させる。

#### (2) 柔道における主な外傷傾向と事故防止の視点

柔道では、他のスポーツに比べ外傷・障害の発生頻度が高く、特に捻挫・骨折などが多く見られます。年齢が上がるにつれて、膝関節の靭帯損傷や脱臼など重症化する傾向があるため、指導者は段階的な技術指導と安全確認を徹底する必要があります。

重大な事故としては、頸椎・頸髄損傷、頭部外傷（脳振盪・急性硬膜下血腫）などが挙げられます。いずれも、受け身の未習得や不安定な姿勢での投げ技によって発生することが多く、次のような指導が重要です。

- ・安定した姿勢で技をかける。
- ・受け身を完全に習得してから投げ技を行う。
- ・投げ込み練習は段階的に実施し、乱暴な動作を禁止する。
- ・頭部や頸部への衝撃を受けた場合は、軽症でも医師の診断を受けさせる。

#### (3) 安全な稽古環境の整備

- ・畳は常に平坦でずれのない状態に保ち、清潔に管理する。
- ・稽古中は必ず教員または有資格者が監督し、無監督状態を作らない。
- ・体調不良・睡眠不足・集中力低下時の練習参加を制限する。
- ・稽古前後にはウォーミングアップ・クールダウンを確実に行う。
- ・負傷者には速やかに応急処置を行い、必要に応じて医療機関を受診させる。

#### (4) 大会における事故防止のための留意点

柔道大会は教育活動の一環として、「安全・礼節・公正」を最優先に運営することが求められます。選手・審判・運営関係者が一体となって安全確保に努めることが重要です。

##### ① 大会前の確認事項

- ・出場選手の健康状態・既往歴（特に頭部・頸部外傷）をチーム関係者が把握・確認し大会本部へ報告する。
- ・会場の畳を平坦に設営し、ずれや段差がないか入念に点検する。
- ・アップ会場では安全確認を徹底し、受け身が不十分な生徒の投げ練習は禁止する。
- ・救護体制（救護員・AED・搬送経路）を事前に共有する。

##### ② 試合中の安全確保

- ・審判は、危険な体勢や反則につながる動作を早期に止める。
- ・選手が制御不能な姿勢となった場合は、ただちに「待て」を宣告する。
- ・頭部・頸部への強い衝撃を受けた選手は、救護責任者（医師または看護師、柔道整復師、トレーナー）の判断でその日の競技続行を禁止する。

##### ③ 救護・対応体制

- ・救護責任者（医師または看護師、柔道整復師、トレーナー）と応急対応訓練を受けた係員を配置する。
- ・AEDを使用可能な場所に設置し、全スタッフが位置と使用手順を把握する。
- ・事故発生時は、審判長・救護責任者・大会本部・チーム関係者が連携して迅速に対応する。

### ① 大会後の対応

- ・事故発生時は、試合映像や記録をもとに原因を分析し、再発防止策を検討する。
- ・外傷を訴えた選手（特に頭部・頸部）は、医師の許可があるまで稽古・試合に復帰させない。

### ② 教育的配慮

- ・柔道大会は「安全に挑み、互いを敬い、成長を促す教育の場」である。
- ・勝敗よりも、安全・礼節・規律を重視した行動を指導者・選手ともに心がける。
- ・安全配慮を徹底した大会運営こそが、柔道の精神「精力善用・自他共栄」の実践である。

## 2 想定される事故事例と予防策

### (1) 主として【施設・設備・用具】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・畳のずれ・段差・硬化による転倒・打撲</li> <li>・畳の汚れや湿気による滑倒</li> <li>・道場内の狭隘・壁や器具への接触</li> <li>・柔道衣（帯や袖）の損傷・不備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打撲、捻挫、骨折</li> <li>・打撲、捻挫、骨折</li> <li>・打撲、骨折、頭部外傷</li> <li>・指の捻挫、皮膚の擦過傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・畳を平坦に設置し、定期的なずれや段差を点検する。硬化した畳は交換する。</li> <li>・清掃と換気を徹底し、滑りやすい箇所を使用前に確認する。</li> <li>・畳の周囲に十分な安全スペースを確保し、壁際や器具近くでの練習を避ける。</li> <li>・柔道衣・帯の破損を点検し、不適切なものは使用しない。</li> </ul>

### (2) 主として【活動内容】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身の未習得で投げ技を実施</li> <li>・無理な姿勢や乱暴な投げ込み</li> <li>・体格・力量差のある組み合わせ</li> <li>・無理な連続投げや長時間稽古</li> <li>・頭部・頸部への衝撃後に続行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頸椎損傷、鎖骨骨折、脳振盪</li> <li>・頸椎損傷、打撲、骨折</li> <li>・膝・肩の脱臼、靭帯損傷</li> <li>・捻挫、筋損傷、疲労骨折</li> <li>・脳振盪、急性硬膜下血腫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身を十分に習得してから投げ技を行う。初期指導ではマット運動を併用する。</li> <li>・技は安定した姿勢で行い、投げ込み練習は段階的に実施する。</li> <li>・対人練習は体格・技量を考慮して組み合わせを決める。</li> <li>・適切な休憩を取り、稽古時間を段階的に設定する。</li> <li>・頭部を打った場合は直ちに中止し、医師の診断を受けさせる。</li> </ul>

### (3) 主として【環境条件等】が要因となって起こる事故

想定される事故やけがの原因（事例）	傷害例	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・高温多湿の環境下での長時間練習</li> <li>・冬季の冷えによる準備不足</li> <li>・換気不足による空気の滞留</li> <li>・不十分な照明・視界不良</li> <li>・急激な減量・不適切な体重コントロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症（熱失神・熱疲労・熱痙攣・熱射病）</li> <li>・筋損傷、肉離れ、関節痛</li> <li>・体調不良、集中力低下</li> <li>・転倒、衝突</li> <li>・脱水、熱中症、意識障害</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室温・湿度を確認し、休憩・水分補給を計画的に実施する。必要に応じて冷房を使用する。</li> <li>・十分なウォーミングアップを行い、体温を上げてから稽古を始める。</li> <li>・定期的に換気を行い、快適な稽古環境を保つ。</li> <li>・照明設備を適切に点検し、明るさを確保する。</li> <li>・短期間での急激な減量を避け、計画的に体重を管理する。チーム関係者は健康状態を把握する。</li> </ul>

## 3 安全指導の資料

- ・柔道の安全指導 2023年第6版
- ・安全で楽しい柔道授業ガイド 2022年第四訂版
- ・令和の指導者
- ・安全指導講習会（報告書）

柔道における重大事故の多くは、適切な段階指導と安全管理によって防ぐことができます。「安全な環境づくり」「基本動作の徹底」「教育的視点の保持」を柱とし、柔道を通じて生徒の健全な成長を支えることが、私たち指導者の責務です。

## 安全確認チェックリスト【柔道】

競技会名	
期 日	
会 場	
記載者名	

区分	チェック項目	確認項目	✓
施設 設備 用具	畳の状態	平坦でずれ・段差・硬化がないか確認した。	
	畳の清掃	ほこり・湿気・滑りがないように清掃・乾燥を実施した。	
	畳周囲の安全	壁・柱・器具から十分な距離を確保した（少なくとも1m以上）。	
	柔道衣・帯	破損・ゆるみ・不適切な着装がないか確認した。	
	救護用具	救急箱・氷・AEDが使用可能な状態にある。	
	AED位置	全員がAEDの設置場所と使用手順を把握している。	
	照明・換気	稽古場が十分に明るく、空気の流れが確保されている。	
活動 内容	受け身指導	前・後ろ・横受け身を十分に習得させてから投げ技に移行している。	( )
	段階的指導	技の指導を「安全→確実→応用」の順で行っている。	( )
	投げ込み練習	投げ込みは指導者立会いのもと、乱暴な動作を禁止している。	( )
	対人練習の組合せ	体格差・技量差を考慮してペアを決定している。	( )
	稽古時間	過度な連続稽古を避け、適切な休憩を取らせている。	( )
	体調確認	練習前に体調・睡眠・集中状態を確認している。	( )
	頭部受傷時対応	頭部・頸部を打った場合は、意識の有無にかかわらず練習を中止している。	( )
	医療受診	頭部外傷・脳振盪等では、医師の許可が出るまで復帰させていない。	( )
	教育的指導	勝敗偏重にならず、安全・礼節・自己管理を重視している。	( )
環境条件 体調管理	気温・湿度	稽古前に環境条件を確認し、熱中症対策を行っている。	
	水分補給	定期的な水分・塩分補給を指導している。	
	冬季対策	十分なウォーミングアップを行い、体を冷やさないようにしている。	
	換気管理	室内の換気を定期的に変更している。	
	減量管理	短期間の過度な減量を禁止し、健康状態を確認している。	( )
	体調異常時の対応	体調不良・集中力低下の生徒を休ませる判断をしている。	( )
大会 試合運営	会場設営	畳のずれ・段差がなく、周囲に安全スペースを確保している。	
	健康状態確認	出場選手の体調・既往歴（特に頭頸部外傷）を確認済み。	
	アップ会場管理	投げ込みは安全な範囲で実施し、受け身不十分者は禁止している。	
	救護体制	救護責任者・AED・搬送経路を事前に共有している。	
	試合中の安全判断	危険な体勢・反則動作を早期に止めている。	
	頭部受傷対応	頭部・頸部の外傷を訴えた選手は救護責任者の判断で競技を中止させている。	
	事故対応	発生状況を記録し、速やかに所属校・専門部へ報告している。	
教育的 観点	礼節・安全の指導	柔道の精神「精力善用・自他共栄」を踏まえ、安全と礼節を重視している。	( )
	安全意識の醸成	指導者・生徒ともに定期的に安全講習や事故事例研究を行っている。	( )
	責任意識の指導	生徒に「自分と相手の安全を守る責任」を理解させている。	( )
その他	大会後の検証	事故発生時は映像・記録を基に原因分析を行い、再発防止策を共有している。	( )

反省・報告（事故、ヒヤリハットなどを含む）

稽古・大会終了後に事務局に提出 ※ ( ) は稽古及び大会後のリスト