



安全で安心な柔道のために

千葉県柔道連盟 安全倫理部



柔道における怪我の発生

○重大事故

- ・ 頭部 . . . 急性硬膜下血腫
脳しんとう
- ・ 頸部 . . . 頸髄損傷
頸椎脱臼骨折
- ・ 熱中症

○その他 . . . 骨折、脱臼など

年度別、月ごとの事故報告数

	2023度	2024度	2025度 ※～11月
1月	2	1	
2月	1	3	
3月			
4月		1	3
5月	3	4	
6月		1	6
7月	4	3	5
8月	1	3	2
9月	4	3	4
10月	2	2	2
11月	1	1	4
12月		3	

首より上、頭部・頸部・顔面（眼球等）のけがの数

急性硬膜下血腫

○頭部の重大事故のほとんどが急性硬膜下血腫

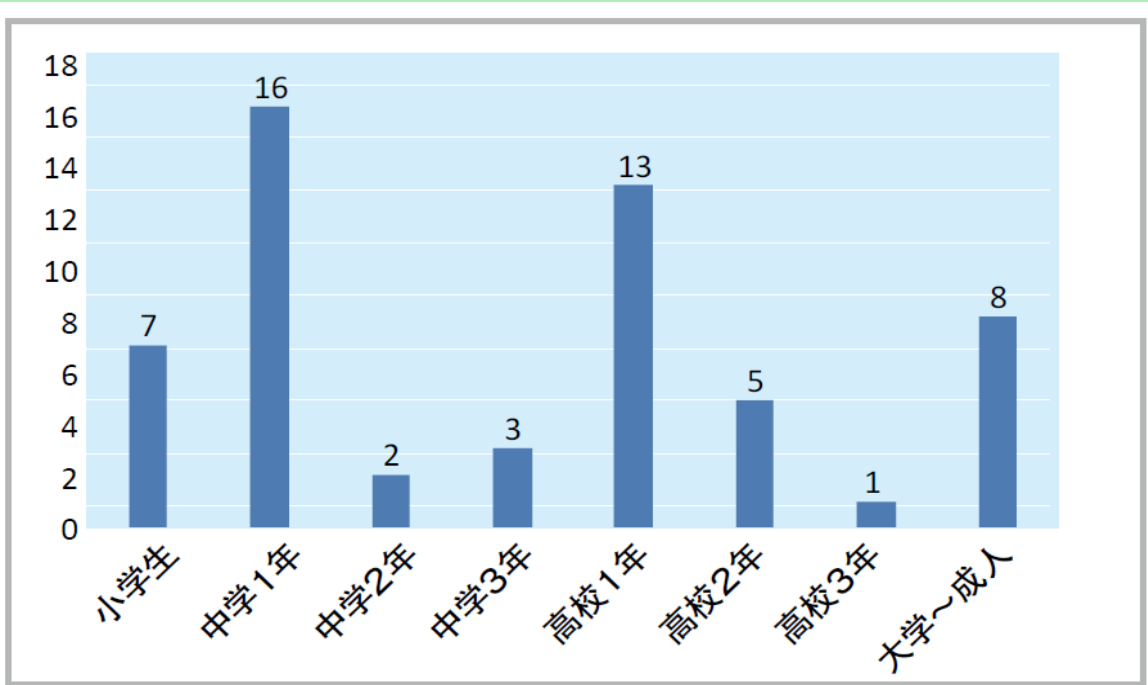


図1 急性硬膜下血腫の学年・年代別頻度 (2003—2021年までに報告された55症例)

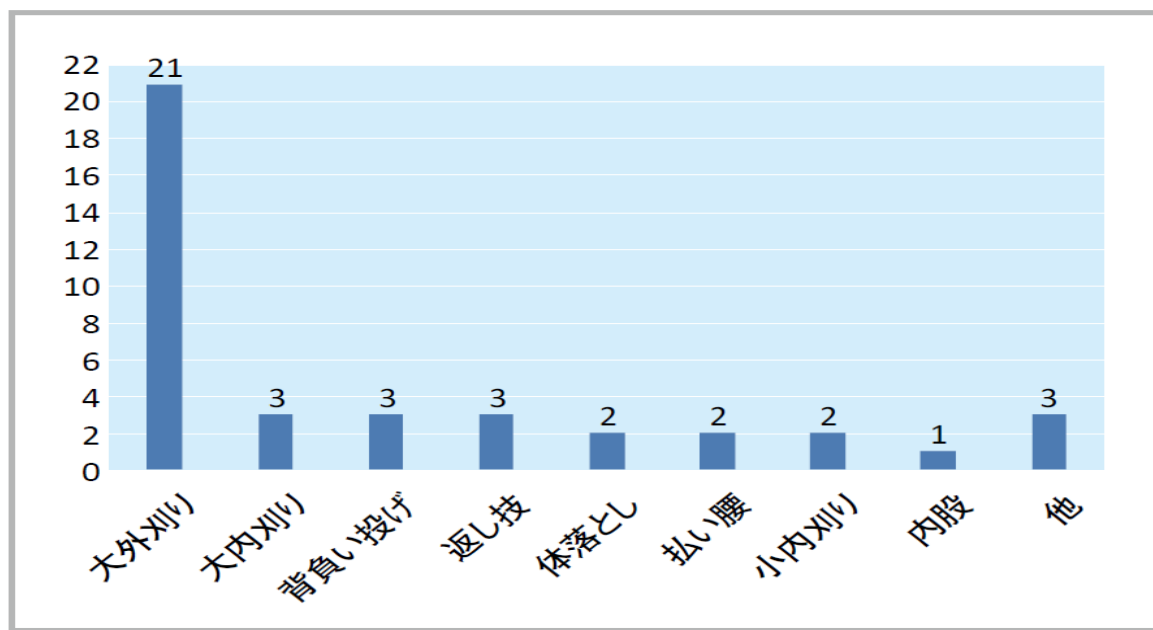


図2 重症急性硬膜下血腫を受傷したときの投げ技

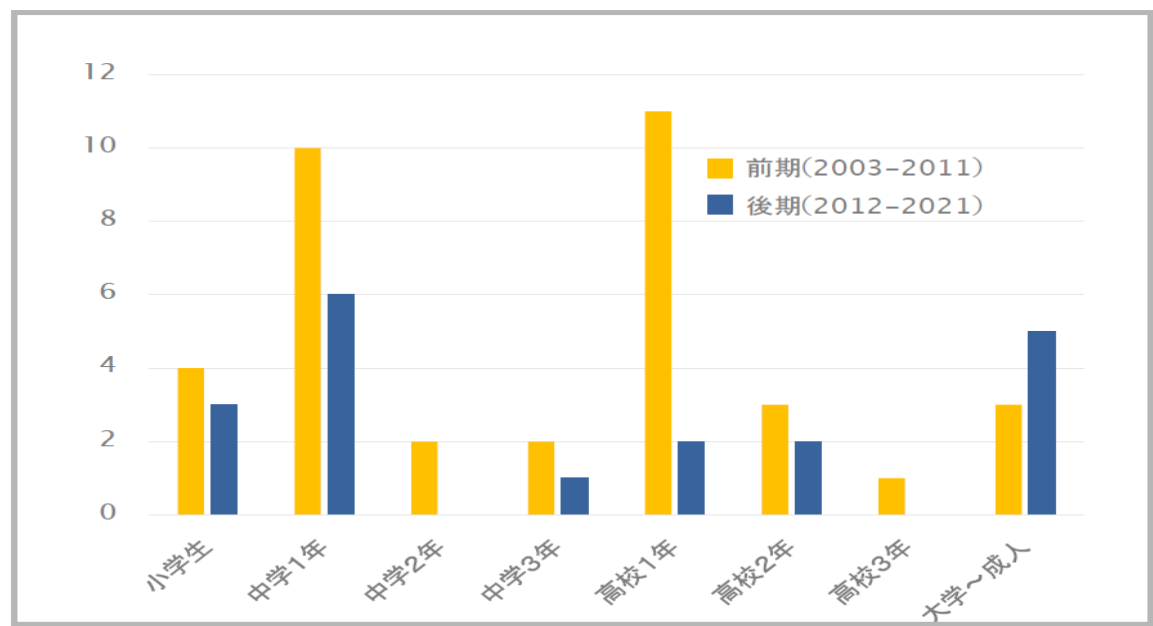


図7 頭部重大事故(急性硬膜下血腫)年代別、期間別頻度

頸髄損傷 頸椎脱臼骨折

受傷時の年齢は平均19.7歳（9～73歳）所属の 카테고리別では中学生19例・高校生30例・大学生2例・社会人11例で、高校生に最も多く認められました

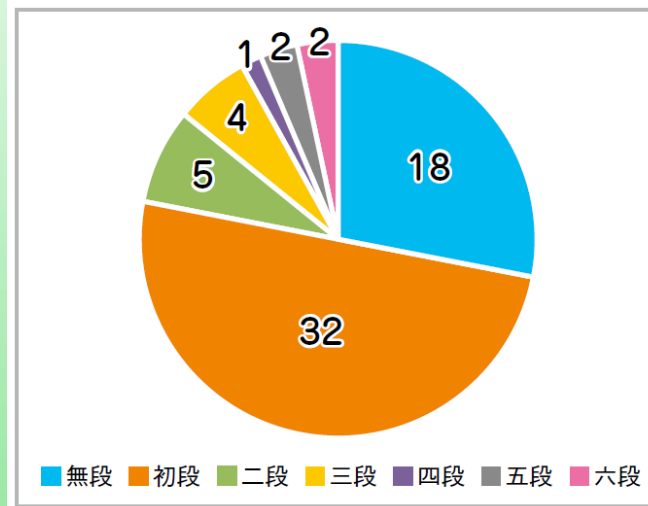


図12 頸部外傷受傷者の段位

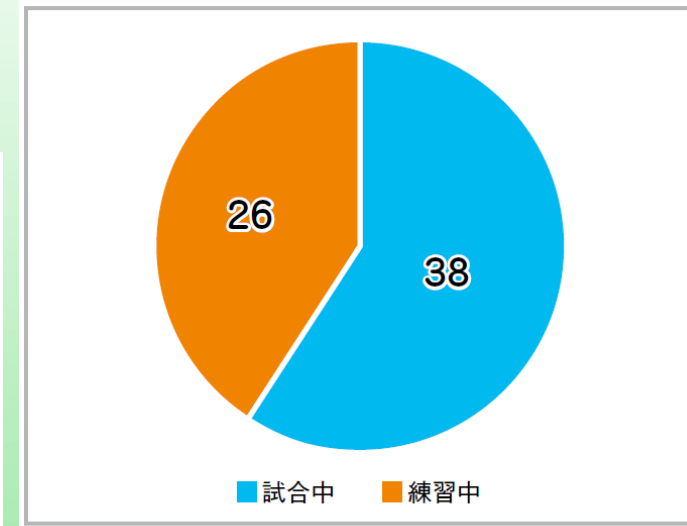


図13 頸部外傷の受傷状況

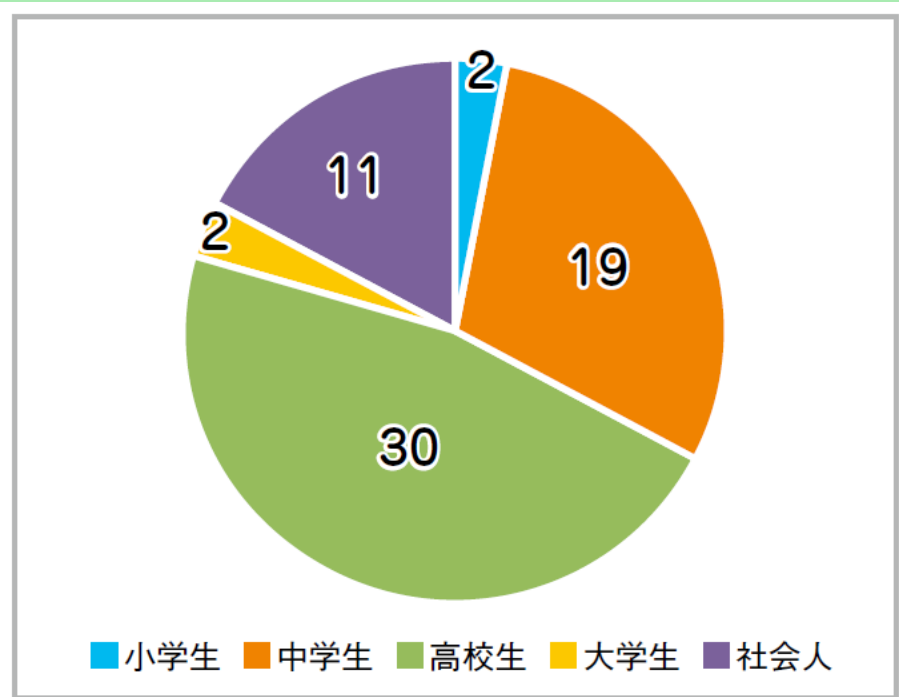


図11 頸部外傷受傷者の所属の 카테고리別分布



図14 頸部外傷の過屈曲損傷



図15 頸部外傷の過伸展損傷

熱中症

○適切な対処

- A 涼しい環境への避難
- B 脱衣と冷却
- C 水分・塩分の補給
- D 医療機関へ運ぶ

○予防対策

スポーツ活動中の熱中症予防 5 ヶ条

(日本スポーツ協会)

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

骨折・脱臼・捻挫等

柔道に特徴的な骨折は、鎖骨・肋骨・手首（手関節）・手足の指の骨折などです。脱臼や捻挫は、肩鎖関節・胸鎖関節・肩関節・肘関節・膝関節・足首（足関節）・手足の指の関節などにみられます

鎖骨や肋骨の骨折・肩鎖関節や胸鎖関節の脱臼の多くは、巻き込まれて肩から落ちた際に発生しています。手首の骨折や肩・肘関節の脱臼は、投げられた際にきちんと受け身をとらずに手について受傷するケースが典型的



「厳しい指導」という名の スポーツハラスメント

スポーツハラスメントについて考える

スポーツハラスメントを無くしたい

- 日本のスポーツ界は、ハラスメントが多すぎる！
- ハラスメントなんて、誰も望んでいない！
- スポーツにおけるハラスメントを「ZERO」に！

そもそも

スポーツって何？

(スポーツの目的や意義)

楽しみ

仲間

文化

自己
実現

協力

つながり

挑戦

満足感

コミュニ
ティ

成長

達成感

貢献

自己
表現

ドキ
ドキ

ワクワク

チャレンジ

健康

努力

興奮

充実感

支援

育成

喜び

応援

感動

教育

学び

アイデン
ティティ

勝利

尊重

スポーツって誰のもの？

(スポーツの主体)

そもそも

指導者

- 選手と（共に学び日々成長）

保護者

- 選手が（健康で豊かな人生を）

審判

- 選手を（公平な基準で）

経営者・従業員

- 選手に（より良い環境を）

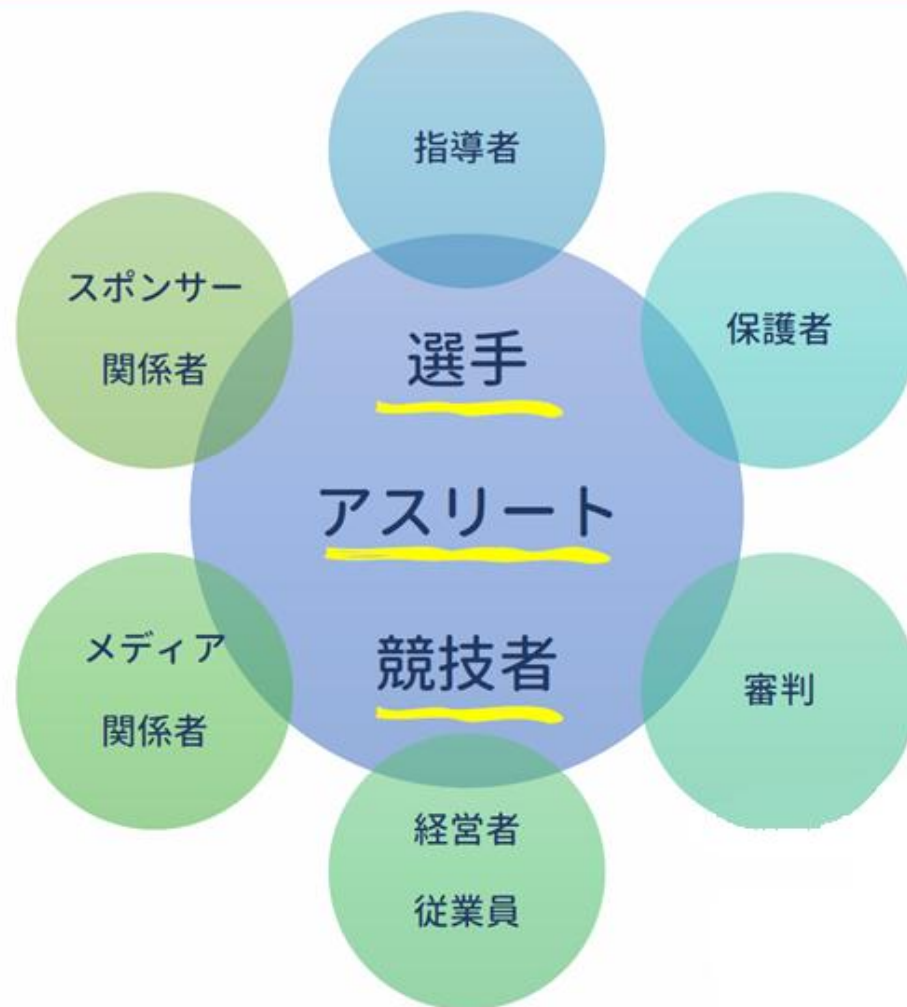
メディア関係者

- 選手の（価値を発信）

スポンサー関係者

- 選手へ（リソースを提供）

スポーツに関わるすべての人
（ステークホルダー）



そもそも

私たち主体以外の**役割**ってなに？

本来スポーツとは「選手」を主体とし、
関わるすべての人がそれぞれの立場・役割から、
選手の安全や幸せを願い、
彼らの成長や学びを支えるために存在するもの。

尊厳

支援

応援

そもそも

スポーツハラスメントってなに？

スポーツハラスメントの定義

スポーツハラスメントZERO協会は、国際的な人権基準に則り
「スポーツハラスメント」を以下のように定義する。

スポーツハラスメントとは、
スポーツ環境における不適切行為全般のことであって、
当該行為を直接・間接に受ける者（被行為者）が、
選択ができる自由と機会を与えられていない状態で、
権利および尊厳が侵害される言葉や行動を指す。



※2024年9月定義
本定義は、法や規則の制定・改正、社会的構造または時代の変容、想定外な事象などの発生により、
それらが影響を与える可能性がある場合に見直しの対象となり、継続的に改訂を試みるものとする





そもそも

厳しい指導ってどんな指導？

「厳しい指導」など、
世界中どこを探しても
そんなコーチングメソッドは
存在しない。

厳しい指導

- 苦痛を与える
- 存在を否定する
- 見下し蔑む（さげすむ）
- あざ笑う
- 罵る
- 無視する
- 排除する
- 圧をかける
- 脅迫する
- 言わせない
- やらせない
- 認めない
- 傷つける
- 無理やり言わせる
- 嫌でもやらせる
- 罵倒する
- 孤立させる
- 差別する
- 命令する
- 監視する
- 支配する
- 無関心で放置する
- 萎縮させる
- 機会や権利を奪う
- 恥をかかせる
- 責める
- レッテルを貼る
- かん口令をひく
- 冒瀆する
- 劣等感を与える
- 殴る
- 蹴る
- ひっぱたく
- つねる
- 坊主にする
- 痛めつけたい
- やっつけたい
など。

苦痛

否定

蔑む

嘲笑

罵る

無視

排除

圧迫

脅迫

抑圧

強制

罵倒

孤立

差別

侮辱

攻撃

支配

無関心

放置

監視

委縮

奪う

侵害

責める

レッテル

かん口
令

冒涇

劣等

命令

犯人
探し

「厳しい指導」を受けたとき人の脳に起きること

① 生存モードスイッチ

- 生命の危険信号
- 先生に怒鳴られる＝ライオンに襲われる
- 脳は生命の危機として処理をする
- 生存反応「闘う、逃げる、固まる」
(fight-flight-freeze)、そして「従う」

② 感情のハイジャック

- 扁桃体が暴走
- 理性・共感・判断の中枢（前頭前野）が機能不全
- 冷静に考えられない
- 防御的・攻撃的なりアクションをする

③ 慢性的なストレス状態

- 緊張が続く環境
- ストレスホルモン（コルチゾール）が長期留まる
- 記憶力・集中力低下
- 睡眠の質の悪化
- 免疫力低下
- 喜びや楽しさを感じにくくなる

④ 思考・記憶・コミュニケーション

- ストレス下では論理的思考が抑制
- 怒鳴られる ≠ ここを、こう修正したほうがいい
- 怒鳴られる = 怖かった
- 怒鳴られる = 恥ずかしかった
- 感情記憶しか残らない

※子どもや思春期の脳ではより深刻

- 発達段階にある脳では、この影響がさらに強くなる。
- 扁桃体（感情の中枢）は早く発達する一方で、前頭前野（感情を制御する領域）はまだ未成熟。
- 怒鳴られると「強い恐怖」は敏感に感じるが、自分で落ち着かせる力はまだ弱い。
- 長期間こうしたストレス刺激を受けると、脳の神経回路が「恐怖」や「過剰な警戒」に偏って形成される。
- 怒鳴られた経験が多い子どもほど、扁桃体の反応が過敏で、前頭前野とのつながりが弱い傾向が見られる。

怒る・叱るってどういうこと？

そもそも

オレの言う通りにしない オマエが気に食わない！

怒る

感情の発露、感情表現

- × 自分の抑圧された感情をぶちまける行為
- × 自分の苦しかった体験と同じ仕打ちを他者に施すことで傷を癒そうとする行為
- コミュニケーションとして、ものごとの「良し悪し」の基準を示す。
- この「怒り」がどこからきているのかを明確に伝える。(がっかりしたよ。悲しいよ)

叱る

教育的コミュニケーション

- × 他者を蔑むことで自己を維持するために利用している
- × 何に対して叱っているのか？の定義から逸脱している
- 学習者が、より良い人となり、他者に優しく、自らのあり方に誇りを持ち、豊かな人生を送れるように応援・支援・サポートするために用いる。
- 何に対して叱っているのかを明確に伝える。(人を馬鹿にした。仲間外れにした)

「叱る」の整理

① その人の存在を否定するような言動行為

- お前なんかチームにいない
- どうせお前は何をやってもダメだ
- ここにいる意味がない

② その人の能力や特徴を蔑むような言動行為

- 背が低いから使えない
- 頭が悪いから理解できないんだ
- 足が遅い奴に期待してない

③ 取組み姿勢・危険な行為・不適切な言動行為

- 手を抜いたり、サボったとき
- 危険なタックルや暴力的なプレーをしたとき
- 仲間をからかったり、侮辱したとき

コーチ・指導者は、

選手の人生を豊かにする人。

コーチの語源

コーチ (Coach) の語源は、15世紀のハンガリーにある「コチ (Kocs)」という村です。この地で製造された高性能な「四輪馬車 (kocsi)」がヨーロッパ中で有名になり、人や物を目的地まで運ぶ乗り物として「コチ (コーチ)」と呼ばれるようになりました。

コーチとは

**「相手を目標達成(目的地)まで
連れて行く人」**

という意味合いを持ち、馬車のように相手を支える存在とされる。

自分の言動を振り返ってみましょう

選手のためだから・・・と言動を正当化して
いませんか？

自分の言動を振り返ってみましょう

試合中、練習中、それ以外のすべての場面。
どんな場合でも同じです。

自分の言動を振り返ってみましょう

○試合中

- ・自チームの選手に対して・・・

「だからだめなんだよ！」

「アホ！」

「ボケ！」

「なんで言われた通りやらねんだよ!!!」

自分の言動を振り返ってみましょう

○試合中

- ・相手のことについて・・・
「それしかねーんだから！」
「はいはいはいはいはい！」

自分の言動を振り返ってみましょう

○試合中

- ・審判に対して・・・

「指導でしょ!!!」

「あったでしょう!!!」

「どこ見てるんだよ!!!」

自分**周り**の言動を見てください

自チームの選手, 生徒, 応援者...

同じような言動になっていませんか？

同じような雰囲気になっていませんか？

自分**周り**の言動を見てください

その人たちの言動は、
指導者・コーチの言動が

鏡に映った姿です。

嘉納師範の教え

嘉納師範遺訓

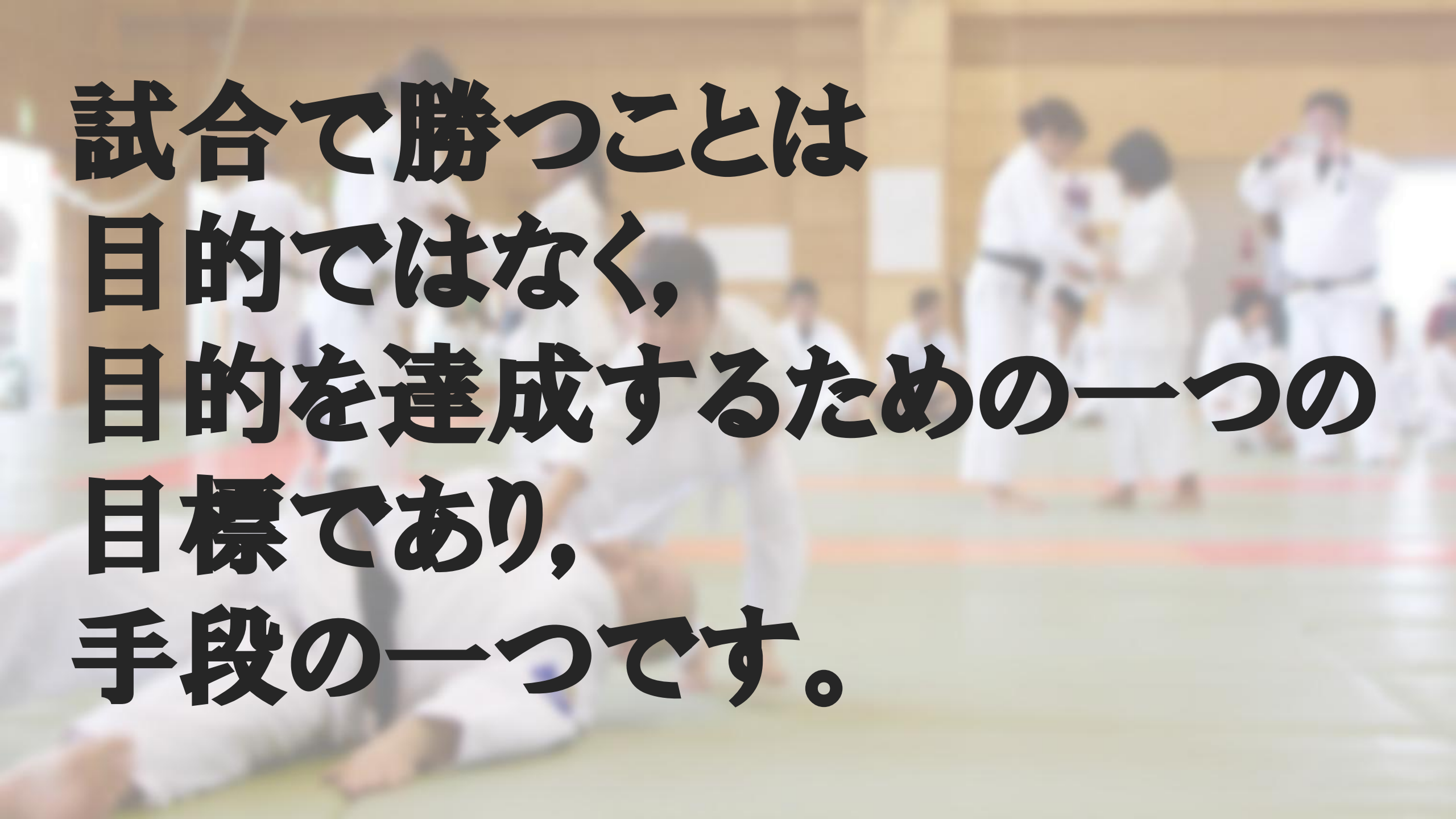
柔道は心身の力を最も有効に
使用する道である

その修行は 攻撃防禦の練習に
由って身體精神を鍛練修養し

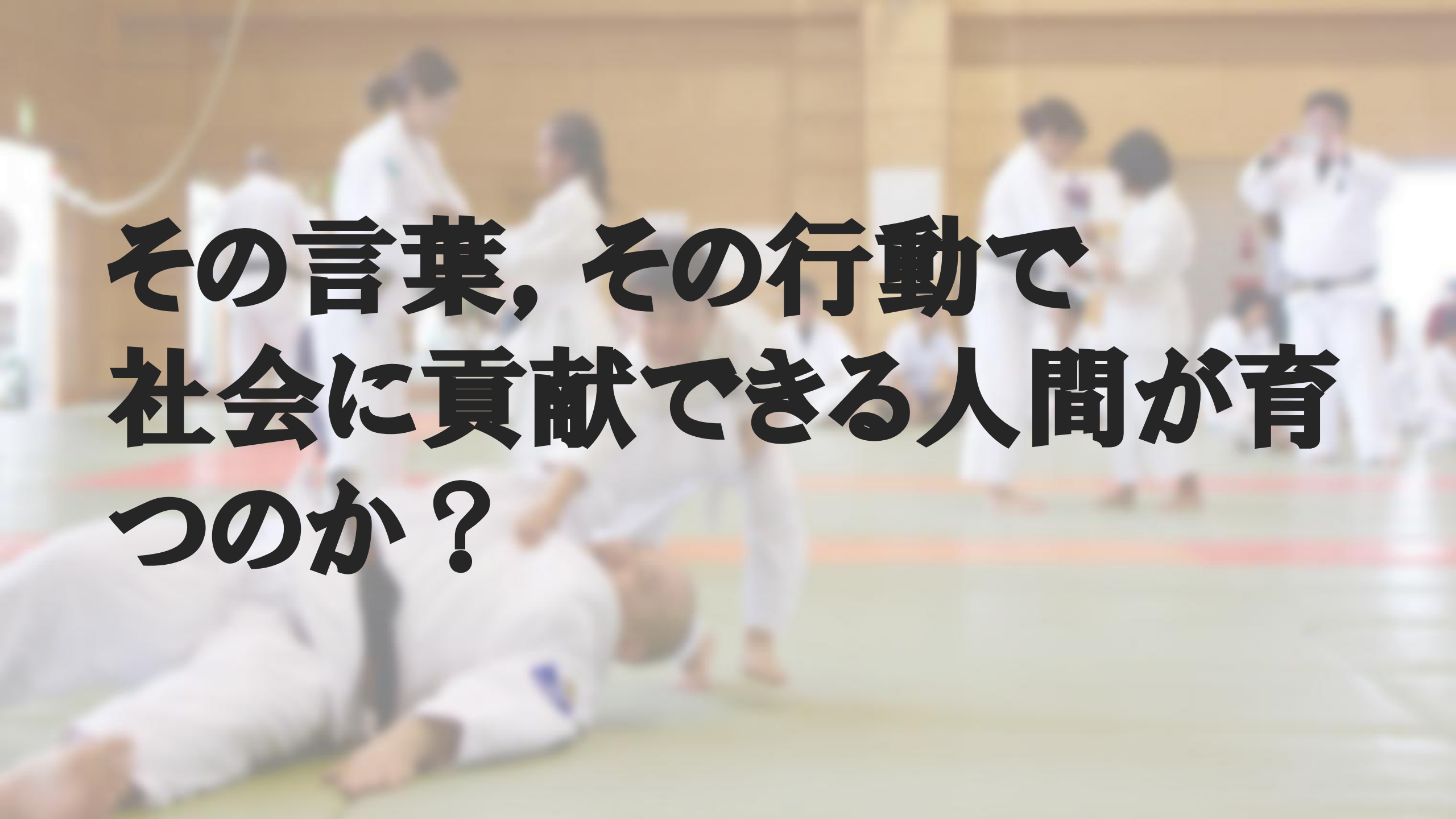
斯道の神髓を體得する事である
さうして是に由って己を完成し

世を補益するが 柔道修行の
究竟の目的である

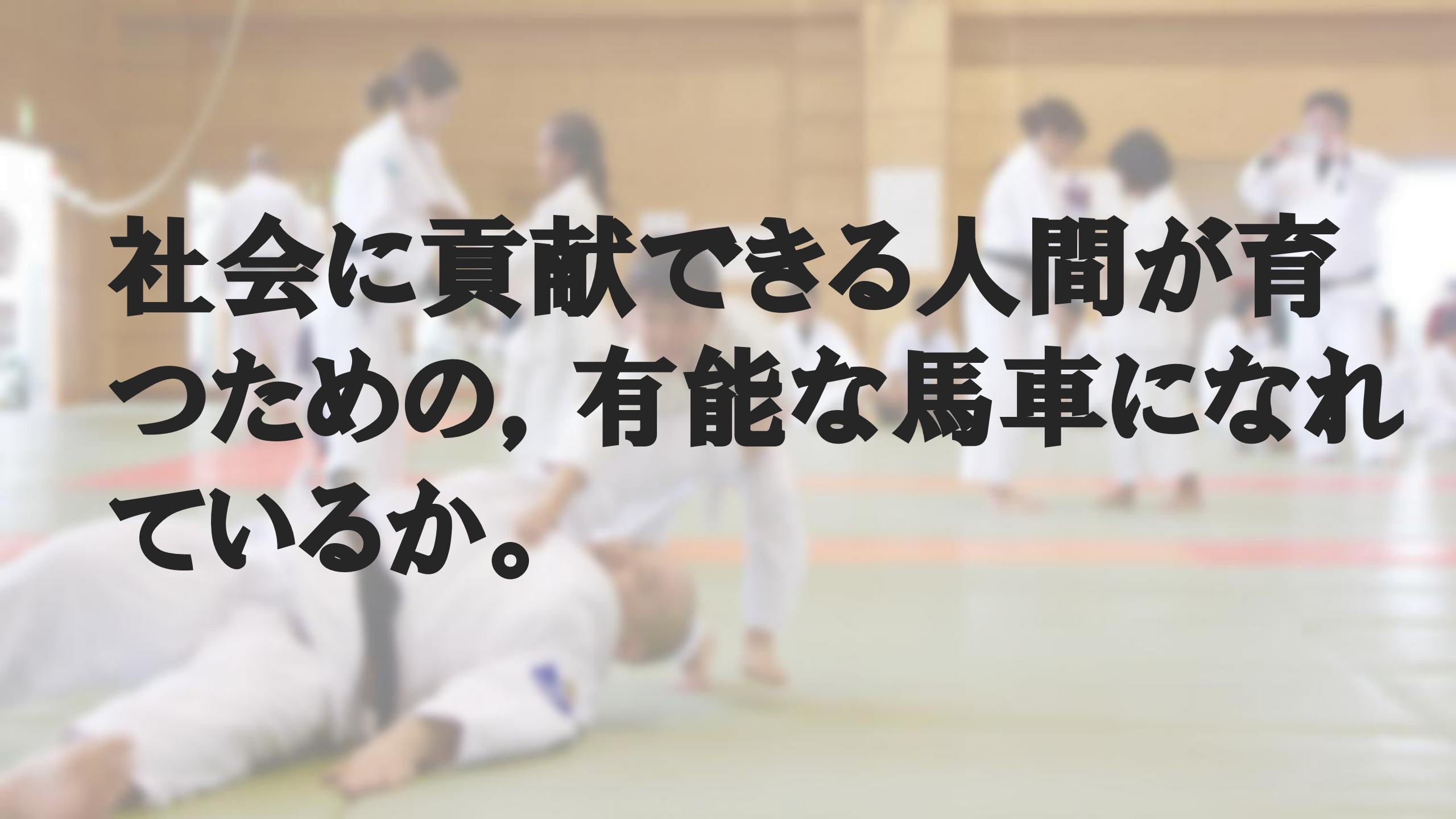




**試合で勝つことは
目的ではなく、
目的を達成するための一つの
目標であり、
手段の一つです。**



**その言葉，その行動で
社会に貢献できる人間が育
つのか？**



**社会に貢献できる人間が育つための、有能な馬車に
なれているか。**

時代の変化

- ・ 柔道はオリンピック種目
- ・ 選手、監督コーチ以外の人たちの関わり
- ・ コンプライアンスの強化とハラスメントの意識拡大



安全で安心な柔道のために

千葉県柔道連盟 安全倫理部

