

# 重大な事故防止に向けた安全対策

## 【 18 柔道 】

### 1 競技特性

#### 【競技特性】

- 2人が畳の上でお互いに組み合い、相手の動きに応じて合理的に崩し、体を制したりして技を掛けあい、勝敗を競う。
- 崩しや体捌き、受け身などの基本動作、投げ技・固め技とその防御、技を連続して掛ける技術が求められる。
- 相手の動きに応じた攻め方や防ぎ方を工夫して、得意技をつくり、試合に生かす方法を工夫して攻防を楽しめる。
- 全身運動で運動量が多く、相手のすきをついて瞬間的に技を掛けることから、筋力・持久力・敏捷性・朽ち性などを高められる。
- わが国固有の文化と伝統を理解して、外国に向けて発信できる資質や能力を身につけることができる。

#### 【競技における傷病等の特性】

- 柔道場における畳が堅い藁床畳であったり、衝撃吸収床(スプリングが効く)が整っていない場合、怪我に繋がる。
- 基本的技能(受け身等)の習得が未熟であったり、強引な施技等による怪我が多く発生する。
- 指導者立ち会いのもとでも、重大な事故が起こり得る競技である。
- 重大事故を引き起こす施技(低い姿勢からの背負い投げ、頭部から畳に突っ込むような内股、真後ろに勢いよく倒れ受け身がとりにくい大外刈り・大内刈り、頸部を抱えての大外刈り・払い腰、無理な巻き込み技、逆背負い投げ)には十分な注意を要す。
- 締め技・関節技は、技の効果がわかりにくいため、約束事を徹底させるなど配慮を要す。

### 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(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 畳の問題               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 質</li> <li>② 段差 隙間 ずれ</li> <li>③ 劣化 破損</li> </ul> </li> <li>・ 柔道場内の問題               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 衝撃吸収床ではない</li> <li>② 畳上の物品や周囲の危険物</li> <li>③ 柱等の防御不備</li> <li>④ 突起物</li> <li>⑤ 不衛生状態</li> </ul> </li> <li>・ 柔道着の問題               <ul style="list-style-type: none"> <li>① 劣化 破損(穴等)</li> <li>② 不衛生状態</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭頸部強打による重大事故</li> <li>・ 指の捻挫</li> <li>・ 脱臼</li> <li>・ 骨折</li> <li>・ 転倒に伴う頭部損傷</li> <li>・ 指の捻挫</li> <li>・ 手足の裂傷</li> <li>・ 爪の剥離</li> <li>・ 転倒に伴う頭部損傷</li> <li>・ 頭頸部強打による重大事故</li> <li>・ 激突による頭部損傷</li> <li>・ 打撲や裂傷</li> <li>・ 打撲や裂傷</li> <li>・ 刺傷や裂傷</li> <li>・ 各種感染症</li> <li>・ 裂傷</li> <li>・ 各種感染症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 堅い藁床畳の場合、内容を精選して活動を行う。</li> <li>・ 緩衝材等を隙間に埋めるなど段差や隙間を解消。</li> <li>・ 滑り止め器具の活用と定期的な点検。</li> <li>・ ずれが発見された場合は即時に対応する。</li> <li>・ 定期的な点検</li> <li>・ 劣化している箇所はテープ等で補修・補強。</li> <li>・ 破損は交換、入れ替え等の対応。</li> <li>・ 堅い床場の場合、内容を精選して活動を行う。</li> <li>・ 活動前の点検を徹底。</li> <li>・ 危険物を取り除き、危険物を置かせない。</li> <li>・ 防護マットを柱に巻く。角の安全対策を徹底。</li> <li>・ 定期的な点検。</li> <li>・ 突起しているものを取り除く。</li> <li>・ 清掃の徹底と習慣化。</li> <li>・ 出血時の除菌処置等の徹底</li> <li>・ 活動前の柔道着点検を徹底。</li> <li>・ 衛生的な柔道着の着用と洗濯を徹底。</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状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備運動</li> <li>・ 補償、補強運動</li> <li>・ 投げ技                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①未熟な受け身</li> <li>②変形姿勢からの投げ技</li> <li>③強引な巻き込み技</li> <li>④強引な後方への投げ技</li> <li>⑤強引な返し技</li> <li>⑥反則技</li> <li>⑦予期できない捨て身技</li> <li>⑧体格差・技能習得の格差</li> </ul> </li> <li>・ 固め技                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①頭部への圧迫</li> <li>②頸部への圧迫</li> <li>③脊髄、脊椎への圧迫</li> <li>④絞め技解除の遅れ</li> </ul> </li> <li>⑤関節技解除の遅れ</li> <li>⑥頭部と肘、膝との衝突</li> <li>⑦強引に体を捻っての逃げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 突き指、捻挫、打撲、脱臼、骨折、頸髄損傷、頭部打撲、関節部損傷</li> <li>・ 突き指、捻挫、打撲、脱臼、骨折、頸髄損傷、頭部打撲、関節部損傷</li> <li>・ 打撲、捻挫、脱臼、骨折、関節部損傷、頸髄損傷、頭部打撲、脳震盪、硬膜下血腫</li> <li>・ 裂傷、打撲、捻挫、脱臼、骨折、関節部損傷</li> <li>頸髄損傷</li> <li>意識障害</li> <li>耳変形</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 準備運動の必要性の理解。時間を掛けた準備運動。個々の心身状態の把握</li> <li>・ 補償、補強運動の必要性の理解。時間を掛けた補償、補強準備運動。個々の心身状態の把握</li> <li>・ 受け身の正しい習得。正しい姿勢からの施技を行う。強引な巻き込み技の禁止。強引な後方技の禁止。強引な返し技の禁止。反則技の禁止。予期せぬ施技への対処。相手の体格、体力差への配慮。</li> <li>・ 必要以上の圧力を掛けない。</li> <li>・ 必要以上の圧力を掛けない。</li> <li>・ 反則技の禁止。</li> <li>・ 安全面への配慮「参った」の合図と同時に解除。</li> <li>・ 安全面への配慮「参った」の合図と同時に解除。</li> <li>・ 安全面への配慮。</li> <li>・ 安全面への配慮。</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状況(事例)	傷害例(重傷以上・軽傷)	予防策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高温多湿</li> <li>・ 炎天下の屋外トレーニング</li> <li>・ Jアラート発令時の対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脱水症状</li> <li>熱中症</li> <li>意識障害</li> <li>脳血管障害</li> <li>心疾患</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 柔道場内温度、湿度の把握。WBGTによる環境管理。</li> <li>換気。</li> <li>必要に応じた水分補給。</li> <li>過度の練習禁止。</li> <li>日常からの健康管理。</li> <li>・ 発令時の対応や様々な場面での避難方法について確認し、事前に参加者等に周知しておく。また情報収集の手段や、関係者および保護者等との連絡方法について準備しておく。</li> </ul>

参考文献

ステップアップ高校スポーツ 大修館書店  
安全マニュアル 青森県教育委員会

# 安全確認チェックリスト

## 【 18 柔道 】

競技会名	
期 日	平成 年 月 日 ( )
会 場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設 ・ 設備 ・ 用具	<b>柔道場</b>	
	畳の劣化・破損はないか	
	畳の段差・隙間はないか	
	畳は滑らないように固定されているか	
	畳上に危険な物品はおかれていないか	
	周囲に危険なものはないか	
	怪我の原因となる突起物はないか	
	柱や角には防護策がとられているか	
	汗や汚れ等で畳・床が滑りやすくなっていたりしていないか。清潔に保たれているか	
	<b>柔道着</b>	
	規定にあったものを着用しているか	
	ほつれや穴はないか	
	きちんと洗濯し清潔に保たれているか	
活動 内 容	<b>準備運動・補強運動・補償運動</b>	
	時間を十分とっているか	
	積極的に取り組んでいるか	
	正しい動作の受け身を指導しているか	
	習得技能や能力に応じた補強運動・補償運動を行っているか	
	<b>投げ技</b>	
	投げ技に対応できる受け身の技能を習得しているか	
	投げ技に対応できる体捌き等の基本的技能を習得しているか	
	禁止技や危険な技について理解しているか	
	無理な姿勢からの施技や、強引な捨て身技・巻き込み技等の試技をしないか	
	技能レベルや体格差など安全面への配慮がなされているか	
	投げられまいとして手のひらや肘・膝などをついたり、ブリッジで防御することがないか	
	重篤な怪我につながる技(大外刈り・内股・低い姿勢からの背負い投げ)を理解しているか	
	<b>固め技</b>	
	頸椎や脊椎に、支障をきたす攻防や、必要以上の圧力をかける行動はないか	
	相手の頸部を、必要以上に圧迫する抑え込みをしていないか	
	無理な姿勢から強引に体を捻って逃げようとしていないか	
	絞め技・関節技において必要以上の力を入れたり、技を解かなかったりしていないか	
	戦意喪失(「参った」)の合図の仕方と意思表示ができるか	

区分	確認項目	✓
活動内容	その他	
	生徒の状況にあった活動内容であるか	
	健康状態や健康管理について十分留意して活動しているか	
	人間関係や指導者と生徒の関わり方は適切であり、問題はないか	
	緊急時の対応は十分か(AEDの設置場所、119番通報等)	
環境条件等	応急手当(喝法含む)について理解、実践できるか(RICE法・救急箱の設置)	
	活動場所が、高温(多湿)な状態において、適切な活動がなされているか	
	WBGTが危険指数を示す場合、活動を休止または中止しているか	
Jアラート対応	屋外トレーニング(ランニング等)を行う場合、気象情報を的確に把握し、活動しているか	
	主催者や指導者がJアラート発令時の対応を確認し、参加者等に周知しているか	
	顧問不在時など想定される様々な場面での避難方法を、生徒等に指導しているか	
	情報の収集や保護者への連絡方法を確認し、名簿等を準備しているか	
反省・報告(事故、ヒヤリ・ハット含む)		