

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"> ・ 畳の問題 ① 質 ② 段差 隙間 ずれ ③ 劣化 破損 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頭頸部強打による重大事故 ・ 指の捻挫 ・ 脱臼 ・ 骨折 ・ 転倒に伴う頭部損傷 ・ 指の捻挫 ・ 手足の裂傷 ・ 爪の剥離 ・ 転倒に伴う頭部損傷 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 堅い藁床畳の場合、内容を精選して活動を行う。 ・ 緩衝材等を隙間に埋めるなど段差や隙間を解消。 ・ 滑り止め器具の活用と定期的な点検。 ・ ずれが発見された場合は即時に対応する。 ・ 定期的な点検 ・ 劣化している箇所はテープ等で補修・補 ・ 破損は交換、入れ替え等の対応。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔道場内の問題 ① 衝撃吸収床ではない ② 畳上の物品や周囲の危険 ③ 柱等の防御不備 ④ 突起物 ⑤ 不衛生状態 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頭頸部強打による重大事故 ・ 激突による頭部損傷 ・ 打撲や裂傷 ・ 打撲や裂傷 ・ 刺傷や裂傷 ・ 各種感染症 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 堅い床場の場合、内容を精選して活動を行う。 ・ 活動前の点検を徹底。 ・ 危険物を取り除き、危険物を置かせない。 ・ 防護マットを柱に巻く。角の安全対策を徹底。 ・ 定期的な点検。 ・ 突起しているものを取り除く。 ・ 清掃の徹底と習慣化。 ・ 出血時の除菌処置等の徹底
<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔道着の問題 ① 劣化 破損(穴等) ② 不衛生状態 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 裂傷 ・ 各種感染症 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動前の柔道着点検を徹底。 ・ 衛生的な柔道着の着用と洗濯を徹底。

(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"> ・ 準備運動 ・ 補償、補強運動 ・ 投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ①未熟な受け身 ②変形姿勢からの投げ技 ③強引な巻き込み技 ④強引な後方への投げ技 ⑤強引な返し技 ⑥反則技 ⑦予期できない捨て身技 ⑧体格差・技能習得の格 ・ 固め技 <ul style="list-style-type: none"> ①頭部への圧迫 ②頸部への圧迫 ③脊髄、脊椎への圧迫 ④絞め技解除の遅れ ⑤関節技解除の遅れ ⑥頭部と肘、膝との衝突 ⑦強引に体を捻っての逃 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 突き指、捻挫、打撲、脱臼、骨折、頸髄損傷、頭部打撲、関節部損傷 ・ 突き指、捻挫、打撲、脱臼、骨折、頸髄損傷、頭部打撲、関節部損傷 ・ 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 ・ 裂傷、打撲、捻挫、脱臼、骨折、関節部損傷 ・ 頸髄損傷 ・ 意識障害 ・ 耳変形 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 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 ・ 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。 ・ 必要以上の圧力を掛けない。 ・ 必要以上の圧力を掛けない。 ・ 反則技の禁止。 ・ 安全面への配慮「参った」の合図と同時に解除。 ・ 安全面への配慮「参った」の合図と同時に解除。 ・ 安全面への配慮。 ・ 安全面への配慮。

(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"> ・ 高温多湿 ・ 炎天下の屋外トレーニング ・ Jアラート発令時の対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脱水症状 ・ 熱中症 ・ 意識障害 ・ 脳血管障害 ・ 心疾患 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔道場内温度、湿度の把握。WBGTによる環境管理。 ・ 換気。 ・ 必要に応じた水分補給。 ・ 過度の練習禁止。 ・ 日常からの健康管理。 ・ 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。

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	令和 年 月 日 ()
会 場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設 ・ 設備 ・ 用具	柔道場	
	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	
	柔道着	
	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	準備運動・補強運動・補償運動
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		
投げ技		
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		
固め技		
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)	