

互いを思いやり
けがをしない させない
柔道指導

～事故やけがを未然に防ぐために～



平成24年3月
岐阜県教育委員会
スポーツ健康課

互いを思いやり けがをしない させない柔道指導 ～ 事故やけがを未然に防ぐために ～

岐阜県教育委員会スポーツ健康課

柔道では、頭部や頸部への大きなけがや肩から落下したり不用意に手を着いたりしての骨折・脱臼などが見られます。また脳の加速損傷や、脳しんとうとその後のセカンド・インパクトシンドロームが大きな事故につながる事が分かってきました。

こうした実情を踏まえて、本紙は、重大事故を防止するために、「互いを思いやり、絶対に頭や肩から落ちない落とさせない」ことを中心に、安全指導のための留意点を示すものです。

今後、授業で柔道を実施する際には、生徒のほぼ全員が初心者であるという前提に立ち、以下の内容に十分留意し安全指導に努めるとともに、部活動指導においても十分な配慮をお願いします。

1 指導全般における留意点

- (1) 柔道の授業では、保健体育科の目標と柔道の特性を踏まえ、礼節を重んじ相手を尊重し公正な態度で活動するとともに、技を正確にかけることだけでなく、受け身を正確にとれることを目標とし、これらを評価する。
- (2) 相手を尊重し「技は施すもの」という意識をもたせるとともに、想定される事故やけがを理解させ、互いを思いやり安全に取り組むことを重視する。特に投げ技では、「受」が頭部や肩から落下しないよう「取」は引き手をしっかり引き上げ、「受」は釣手を離さず受け身をとるように指導する。
- (3) 練習や試合等を行うペアは、同程度の身長・体重や体力・技能の生徒で組ませ、安全で効果的に活動させる。
- (4) 授業で扱う技や連絡技、組み方については、学習指導要領解説に準じるとともに、安全を最優先し生徒の実態を踏まえて選んだり制限したりして指導計画を作成する。また、自由練習や試合では学習した技のみを使うよう指導する。
- (5) 短時間に多くの回数を投げるよう求めることや、連続的に投げたり投げられたりさせることは、事故発生リスクが高くなるので、生徒が集中して正確な動作で練習できる適度な回数や時間で行う。
- (6) 脳しんとうや軽微な頭部の打撲などを軽視せず、体調の変化に十分注意するよう指導する。

2 準備運動等における留意点

- (1) 単元の導入段階では、身体の各部位に体重をかけたり、身体を回転させたりするなど、自身や相手の体重を負荷に行う運動等を取り入れる。
- (2) 毎時間の準備運動では、一般的な準備運動に加え、柔道の特性を踏まえた補助・補強運動や学習した受け身の反復練習等を取り入れ、基本的な技能の習熟と体力の向上を図る。なお、ペアで取り組む場合には、同程度の身長・体重の生徒で行うよう配慮する。

資料1 柔道の特性を踏まえた補助・補強運動例

- ① マット運動：前転・後転・開脚前転・ブリッジ・頭倒立・倒立前転など
- ② 頸部のストレッチングやアイソメトリックトレーニング
- ③ 仰臥位での脚部の運動：自転車こぎ・脚蹴り・脚回し
- ④ 二人で押し合ったり引っ張り合ったりして負荷を大きくした柔軟運動
- ⑤ 体重を負荷にした補強運動：手押し車、おんぶスクワット、
おんぶ(肩車)歩行

※これらの運動でもけがをすることがあるので、生徒の履修状況や実態に応じ適切な運動を選び、段階的な指導を行う。

3 受け身の指導における留意点

- (1) けがを防ぐためのポイント（資料2参照）を理解させながら、受け身練習に多くの時間をかけ繰り返し指導する。なお、ペアで取り組む場合には、同程度の身長・体重や体力・技能の生徒で行うよう配慮する。
- (2) 「仰臥位→座位→そんきょ→立位」、「単独→相手に押されたり・相手を跳び越えたり」、「ゆっくり→早く」などのように、段階的に指導する。
- (3) 「受」が膝立ちから「取」に右袖を引かれて行う受け身や、ゆっくりとした大腰から落差を意識しながら行う受け身など、受け身単独の練習から実際に投げられた時の受け身へと、段階的に指導する。
※「受」を腰に十分にのせる大腰は、「取」がゆっくりとした動作で投げることができるので、受け身の練習に有効である。
- (4) 投げる際に「取」は引き手を離さず、「受」が頭や肩から落ちないようにしっかり引き上げるよう指導するとともに、「受」は投げられる際に、自分が頭や肩から落ちないように釣手を離さず適切に受け身をとるよう指導する。
- (5) 抑え技等で相手に後方に押し込まれた時などは、無理に手を着かずうまく転がって倒れるよう指導する。

資料2 「受」のけがを防ぐためのポイント

◇以下の意識をもたせて指導する

- ① 絶対に、頭部や肩から落ちない、後頭部を打たない
- ② 不用意に畳に手を着かない
- ③ かかとを床に打ちつけない、脚を重ねたり交差して落ちない
- ④ 背中真正面から落ちない、半身で受ける
- ⑤ 身体をまるめ転がることで衝撃をやわらげる
- ⑥ 後ろ受け身の時、脚を伸ばすことで回転を抑制する

※あごを引きつつ脚は伸ばすため、頸反射に反する動きであり、反復練習が必要

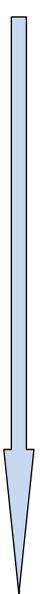
4 技の指導における留意点

- (1) 同程度の身長・体重や体力・技能の生徒との活動で習熟を図る。
- (2) それぞれの技においてありがちな危険（資料3参照）を理解させながら、「取」が技をかける動作と「受」の受け身の動作を合わせて指導する。
- (3) 投げ技で、「取」は正しく高い姿勢で投げ（体勢を崩したり低い姿勢で無理に投げない）、絶対に「受」が頭や肩から落ちないように、自らのバランスを保ちながらしっかりと引き手を引き上げるよう指導する。
- (4) 投げ技で、「受」は投げられる際に釣手を離さず、頭や肩から落ちないように適切な受け身をとるよう指導する。
- (5) かかり練習（打ち込み練習）や約束練習で各技を十分に習得してから、自由練習や試合へと発展させるようにする。約束練習では、各技をかけるきっかけやタイミングを十分に理解させながら、「技をかけやすい設定」から「実戦的な設定」へと段階的に指導する。（資料4参照）
- (6) 授業で扱う技や学習させる順序については、学習指導要領解説やその他の資料を参考にしながらも、生徒の実態を踏まえ、受け身や応じ方が難しく習得が困難と考えられる技は扱わないなど、安全を最優先にする。
- (7) 短時間に多くの回数を投げるよう求めることや、連続的に投げたり投げられたりさせる練習は、適切な動作ができなくなり、「受」が頭部や肩を強打し大きな事故につながる危険性が高くなるので、生徒の実態に応じて適度な回数や時間で行う。

資料3 各技でありがちな危険の例

- ① 大外刈りでは、「取」が体勢を崩し同体で倒れ込んで「受」を後方に押し倒すような状況になると、受け身がとれず頭部を強打する危険がある。
- ② 体落としや背負い投げでは、「取」の体勢が崩れ、釣手や引き手が不十分になると、「受」が受け身をとれず頭部や肩から落下する危険がある。
- ③ 払い腰等では、「取」が不十分な体勢で崩れながら無理に巻き込むように投げ、両者が同体で倒れて「受」が受け身をとれなかった場合に肩を強打し、鎖骨骨折等の危険がある。
- ④ 足技では、「受」が後方に倒れたり、抑え技で後方に押し込まれたりした場合に、不用意に後ろへ手や肘を着いて、骨折や脱臼の危険がある。
- ⑤ 出足払い等では、足裏で払わないと、くるぶし同士が当たるなどして打撲の危険がある。
- ⑥ 支え釣り込み足や膝車では、「取」が右の釣手側に引いて投げると、「受」は左袖を持たれていないため、不用意にその左手を畳に着いて骨折や脱臼の危険がある。

資料4 約束練習の段階的指導例

| 段 階 | | 練 習 方 法 |
|---|-------|---|
|  | その場で | ①「受」が技をかけやすい姿勢をとるなどしてゆっくり正確に行う練習 ② 自然体で組み、崩し・体さばき・投げと受け身の一連の動作を正確に行う練習 |
| | 動きながら | ③ ゆっくり移動して、「取」・「受」双方のタイミングを合わせて投げる練習 ④ 「取」が「受」を動かしながら技をかける機会をとらえて投げる練習 |
| | 技を選んで | ⑤ 「取」が学習した複数の技から選んで、技の名前をあらかじめ言ってから投げる練習 ⑥ 「取」が学習した複数の技から選んで自由に投げる練習 |

5 自由練習や試合における留意点

- (1) 勝敗にこだわる余り感情的になるのではなく、相手を思いやり公正な態度で取り組むよう指導する。
- (2) 投げられそうになったら無理にこらえず、頭や肩から落ちることがないように適切に受け身をとることを指導する。
- (3) 必ず互いに右組みに組んで行うなど、段階に応じて組み方を制限する。
- (4) 授業で学習した技のみで行うことや、必ず練習した方向に投げることなど、段階に応じた制限をする。
- (5) 疲労することで正確な動作ができなくなると事故発生の危険が高くなるため、生徒の実態を踏まえて、体力や集中力の続く回数や時間に配慮する。
- (6) 同程度の身長・体重や体力・技能でのペアやグループで実施することを原則とする。
- (7) 「参った」の合図をしたらすぐに活動を中止するよう指導するとともに、教員はどのような状況であっても危険な場合には即座に活動を中止させるなど、安全を最優先する。

6 健康観察と事故やけがの発生時の対応

- (1) 授業を始める際には、生徒の健康状態を十分に把握し、授業中の体調の変化に気を配るとともに、授業終了時にも体調不良の有無を確認する。また体調が悪い時や他の生徒の異常に気付いた時にはすぐに申し出るよう指導する。
- (2) AED使用や応急手当を含めた危機管理マニュアルを熟知しておくとともに、事故が発生したり生徒が体調不良を訴えたりした場合には、迅速かつ適切に対応する。
- (3) 頭を強打するなどして意識消失や気分が悪い状況が短時間でも認められ、脳しんとうが疑われる状況では、その後の運動を中止し医療機関の診察を受ける。明らかに重篤な状況においては、躊躇なく救急要請する。(資料5・6参照)

※脳しんとうへの対応等については、全日本柔道連盟の「柔道の安全指導 ～事故をこうして防ごう～」(2011年第三版)を参照のこと。

<http://www.judo.or.jp/data/docs/print-shidou.pdf>

資料5 脳の加速損傷とセカンド・インパクトシンドローム

| | |
|--|--|
| <p>加速損傷</p> <p>衝撃を受けた頭蓋骨と脳とに回転加速度によるずれが生じ、脳表から硬膜の静脈洞に流入するいわゆる架橋静脈が急に伸展されて破綻し、脳挫傷を伴わずに急性硬膜下血腫を形成する状態。頭部を直接打たなくても発生することがある。</p> | <p>セカンド・インパクトシンドローム</p> <p>頭部や脳が衝撃を受け、脳しんとうなどダメージがある状態において、十分に治癒・回復しない状態で、同様またはさらに強い衝撃を受けたことにより急性硬膜下血腫など重篤な状態に陥るケースの総称。</p> |
|--|--|

資料6 脳しんとうの症状

| | | |
|--|---|---|
| <p>認知機能</p> <ul style="list-style-type: none"> * 意識消失 * 記憶消失 * 錯乱・興奮 | <p>自覚症状</p> <ul style="list-style-type: none"> * 頭痛・頭重感 * 平衡感覚障害・めまい * 吐き気 * ぼーっとする * 目の症状：光が見える 二重に見える * 耳鳴 | <p>他覚症状</p> <ul style="list-style-type: none"> * 意識消失・意識内容の変化 * 協調運動や平衡感覚の障害 ・歩行の不安定性 * けいれん * 嘔吐 * 質問・指示への反応が遅い * 集中力・落ち着きがない * 視線が合わない * 運動能力の明らかな低下 |
|--|---|---|

＜地方独立行政法人神奈川県立病院機構足柄上病院脳神経外科 野地雅人医師による＞

7 その他の配慮事項等

- (1) 事故防止に関わる医学的知識の研修に努めるとともに、生徒の実態に応じた安全で効果的な指導計画を作成する。
- (2) 畳の破損や隙間、周辺の床の破損などが事故やけがの原因にもなるため、活動前に安全点検を行うとともに、異常があればすぐに対処する。
- (3) 柔道衣の衛生管理はもとより、破れ・ほつれに留意するとともに、手足のつめの状態を確認させるなど、けがの防止に努める。

<参考資料>

- 1 「柔道の安全指導 ～事故をこうして防ごう～」(2011年第三版)
財団法人全日本柔道連盟
<http://www.judo.or.jp/data/docs/print-shidou.pdf>
- 2 「学校体育実技指導資料第2集 柔道指導の手引」(二訂版)
文部科学省 平成19年3月
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/07121717/001.pdf
- 3 「高校生の柔道」(改訂版) 全国高等学校体育連盟柔道専門部編纂
- 4 「学校安全 管理・教育の手引き 改訂版」
平成21年3月 岐阜県教育委員会
<http://www.pref.gifu.lg.jp/kyoiku-bunka-sports/gakko-kyoiku/gakkohoken/atebiki.html>
- 5 「指導の手引 Vol.6 柔道 指導の手引」
編集 スポーツ科学トレーニングセンター 2000年3月