

山柔協第27-017号  
平成27年6月2日

各柔道協会会長 様  
高体連柔道部長 様  
中体連柔道部長 様

一般社団法人山口県柔道協会  
会長 吉岡 剛  
(会長印省略)

### 柔道練習中の事故防止について

当協会の事業については、平素から格別の御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、新聞報道によると、平成27年5月22日、福岡市内の中学校の武道場で、中学1年生女子生徒が先輩の女子生徒と練習中、大外刈をかけられて転倒し、後頭部と首を打ち意識不明となり、すぐに救急搬送されたが意識が戻らないまま27日午前死亡されるという事故が発生しました。

つきましては、事故防止については十分に配慮するよう指導されているとは存じますが、関係者に対して、特に下記に留意し練習中の事故防止に努められるよう周知徹底をお願いします。

### 記

#### 1 練習前の管理

- (1) 健康状態、既往症、技能、体力を把握し練習上支障のある者の発見に努め、必要があると認めるときは、事前に医師の健康診断を受けさせる。
- (2) 練習計画の策定と練習内容の事前周知
- (3) 年齢、練度、練習人数等を考慮した指導と監視体制の確立
- (4) 道場、服装等練習環境の点検
- (5) 事前環境への配慮（熱中症等の予防）
- (6) 指導者は、体調不良者を練習に参加させない。
- (7) 救急措置体制の確保

#### 2 準備運動の徹底

- (1) 指導者の指揮のもと確実に実施すること
- (2) 準備体操、ストレッチ、駆け足、準備運動等のウォーミング・アップ
- (3) 補助運動（特に頸の筋肉を強化するブリッジ等）
- (4) 回転運動（前転、後転等）
- (5) 受け身（前回り受け身、後ろ受け身等練度に応じた受け身）の実施

#### 3 練習中の管理

- (1) 指導者は死角を作らないように全体を見渡す。
- (2) レベルに応じた練習の指示
- (3) 練習状況、状態を常時監視
- (4) 休憩時間の設定と水分補給

#### 4 事故発生時の対応

- (1) 頭部外傷で意識障害、頭痛、嘔吐、意識低下がある場合は救急要請
- (2) 頭部打撲を目撃したときは、直ちに練習・試合を中止させて症状をチェックし、その後何ら症状がなくても当日の練習・試合は中止する。頭部を強打していれば、症状がなくても脳外科病院を受診させる。
- (3) その他、熱中症、骨折等については、救急法による手当、医療機関への診察

#### 5 練習後の管理

- (1) 整理運動（クーリング・ダウン）を十分に行わせる。
- (2) 人員点呼、怪我、体調不良者の確認

#### 6 特に留意する事項

初心者、女子、長期間練習をしていない者は、頸の筋力が微弱である。頭の中で理解して体が反応しても頸の筋肉がないため、その衝撃は負荷に対応できず頭部を打撲する。上記練習弱者については、指導員の監視、指導と念入りな受け身、頸部の筋肉強化による頸部の強化を要する。

また、場合によっては、保護具の装着を検討すること。

#### 7 参考とすべき安全指導資料（全柔連ホームページ参照）

- (1) 柔道の安全指導（2011年第三判）  
<http://www.judo.or.jp/wp-content/uploads/2013/08/print-shidou.pdf>
- (2) 柔道の安全指導 動画  
全柔連動画案内  
<http://www.judo.or.jp/p/34773>  
全柔連動画  
<https://www.youtube.com/watch?v=EzCwsK41rCU&feature=youtu.be>

<問合せ先>

一般社団法人山口県柔道協会  
事務局

電話 083-924-9510

E-mail : yjk@c-able.ne.jp