

各市柔道協会等団体の長 様
各チームの長 様

一般社団法人山口県柔道協会
会 長 吉 岡 剛
(会長印を省略しています)

「柔道練習ステップ」「大外刈り段階的指導手順例」の周知について

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、標記について公益財団法人全日本柔道連盟重大事故総合対策委員会から添付のとおり通知がありました。

つきましては、各指導者に対して、特に添付の下記資料に従い指導することで、重大事故の発生を防ぐよう周知をお願いします。

記

1 「柔道練習ステップ」

指導現場から、「基本動作（特に受け身）や基礎体力が十分できていない段階での事故が散見されるので、乱取りや試合に移行する時期の目安となる資料が欲しい」との要望を受けて作成

(平成27年10月発行「柔道の安全指導 第四版」P22～23)

2 「大外刈り段階的指導手順例」

平成27年5月に発生した大外刈りの約束練習中における死亡事故を機に、同様の事故が再三にわたって繰り返されており、大外刈りによる怪我や事故を防ぐことを目的として作成

(平成27年12月全柔連通知)

全柔連発第 28-0650 号
平成 28 年 1 月 27 日

都道府県柔道連盟(協会)会長各位

重大事故総合対策委員会
委員長 野瀬清喜
(公印略)

「柔道練習ステップ」「大外刈り段階的指導手順例」の周知について

平素より、当委員会の活動にご理解、ご協力賜り厚くお礼を申し上げます。

標記の「柔道練習ステップ」は、平成 27 年 10 月に発行された「柔道の安全指導第四版」22 ページから 23 ページに記載されています。本資料は指導現場から、基本動作（特に受け身）や基礎体力が十分できていない段階での事故が散見される。乱取りや試合に移行する時期の目安となる資料が欲しいとの要望を受けて作成されたものです。

また、「大外刈り段階的指導手順例」は平成 27 年 5 月に発生した大外刈りの約束練習中における死亡事故を機に作成されました。同様の事故は再三にわたって繰り返されており、大外刈りによる怪我や事故を防ぐことを目的としています。

「柔道練習ステップ」「大外刈り段階的指導手順例」は、平成 28 年 10 月から全日本柔道連盟ホームページにも掲載されており、いずれも重大事故を防ぐために周知を図らなければならない資料です。

ところで、これらの資料の内容が指導現場に行き届いていないという声が聞かれます。「全日本柔道連盟の中核にいる指導者でも目を通していない人がいるのではないか」という指摘もあります。

「柔道練習ステップ」「大外刈り段階的指導手順」の両資料をあらためて送付いたしますので加盟団体への周知の徹底をお願い申し上げます。

柔道練習ステップ

	基本的な事項	受身	投技	固技
(基本動作・打込レベル) ステップ1	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法が正しくできる。 ・あいさつと返事ができる。 ・決められた約束事やマナーが守れる。 ・柔道衣を正しく着られる、折り畳める。 ・ブリッジ、腕立て伏せ、腹筋、背筋等の体作りの運動ができる。 ・前転後転などの回転運動がスムーズにできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・単独で受身ができる。 《後ろ受身・横受身・前受身・前回り受身》 ・相手に圧力(押される等)をかけられて単独の受身ができる。 ・投げられて受身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・投技の基本動作ができる。 《基本的な組み方、進退動作、崩し、体さばき等ができる》 ・2種類以上の投技ができる。 (膝車、支釣込足、出足払、体落、大腰等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・固技の基本動作、補助運動ができる。 《体を開く、体を横にかわす、腋を絞る、脚を回し伸ばす等の動作ができる》 《基本的な入り方と返し方ができる》 ・2種類以上の抑込技ができる。 (袈裟固、横四方固、上四方固等)
(投込レベル) ステップ2	<ul style="list-style-type: none"> ・指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる。 ・周りの仲間と協調して、自他を尊重できる。 (話し合い、助け合い、高め合い) ・投込に耐えうる筋力、持久力がある。 ・「一本」「技有」等の違いが分かる 	<ul style="list-style-type: none"> ・障害物を越える受身ができる。 ・連絡技で投げられて受身ができる。 ・変化技で投げられて受身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・その場で投げるができる。(捨身技を除く) 《引き手を離さず、相手を保護できる》 《自分の体勢を崩さずに投げるができる》 (同体で倒れない、巻き込まない、頭を突っ込まない等) ・移動しながら得意技で投げるができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・抑込技とその逃げ方ができる。 ・伏臥位、仰向けから抑込技の攻防ができる。 《頸の関節及び脊椎を痛めずに攻防ができる》
(乱取レベル) ステップ3	<ul style="list-style-type: none"> ・試合時の礼法ができる ・相手への思いやりの行動、言動ができる。 (乱暴な言動、しぐさ等がない) ・周囲への安全に配慮した行動ができる。 ・審判規定が分かり、禁止事項を守れる。 ・3~5試合を行える体力がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乱取でどのような状態(捨身技等)で投げられても受身ができる。 ・投げられた時に、体をひねったり無理な体勢(ブリッジ等)を取らず、受身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乱取で自分の体勢を崩さずに投げるができる。 ・乱取で引き手を離さず、相手を保護できる。 ・相手に応じた三様の乱取ができる。※ 	<ul style="list-style-type: none"> ・絞め技の攻防ができる。(中学生以上) ・関節技の攻防ができる。(高校生以上) ・乱取で攻防ができる。 ・立ち姿勢から寝技への移行ができる。

※三様の乱取: 技能程度の高い相手の場合、技能程度が同等の場合、技能程度の低い相手の場合(相手の技能程度に応じた乱取ができること)。

加盟団体指導者各位

公益財団法人全日本柔道連盟
重大事故総合対策委員会

大外刈による怪我や事故を防ぐために

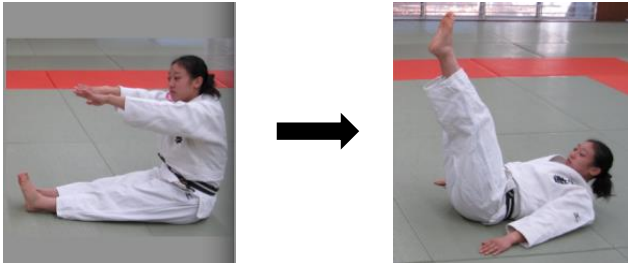
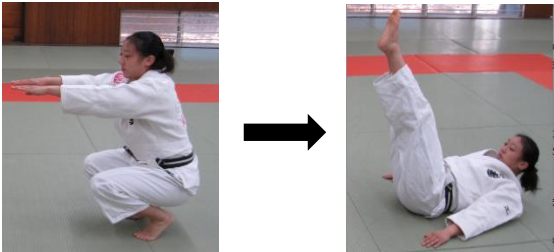
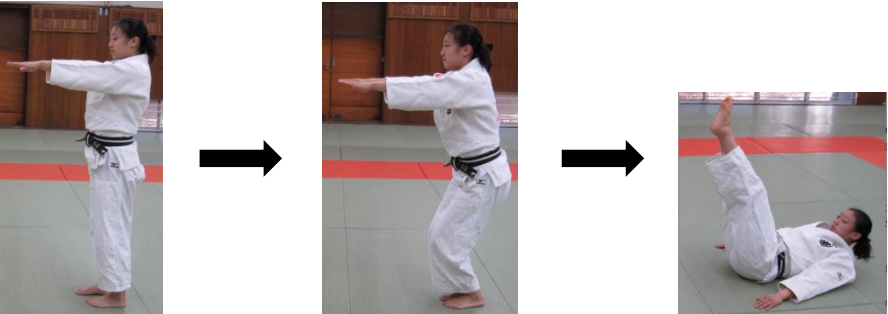
本年 5 月、福岡県内の中学校において、柔道部に入部して 40 日の初心者が大外刈で投げられて頭部を打ち、急性硬膜下血腫で死亡する事故が発生しました。

同様の事故はこれまでも再三にわたって繰り返されており、何としても防がなければなりません。そこで、初心者が大外刈をかけられたとき、安全な受身ができるようにする段階的指導手順例を作成しました。再発防止に向けて周知徹底するとともに指導者の皆さんには是非活用下さるようお願いいたします。

1 過去の事件事例 (障害補償・見舞金事案及び『柔道事故判例集』より抜粋)

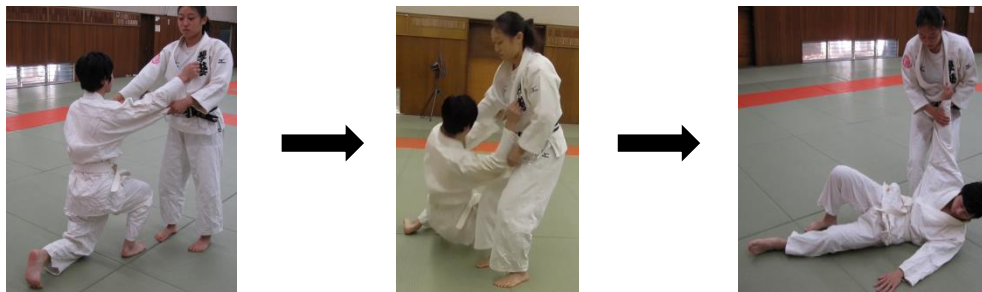
- ① 高 1、柔道歴 2 ヶ月、3 校の合同稽古中、大外刈で投げられ、急性硬膜下血腫で死亡 (平成 23 年 8 月)
- ② 高 1、柔道歴 2 ヶ月、部活動中に大外刈で投げられ頭部を打ち、急性硬膜下血腫で死亡 (平成 23 年 6 月)
- ③ 中 1、柔道歴不明、投込練習で投げられ、急性硬膜下血腫で死亡 (平成 22 年 7 月、)
- ④ 中 1、柔道歴 3 ヶ月、上級生に大外刈で投げられ、後頭部を場外の板床に打ち付け、急性硬膜下血腫で死亡 (昭和 61 年 7 月)
- ⑤ 高 1、柔道歴 2 ヶ月、投込練習で投げられ、外傷性脳幹部損傷により死亡 (昭和 51 年 6 月)

2 段階的指導手順例

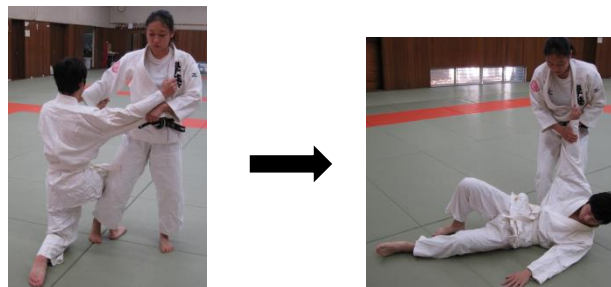
段 階	練習の内容	練習時間の目安 (60～90分で週 3～4回程度の場合)	見極めのポイント (各段階で確認後次の 段階へ)
第1段階 単独で後ろ受身 ができる	<p>1-① 長座の姿勢からの受身</p>  <p>1-② 中腰の姿勢からの受身</p>  <p>1-③ 立位からの受身</p> 	1～2週間程度	<ul style="list-style-type: none"> ・顎を引き、頭が振れない受身ができているか ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受身ができているか

第2段階
相手の動作（大外掛【通称】）に対応した後ろ受身ができる

2-① 片膝をついた姿勢から、大外刈の崩し、体さばきに対応した受身



2-② 片膝をついた姿勢から大外掛（通称）に対応した受身


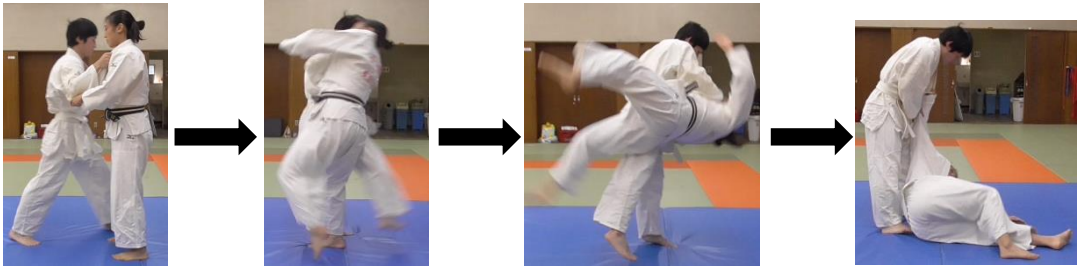


2-③ 立位から、大外掛（通称）に対応した受身



1～2ヶ月間程度

- ・顎を引き、頭が振れない受身ができていないか
- ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受身ができていないか
- ・取りは、引き手を離さず保持しているか

<p>第3段階 初歩的な大外刈に対応した後ろ受身ができる</p>	<p>3-① 投げで、刈りあげない大外刈に対応した受身</p>  <p>3-② 初歩的な大外刈に対応した受身</p>  <p>3-③ 出ようとしたとき、下がろうとしたときにかけられる初歩的な大外刈に対応した受身</p>	<p>3ヶ月間程度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・顎を引き、頭が振れない受身ができているか ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受身ができているか ・取りは、引き手を離さず保持しているか
--------------------------------------	---	---------------	--

注-1：第3段階までの技能習得レベルを個々に評価し、安全を見極めてから次へ（投げ込み、乱取り）進むこと。

注-2：他校との合同練習や公式試合への参加の可否についても同様に判断すること。

注-3：大内刈、小内刈など後ろに倒される技についても同様に確認すること

注-4：基礎体力、特に首周辺の筋力強化のトレーニングも並行して行うこと