

山柔協第29-308号

平成29年4月15日

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)

「初心者の頭部打撲による柔道事故根絶に向けてのお願い」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、この全柔連通知の内容を周知し、柔道事故の根絶に努めるようお願いいたします。

なお、全柔連通知で示された資料は下記のとおりです。(参考添付)

記

1 「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)

2 「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)

全柔連発第 29-0047 号
平成 29 年 4 月 3 日

都道府県柔道連盟(協会)会長各位
安全指導員各位

重大事故総合対策委員会
委員長 野瀬清喜
(公印略)

「初心者の頭部打撲による柔道事故根絶に向けてのお願い」

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。

新年度を迎え多くの児童生徒たちが柔道を習い始める時期です。5月から8月にかけて昨年度は3件、一昨年度は2件の頭部打撲による重大事故が起っています。

これらの事故の誘因は様々考えられますが、初心者が慣れない運動に取り組むことによって起こる筋肉痛や過労、運動経験の少ない子供たちの体力不足、なども考慮に入れた安全な指導が必要です。

練習目標や指導計画、健康チェック票などをしっかりと作成し、指導者・保護者・児童生徒が安心して柔道に取り組める体制づくりをお願いします。特に、この時期の初心者は立ち姿勢での大外刈りの練習には十分に注意してください。

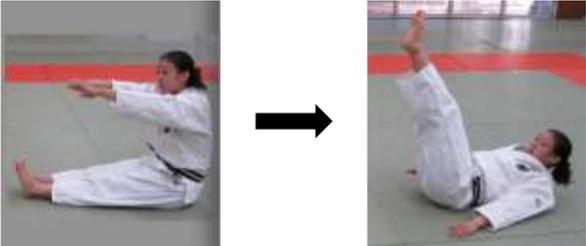
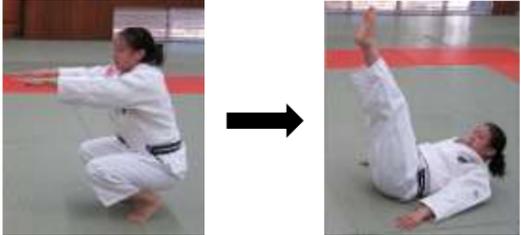
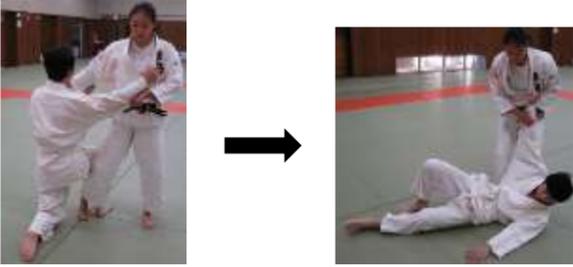
本委員会で作成した「柔道練習ステップ」「大外刈り段階的指導手順例」を活用し、単独での受け身から組み合っの低い位置からの受け身など段階的な指導手順を参考に事故防止に努めるようすべての指導者にご周知ください。

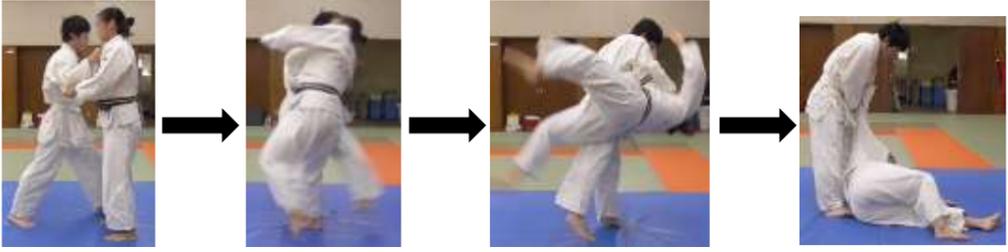
【初心者の頭部外傷（急性硬膜下血腫）が発生しやすい場面】

1. 大外刈りによる投げ込み（約束練習）
2. 後ろ受け身を取る技による受け身の失敗
3. 体格差や体力差、技能差の大きい相手との投げ込み（約束練習）など

大外刈り段階的指導手順例

全柔連 重大事故総合対策委員会

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)
<p>第1段階</p> <p>単独で後ろ受身 ができる</p>	<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> 	<p>1～2週間程度</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
<p>第2段階</p> <p>相手の動作（大外掛【通称】）に対応した後ろ受身ができる</p>	<p>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</p>  <p>2-② 片膝をついた姿勢から大外掛（通称）に対応した受身</p>  <p>2-③ 立位から、大外掛（通称）に対応した受身</p> 	<p>1～2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

<p>第3段階</p> <p>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

柔道練習ステップ 全柔連 重大事故総合対策委員会

	基本的な事項	受身	投 技	固 技
<p>ステップ①</p> <p>(基本動作・打込レベル)</p>	<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)
<p>ステップ②</p> <p>(投込レベル)</p>	<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"> ・その場で投げることができる。(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》 (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 	<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。 《顎の関節及び脊椎を痛めずに攻防ができる》
<p>ステップ③</p> <p>(乱取レベル)</p>	<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 ・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。
<p>※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）。</p>				