

## IV 安全に配慮した体育活動の事例

### 1 剣道指導における熱中症予防事例

剣道は剣道具を着用しての競技となるため、夏季の暑い時期での実施は、熱中症に対する注意が特に重要となる。夏季期間における実施は、屋外競技においても熱中症に対する防止策は十分に対応する必要があるが、室内においても放熱しづらい環境下であったり、剣道具を着用し体に熱がこもりやすくなっていたりするため、様々な観点での防止策が重要となる。ここでは、高等学校における剣道部の活動において熱中症を予防した事例の概要を示す。

#### (1) 運動部活動対象の熱中症予防研修会の開催

熱中症予防には、熱中症予防に対する正しい情報を得るとともに、運動部活動に参加する生徒自らが熱中症を予防する意識を高めておく必要がある。

例えば、学校で実施される熱中症予防研修会に参加したり、生徒の代表者が参加した場合は、その情報を全剣道部員に伝達したりするなど、部員全員の熱中症予防に対する意識を高めるようにすることが重要である。

#### (2) 適切な練習計画の作成

練習計画は、冬季と夏季は違った観点で安全性を考慮した計画を立てる必要がある。

例えば、夏季の場合は練習時間を短く設定したり、面をつけての練習時間を少なくしたりすることが考えられる。また、練習中にこまめに水分を摂取する時間を設定したり、面を付けての練習と面を取っての練習を織り交ぜて実施したりすることにより、熱中症を予防するとともに、より効果的に練習効果を上げることができる。

#### (3) 水分や塩分の補給のための環境の整備

練習計画を綿密に作成しても、当日の天候状況や生徒一人一人の健康状態に応じた対応を図ることができなければ熱中症を避けることはできない。

そのためには、常に水分を摂取できる環境を整えておくことも重要である。まずは、練習前に水分を摂取しておくとともに、練習の合間に水分の補給のための時間を適切に設定することである。また、低学年には指導者が適切に摂取するよう特に指示を与えたり、水分のみならず塩分の摂取も考慮したりすることが重要である。現在では、面をつけた状態でも水分を取ることができるような容器もあるため、生徒が自分の判断で随時、適切に水分や塩分補給を行える環境を整えておくことが重要である。

#### (4) 指導体制としての整備

夏季休業中の練習などでは、卒業生や地域の方々など、学校外の多くの剣道経験者とともに練習する場合がある。練習の内容は、生徒の体力や技能の程度、また外部指導者の段位の程度などを考慮して適切に計画し実施することが重要となる。また、有段者などの経験者を補助の指導者として位置付け、担当者を割り当てて実施することにより、個に応じた練習を実施できるとともに、生徒の一人一人の体調を十分に観察させるなど、安全で効果的な練習を実施することができる。

【安全指導を考慮した年間指導計画例】

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
項目	部活動指導者講習会	事故防止研修会	熱中症予防研修会	夏季の練習計画による練習の実施（熱中症予防を考慮した練習計画）			夏季の練習の評価	通常の練習計画による練習の実施（夏季の状況を鑑みて練習計画修正・実施）				年間の評価と次年度の計画

指導者対象・生徒対象

【通常及び夏季練習計画例】

《通常の練習計画例》（練習時間を1時間30分とした例）

分	10	10	20	30	10	10
項目	準備運動	基本練習（面の着用なし）	基本練習（面の着用あり）	五角練習	かかり練習（20秒を8回連続して実施）	整理運動

《夏季の練習計画例》（練習時間を1時間30分とした例）

卒業生等の補助指導者を活用

分	10	10	30	20	10	10			
項目	準備運動	基本練習（面の着用なし）	基本練習（面の着用あり）	休憩	基本練習（面の着用あり）	休憩	五角練習（途中休憩を入れる）	かかり練習（15秒を4回休憩を挟んで2パターン実施）	整理運動

適時水分補給（面着用時の補給も考慮する）

面を取り全員に水分補給を指示する

## 2 ラグビー指導における頭部・頸部損傷予防事例

運動部活動における死亡・重度の障害事故を種目別の発生頻度をみると自転車、ボクシングに次いで、ラグビーが続いている。そして、原因としては頭部外傷や突然死等が主なものとして挙げられている。

ラグビーを楽しく有意義に実施していくためには、何よりも「安全」を最優先させて実施していくことが重要となる。ここでは、高等学校におけるラグビー部の活動において、頭部、頸部への事故を予防した事例の概要を示す。

### (1) 教職員対象及び運動部活動対象の事故防止研修会の開催

ラグビーなど運動部活動の事故防止を効果的に進めていくためには、組織として事故防止を積極的に進めていく必要がある。このことに鑑み、財団法人日本ラグビーフットボール協会では、平成 21 年 4 月に安全対策推進委員会を立ち上げ、協会としての安全推進講習会を実施し、安全指導の徹底を図ってきている。

各学校においては、これらの主催団体の安全指導講習会を活用し、積極的に参加することも事故防止に向けた大切な視点である。また、教職員や運動部活動対象の事故防止講習会を開催し、教員・指導者や生徒の事故防止に向けた意識を高め、具体的なスキルを身に付けさせることは、学校組織としての事故防止に対する意識を高めるための重要なポイントとなる。

### (2) 練習前にメディカルチェックの実施

本格的なシーズンに入る前、競技者の体の状態を入念にチェックしておくことは何よりも重要となる。これまでにラグビー競技を経験している生徒であれば、所属団体からの情報や家庭からの情報をチェックすることは言うまでもなく、過去の病気や外傷・障害の調査や既往症を参考にしながら、必要によって頭部・頸部・肩部・腰部・下肢などの検査を実施しておくことも重要である。このような検査を実施しておくことにより、練習内容や練習方法を工夫したり、練習時間を考慮したりし、事故へのリスク管理を効果的に行うことができる。

### (3) けがをしない体づくりの実施

ラグビーはコンタクトを伴う競技であるため、けがに強い体づくりを事前に入念に実施しておくことが重要である。ウエイトトレーニングや体幹トレーニング等を徹底して行ったり、マット運動を取り入れて巧緻性や柔軟性を向上させたり、様々な補強運動やトレーニング機器を活用して筋力を高めたりすることも有効となる。

### (4) 練習中の管理

練習に入った場合、先のメディカルチェック結果や様々な調査結果を下に、フォローアップを徹底して行う必要がある。様々な外傷や障害の状況を確実に把握するとともに、新たな外傷や障害の管理を徹底し、負傷者には復帰計画を個別に作成したり、リハビリトレーニング計画を作成・管理したりすることも重大事故を未然に防ぐことに効果的である。また、合宿中にも同様の観点で管理を実施していくことが重要となる。負傷者には復帰計画を個別に立てて進行管理を行ったり、卒業などで他の団体へ

移る際は、情報を適切に伝達したりすることも重大事故を防ぐために欠かせないポイントである。

仮に事故が起こった場合は、適切に対応を図るとともに、脳しんとうやその疑いがあるときは関係団体に報告したり、受傷後少なくとも2週間の安静と3週間以降での復帰とするなど、適切な管理を実施していくことが重要である。

#### <参考>

財団法人日本ラグビーフットボール協会では、平成23年度より「脳しんとう並びに脳しんとうの疑いの取扱い」を定め実施している。これは、脳しんとうを起こした疑いのある、または脳しんとうと診断されたプレーヤーは、「段階的競技復帰プロトコル（6段階）」に従って、14日間の完全休養と21日目以降の競技復帰を義務付けている。詳細は、同協会のホームページを参照。

(<http://www.rugby-japa.jp/news/2011/1d10583.html>)

### (5) 安全意識の啓発

他の競技に比べけがの発生頻度が高いため、競技者が常にけが防止に対する意識を高めておくことが重要となる。そのことに鑑み、例えば部室の掲示板や目立つところに、けが防止のためのポイントを記し、常に事故防止に対して意識させておくことも重要である。例えば、ラックでは「前を見ろ、下から上へ、倒れない」などの標語を張り出して徹底させたりすることも考えられる。

#### 【重大事故防止のための基本的な具体策の例】

- ルールを正確に理解し、所属団体や家庭からの情報を基に、生徒の健康状態を把握する。
- 生徒の体格や体力、また技術の程度を考慮した練習内容や練習グループを設定する。
- タックルの練習では、
  - 静止したターゲット
  - ↓
  - 決められた方向へ動くターゲット
  - ↓
  - 自由に動くターゲットのように、段階的に安全な姿勢と動作でタックルすることができるように指導する。
- ヘッドギアー・マウスガード・ショルダーパッド等を装着する。
- グラウンドの状況等を考慮し、コンタクト練習には投げ込みマットなど安全を確保できる用具などがある柔道場等を利用するなどの練習の工夫を行う。

### 3 米国におけるアメリカンフットボールの死亡事故予防事例

アメリカンフットボールで使用されるヘルメットは強化プラスチックからできており頭部を保護している。ヘルメットの改良によって安全性が高まるにつれ、選手がミサイルのように頭部からブロックやタックルに行く、いわゆる「spearing (スピアリング)」がみられるようになった。この結果、頭部挫創、創傷などの発生率は減少したが、頭部・頸部損傷による死亡事故の件数が増加した。

頭部保護のために改良されたヘルメットを過信することで、重篤な損傷を起こす結果となったが、「spearing (スピアリング) 禁止」のルール変更により、死亡事故の発生率が大幅に減少したという歴史がある。

#### (1) アメリカンフットボール傷害調査委員会 (Annual Survey of Football Injury Research) による調査研究

アメリカンフットボール傷害調査委員会は、1931年にアメリカンフットボール・コーチ協会が先導で設置され、調査が始められている。主な目的はアメリカンフットボールのゲームをより安全に実施することであり、ルール変更や用品・用具の改良、指導者の指導技術など、幅広くその影響を及ぼす。

中でも、1976年のルール変更は特筆すべき内容である。傷害調査委員会の死亡事故発生件数の統計データによると、1931年から1965年間に高校性が348人、大学生が54人、その他プロ選手等を合わせると、総計608件の死亡事故が発生しており、その発症機転の多くがブロックやタックルといった身体接触に伴う頭部・頸部損傷によるものであった。

そこで、1976年に身体接触に関するルール変更を行い、ヘルメット(フェースマスクも含む)を故意に使用し、相手選手を傷つける行為をspearing(スピアリング)と定義し、これを禁止することとなった。このルール変更は功を奏し、1990年には高校、大学、プロのいずれの試合でも死亡事故が0件となった。しかし、その後数件ではあるが、高校において死亡事故が毎年発生している状況にあり、2005年にはspearing(スピアリング)の条項を再定義し、「故意に」という文言を削除することで、より厳密な身体接触が求められるようになってきている。

#### (2) アメリカンフットボール・コーチ協会 (American Football Coaches Association) による啓発活動

アメリカンフットボール・コーチ協会は、1922年に創設され、指導者の質的向上を目指し、指導者の倫理規定を作成するなど、アメリカンフットボールがより安全に、より公正に実施されるようその規定範囲は、学校や選手、審判員、社会的活動など多岐にわたっている。

安全面への考慮については、会員であるすべての指導者に対し、「安全を最優先とする指導技術」と題し、25条のチェックリストを整理することで、その徹底を図っている。主な内容としては、「コンタクト時には頭を上げること」、「コンタクト時には頭から当たらないこと」や「選手の安全は指導者の義務であること」等が挙げられる。

**安全を最優先とする指導技術  
指導者のためのチェックリスト**

1. コンタクト時には頭を上げる。
2. 傷害に対する安全管理について話し合う。
3. 頭からコンタクトをしてはいけない。
4. どのようにして重篤な傷害が発生するのかについて説明する。
5. シーズンの早期段階において、保護者との懇談会を行う。
6. 安全な指導方法に関して、計画立案する。
7. 安全な技術について、はっきりと説明し、実際にやって見せる。
8. 可能な限り最大限のメディカルケアを準備する。
9. 毎日、ブロッキングやタックリングの技術を監視する。
10. 安全で、正しい技術を強調したドリルを繰り返す。
11. 危険な技術を行使している選手には警告する。
12. 頭部外傷後のプレイ復帰は、医者からの許可が必要である。
13. 毎日、安全面について強調する。
14. 頭からコンタクトする行為について美化してはならない。
15. ヘルメットの不正な使用によるコンタクトへの反則を科す審判員を支持する。
16. ヘルメットの不正な使用によるコンタクトを称賛したり、大目に見たりしてはいけない。
17. 頸部筋力の強化を促す。
18. 指導スタッフ全員が、安全な指導プログラムに対して同調している。
19. 定期的にヘルメットの点検を行う。
20. 不適切な技術が、頸髄損傷を引き起こすということについて理解する。
21. ヘルメットが正しく装着されているかを確認する。
22. 重篤な傷害に備えて、救急的な準備を怠らない。
23. 不必要なコンタクトは、試合では必要ない。
24. 選手に対する安全配慮は、指導者の責務である。
25. 試合は選手のためのものであり、指導者にとってそれが唯一の仕事ではない。

<参考文献>

- ・部活動中の重大事故防止のためのガイドライン 平成 20 年 6 月
- ・部活動顧問ハンドブック 平成 19 年 4 月
- ・外部指導員のための部活動指導の手引 平成 20 年 3 月
- ・武道・ダンス・体育理論 指導事例集 平成 23 年 3 月
- ・ラグビー外傷・障害対応マニュアル 平成 23 年 9 月 財団法人日本ラグビーフットボール協会
- ・Annual Survey of Football Injury Research 1931-2008 2009 年 1 月  
American Football Coaches Association 2009 PROCEEDINGS
- ・アメリカ合衆国における American Football Coaches Association (AFCA) について  
2002 年 トレーニング科学 14(1)

## V 柔道の安全な実施

体育活動中の事故の現状を分析していく過程で、幾つかの傾向が明らかになった。例えば、学校種が上の学校となるほど死亡・重度の障害事故が増えること、頭部及び頸部の事故が、いわゆるコンタクトスポーツで多く発生していることなどである。そこで、本会議では、柔道に注目するとともに、その中でも、特に頭部及び頸部の事故防止や安全対策について検討することとした。

また、平成24年度から中学校第1学年及び第2学年で武道が必修化となり、多くの学校で柔道を行うことが予想されることや、中学校・高等学校の運動部活動において頭部外傷の事故が多いことなどから、中学校第1学年及び第2学年を中心とした柔道の授業と中学校及び高等学校の運動部活動の安全対策について焦点を当て、以下に整理する。

### 1 柔道事故の状況と基本的な考え方

柔道の事故については、スポーツ振興センターの災害共済給付における実績から分析すると、死亡・重度の障害事故は、授業よりも運動部活動時に多く発生している。

事故の内容をみると、体の部位として多くは頭部や頸部に多いこと、また、中学1年生と高校1年生の初心者に事故が多いことが特徴的である。

これは、技をかけられた際に受け身を十分とれなかった場合に、頭部や頸部にダメージを受けたことが原因であると考えられる。

災害共済給付の給付件数をみると、中学校の保健体育科の授業における柔道の死亡事故に関しては、平成元年度から平成21年度まで報告がなく、体育の授業における柔道の安全管理は一定の効果をあげていると考えることもできるが、頭部の重篤（障害等級の1級～3級）の事故が、平成10年度から平成21年度に2件報告されており、引き続き安全管理に努めていくことが重要である（表7-1、5-2、5-3）。

柔道の死亡見舞金の支給件数(授業・部活動別含む)(H元年～H21年度)

	平元	平2	平3	平4	平5	平6	平7	平8	平9	平10	平11	平12	平13	平14	平15	平16	平17	平18	平19	平20	平21	合計	
授業	2	0	0	0	0	1	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10	
内訳																							
小学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
高等学校	2	0	0	0	0	1	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10	
部活動(クラブ活動含む)	5	7	4	6	4	6	2	4	5	4	2	1	1	5	4	1	4	1	0	1	4	71	
内訳																							
小学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中学校	0	2	1	2	0	3	1	2	0	2	1	1	0	3	2	0	3	0	0	0	0	2	25
高等学校	5	5	3	4	4	3	1	2	5	2	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	2	46	
計	7	7	4	6	4	7	2	6	7	5	2	1	1	5	4	2	5	1	0	1	4	81	

※ 年度別については見舞金を支給した年度

表7-1 柔道の死亡見舞金の支給件数(授業・部活動別含む)(平成元年～21年度)

中学・高等学校での体育の授業等における死亡・重度の障害事故

－種目別・学年別発生件数－

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
陸上競技	10	12	15	19	18	13	87
水泳	4	4	4	3	3	6	24
バスケットボール	0	0	3	3	2	9	17
サッカー	0	0	2	1	7	6	16
器械体操等	2	0	3	2	2	1	10
柔道	2	0	0	1	4	2	9
バレーボール	1	4	0	1	1	1	8
その他	2	3	8	13	8	7	41
合計	21	23	35	43	45	45	212

表 5 - 2 ※数値は平成10～21年度

中学・高等学校での運動部活動における死亡・重度の障害事故

－種目別・学年別発生件数－

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
柔道	14	7	3	20	2	4	50
野球	3	6	2	14	7	3	35
バスケットボール	5	7	3	7	8	3	33
ラグビー	1	0	0	5	13	12	31
サッカー	5	2	1	9	3	6	26
陸上競技	3	3	1	6	4	2	19
バレーボール	2	4	1	3	3	1	14
テニス	4	3	1	4	2	0	14
剣道	1	3	2	4	3	0	13
器械体操等	0	1	2	3	5	0	11
水泳	2	3	1	2	2	0	10
ハンドボール	3	1	0	1	3	0	8
ボクシング	0	0	0	3	4	0	7
自転車	0	0	0	2	3	1	6
その他	1	6	2	16	11	5	41
合計	44	46	19	99	73	37	318

表 5 - 3 ※数値は平成10～21年度

- ※ 表 7 - 1～表 5 - 2, 5 - 3 は、(独)日本スポーツ振興センターにおける災害共済給付のデータである。
- ※ 表 5 - 2, 5 - 3 は死亡事故のほか重度の障害(1級～3級)を加えたものであり、表 7 - 1 は死亡事故のみである。
- ※ 表 5 - 2, 5 - 3 は事故発生年度で整理し、表 7 - 1 は災害共済給付の支給年度で整理したものである。

以上の事故発生状況を踏まえると、体育の授業における柔道の指導と運動部活動におけるいわゆる競技としての柔道の指導とは、分けて安全対策を考える必要がある。

保健体育科の授業は、改訂前の学習指導要領では武道とダンスのいずれかを選択できることとなっており、文部科学省の平成20年の調査では、約6割の中学校が柔道を実施しているが、平成24年度から中学校第1学年及び第2学年で武道を含むすべての領域が必修となることから、特に柔道において安全面で不安視されている実態がある。

柔道の事故防止のための安全対策としては、死亡・重度の障害事故が多く発生している運動部活動への対策が最重要事項であるが、武道を含む全ての領域を必修とした学習指導要領が全面実施されたことから、ここでは、中学校の体育の授業における安全対策を先に触れることとし、運動部活動の安全対策について後述することとする。



## 2 柔道を安全に進める上でのポイント

### 保健体育科の授業

中学校の保健体育科の授業における柔道の指導は、学習指導要領に示された内容が基礎的なものであり、また、学習段階や個人差を踏まえた段階的な指導が行われるものであるが、柔道は投げる、抑えるなど相手と直接的に攻防が展開されるため、不十分な受け身等による事故について十分注意する必要がある。

このため、各学校においては、3年間の指導を見通した上で、受け身の練習を段階的かつ十分に行うとともに、どの時期にどのような技を指導するかを適切に定め、技と関連させた受け身の指導を十分行い、安全対策に努めることが重要である。

特に、第1学年及び第2学年では、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を身に付けさせることが大切である。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解させることも重要である。

#### (1) 柔道の授業における安全対策のポイント

##### <授業前の安全対策>

##### ① 練習環境の事前の安全確認

施設・設備、用具、服装等で留意すべきこととして、武道場がなく体育館等で授業を展開する場合は、弾力性のある適度に柔らかい畳を使用したり、畳がずれがないようにするため安全な枠を設置したりするなどの配慮が必要である。なお、武道場や体育館など練習する施設の状況については、次のような点を確認しておくことが重要である。

- ・畳が破れていたり、穴があいたりしていないこと（破れた箇所等に足の指をとられ、けがにつながる可能性がある。）
- ・畳に隙間や段差がないこと（畳の隙間に足の指をとられ、事故につながる可能性がある。）
- ・釘やささくれ、<sup>びょう</sup> 鋸などの危険物がないこと
- ・武道場がなく体育館等で授業を展開する場合は、弾力性のある適度に柔らかい畳を使用したり、安全な枠を設置したりするなど畳のずれを防ぐ対策をとること

##### ② 緊急時への備え

万一事故が発生した場合に対して、対応マニュアルを整備しておくことが重要である。特に、救急車の要請手続きや対応者を決めておくこと、保護者と確実に連絡が取れるよう、緊急連絡先が整備してあることが重要である。

捻挫や骨折の恐れのある場合などの応急手当の仕方を身に付けておくことが重要である。また、心臓発作などへの対応として、AEDの使い方や校内の設置場所について確実に把握していることが重要である。

### ③ 外部指導者と協力して授業を行う場合

柔道の指導において、外部指導者を活用し、チームティーチングで指導することが安全で指導の効果をあげる場合がある。特に、柔道の指導経験が浅い場合は経験豊かな外部指導者の協力を得ることは極めて有効である。

外部指導者の協力を得る場合には、学校だけで単独で進めるのではなく、市町村教育委員会等の設置者が、所管する学校と十分に意思疎通を図って状況を把握し、関係団体等とも連携しながら協力を得られる指導者の情報等を把握して進めていくことが重要である。

外部指導者と連携して授業を行う場合には、全体の指導計画の作成と指導の展開について、十分打合せを行う必要がある。外部指導者は、柔道についての専門的な知識や技能を有していても、体育の授業づくりについては専門ではないことが多いからである。

そのため、指導計画や内容及び評価等や安全管理も含めて、教員主体に学習指導を展開することが重要である。また、外部指導者には、学校での授業の在り方や担当する生徒の状況等についてあらかじめ説明し、十分に理解を得た上で、指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらうことが大切である。

### ④ 指導計画の作成上の留意点

#### ア 3年間を見通した上で、指導計画の作成を

柔道は、相手と直接的に攻防するという運動の特性や、中学校で初めて経験する運動種目であることなどから、各学年で適切な授業時数を配当し、効果的、継続的な学習ができるよう、安全確保に十分留意しつつ、3年間を見通した上で、年間指導計画を作成し、学習段階や個人差を踏まえた段階的な指導を行うことが重要である。

第1学年及び第2学年では、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を身に付けさせることが大切である。その上で、安全に配慮しながら受け身を重点的に練習することになる。受け身については、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連してできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。また、技をかける「取」は、相手に受け身をとらせるという心掛けをもつことが大切である。

例えば、第1学年及び第2学年では、かかり練習や約束練習などの段階的な練習

を行い、生徒の学習状況、技能の上達の程度を十分に踏まえ、安全上の配慮を十分行った状態で自由練習やごく簡単な試合を計画することが考えられる。

また、第1学年及び第2学年では固め技において攻防の楽しさを味わわせ、投げ技については、第1学年及び第2学年ではかかり練習や約束練習に重点を置き、第3学年で自由練習や簡単な試合を計画することも考えられる。簡単な試合では、使用する技や時間を限定するなどして、生徒の技能の程度に応じた指導を工夫することが重要である。また、自由練習等を行うに当たっては、技能の程度や体力が同程度の生徒同士を組ませるよう、特に教員が配慮し安全を確保することが必要である。

安全確保の観点からも、各学年のねらいを明確にした単元計画（指導と評価の計画）を作成することが重要である。その際、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」の内容をバランスよく指導する計画を立てることが重要である。

#### イ 学習段階や個人差を踏まえた指導を

学習指導要領の解説には基本となる投げ技が6つ示されている（膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、体落とし、大腰）。これらの技は、あくまで例示であり、記載された全ての技を取扱うよう示されたものではない。各学校においては、生徒のこれまでの経験や技能、体力の実態、施設・設備の状況等を十分踏まえて取扱う技を決定することが重要である。

生徒の経験や技能等を踏まえると、限られた時間の中では多くの技を取り扱うことができない場合も考えられる。指導に際しては支え技系、刈り技系及びまわし技系など系統別にまとめて扱うことが、安全上の観点からも重要である。

また、例えば大外刈りなど後方に受け身をとる刈り技系を取扱う場合には、技をかけられ受け身をとる「受」が後頭部を打つ可能性が有り、実際に運動部の活動においても頭部外傷の事故が報告されていることから、受け身を十分習得させた上で指導するなど、十分に注意して取扱う必要がある。

### <授業時の安全対策>

#### ⑤ 安全に授業を行う上での指導上の留意点

##### ア 生徒の体調等の確認

柔道の授業では、生徒自らが自他の安全について十分配慮しながら活動できるように指導する必要がある。

例えば、「態度」の指導内容に、禁じ技を用いないこと、体調の変化などに気を配ること、危険な動作を行わないこと、自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切であること、体調に異常を感じたら運動を中止することなどがある。

こうした指導を充実させて、生徒自らが互いの安全に十分配慮した活動ができるようにすることが重要である。

指導する側としても、事前に生徒の健康状態について把握することはもちろんのこと、指導中常に生徒の体調等には十分気を付け、運動の継続が可能かどうか、適切な判断と処置が重要である。気分が悪そうであれば、場合によっては授業を休むよう指示することが必要である。

また、夏季に授業を行う場合には、熱中症にも十分注意する必要があるので、生徒の体調等には十分に留意する必要がある。

さらに、指導中の突発的に起きる脳しんとうを軽視せず、適切な対応が必要である。万が一事故が発生した時に、初期対応、病院搬送、授業復帰などの対応が迅速、適切にできるよう対処の方法を確認しておくことが重要である。

なお、頭部や顔面打撲によって、さらに頭を打たなくても頭に回転力がかかることで生じる「加速損傷」により出血を起こすケースもあると言われている。脳しんとうの一度目の軽微な損傷後、回復途中2度目の損傷により激しい損傷が起こるセカンドインパクトシンドロームによる頭部外傷も報告されていることから、指導者がこうした危険性を十分理解しておくことが重要である。

## イ 初心者であることを踏まえた段階的な指導

初心者に対する安全対策の観点からは、受け身が安全にとりやすい技から指導することが考えられる。例えば、受け身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に高い位置で衝撃の大きな受け身を必要とする技を扱うなどの工夫である。

さらに、初心者の指導においては、受け身はもとより、投げ技のかかり練習や約束練習の段階においても、技によってはいきなり双方が立位の姿勢からはじめるのではなく、受が蹲踞（そんきょ）や片膝、両膝をついた姿勢や中腰の姿勢などからはじめ、徐々に立位の姿勢で行ったり、取や受が安定して投げたり、受け身をとったりできる状態で行うなど、安全に十分配慮した段階的な指導が重要である。

また、技能の程度や体力が大きく異なる生徒同士を組ませることは事故のもとである。必ず、同程度の生徒同士を組ませるよう、特に教員が配慮する必要がある。

なお、技能等が大きく異なる生徒については、別々のグループにして、それぞれに適した指導を行うことも事故を防止する上で有効である。

## ウ 受け身の重要性

柔道の練習（受け身の練習、かかり練習、約束練習、自由練習などすべて）にお

いて自らの身を守るための受け身の重要性の認識が最も重要である。「頭を打たない」、「頭を打たせてはならない」ということを前提とし、これが教員と生徒相互に認識され「頭を打たないためにはどのような受け身をとるのか」、「頭を打たせないためにはどのように投げるか」が教員によってしっかり指導され、生徒の学習段階に応じて十分身に付けていることが重要である。

取と受との関係からいえば、取はしっかりと立ち、引き手（受の袖）を引いて相手に受け身をとらせること、低い姿勢や前のめりで技をかけるのは避けることが必要で、受は潔く自分から受け身をとる習慣を付けること、投げられまいと体を低くしたり、腰を引いたり、また、手をつくことを避けることが重要である。

## エ 固め技の指導について

固め技については、学習指導要領の解説で抑え技、絞め技及び関節技の中で抑え技のみ扱うことと示されており、絞め技や関節技を指導しないことはもちろんのこと、生徒間でふざけて行うことがないように十分注意しなければならない。

安全対策としては、誤って腕や帯などで相手の頸部を絞めることが無いように十分留意させた上で、生徒の技能の程度に応じた指導を工夫する必要がある。

## オ 投げ技の指導について

柔道の技は様々だが、学習指導要領の解説において、中学校第1学年及び第2学年では、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、体落とし、大腰という6つの基本となる技だけを例示している。

この6つの技の、起こりやすい事故とそれを防止するためのポイントについて、「(2) 投げ技における安全に配慮した指導」において後述している。

## ⑥ 万一の場合の対処

### ア 事故発生時の応急手当

学校での事故により生徒が負傷した場合、適切な応急手当により、けがや病気の悪化を防ぐことができる。

応急手当を実施する際は、まずは傷病者の状態として、意識があるか、呼吸があるか、脈があるか、出血があるかを確認する。

けがや病気の中でも最も重篤で緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まっている場合であり、その場合はすぐに人を集めて心肺蘇生を開始し、救急車を要請する。

各学校においては、AEDの使用法を含む心肺蘇生法実技講習を実施するなど、教職員の事故への対応能力の向上を図り、教職員が生徒の負傷の程度に応じて、的確な判断の下に応急手当を行うことができる体制を確立しておくことが大切である。

## イ 打撲、捻挫、骨折、脱臼などへの対処

他の運動と同様に柔道でも打撲、捻挫、骨折、脱臼などのけがが起こりえる。その場合、応急手当が必要であるが、麻痺や変形、開放骨折などがある場合は、応急手当に加え救急車を呼ぶなど早急な対応が求められる。

筋肉や骨格、関節などの外傷が発生した場合、応急手当（RICE 処置）を実施する。RICE 処置とは、ケガの応急処置の 4 つの原則（安静：Rest、冷却：Icing、圧迫：Compression、挙上：Elevation）の頭文字であり、受傷直後から RICE 処置を実施することで、悪化を予防し、早期治癒や後遺症の発生を減らすことができる。

また、痛みの原因が打撲か骨折、捻挫や脱臼によるものなのかの判断が必要である。RICE 処置で改善しない場合、骨折や靭帯損傷などを伴っていることがあるので、直ぐに医療機関を受診させることが必要である。

傷（キズ）を認める場合には、①直ちに水道水などの流水で十分に洗い（ただし、キズ口をこすると血が止まらないのでこすらない。）②出血部位を清潔なタオルやガーゼなどで強く圧迫して速やかに医療機関を受診させる。

## ウ 頸部負傷への対処

頸部を負傷した場合、頭部の損傷が無ければ意識障害はない。まず、呼吸状態、手足の麻痺の程度の二つを確認する必要がある。頭部の打撲も合併している可能性があるときは、意識状態の確認のために呼び掛けに対する反応を確認する。呼び掛けは軽く肩をたたきながら行う。ただし、「大丈夫か！」など体を強くゆすってはいけない。

意識がはっきりしない場合は、頭部の外傷を合併しているものとして対応することが重要である。麻痺の有無は、手を握らせる、肘・膝・足関節を曲げ伸ばしさせるなどの動作を行わせて確認することが必要である。痺れや異常感覚の有無なども確認する。意識がはっきりしない場合や麻痺等が認められる場合には、速やかに救急車を要請することが大切である。

手足の麻痺や頸部の痛みが認められる場合には、頸部を動かすことで重症にしてしまう可能性があるため頭頸部を動かさず、救急隊に搬送してもらうことが大切である。

## エ 頭部打撲への対処

柔道で重篤な事故となるけがに頭部打撲がある。その中でも、頭を揺さぶられることにより脳の表面の血管が破断されて起きる「急性硬膜下血腫」が重篤な事故として数多く報告されている。また、最初は「脳しんとう」と思われた事例が、経過

中に大きな出血を伴っていたことが報告されており、程度に限らず、慎重な経過観察が必要である。意識障害が確認された場合は、直ちに救急車を要請する必要がある。

救急車には教員等が同乗し、医療機関等に状況が正しく説明できるようにすることも重要である。

頭部打撲前後の記憶もしっかりしており、脳しんとうの症状も皆無であれば、しばらく安静にして症状を観察することが大切である。

また、何ら症状がなくても、頭部打撲があった場合は、当日の体育の授業は見学させ、その後も頭痛や気分不良などの自覚症状がないか継続して確認することが大切である。帰宅後の家庭での観察も重要である。保護者に頭部打撲の事実を連絡して、症状悪化に注意して経過を観察することが必要であることを伝えるなど、教員、生徒、保護者がともに状態を把握しておくことが重要である。

## (2) 投げ技における安全に配慮した指導

運動部活動の事故事例では、「大外刈り」など後方に受け身をとる技については、頭部外傷等の事故が報告されている。体育の授業においても、大外刈りに限らず、他の投げ技についても投げられた際に頭部外傷が発生する可能性がある。そのため、ここでは、頭部外傷等の予防の観点から、中学校第1学年及び第2学年において例示されている基本となる技の具体的な安全指導について述べる。

なお、ここに取り上げた技は、運動部活動において初心者が取り組む技としても想定されるため、運動部活動の指導においても参考となるものとする。

### 膝車

膝車は、取は受の右前隅に崩し\*1、受の右膝部に、右足を軸に左足の土踏まず部分を当て、引き手(受の袖)、釣り手(受の襟)を作用させ、受の前方に投げる技である。

取が右組のまま右足で膝車をかけると、受は投げられた際に、左手を思わずついて手首や肘を痛めたり、取が無理な体勢で技をかけ、受が肩から落ち肩、肘を痛めたりすることに注意する必要がある。

#### ○安全に技を習得するための指導

- ・受がその場にいる時や前方に移動する時に技をかける場合は、受の右足に十分体重を乗せるように崩す。
- ・間合いは、取の左膝が程よく伸び、受の右膝部に当てられる位がよい。
- ・受の右袖を持った左手は最初から下方に引きがちなので、初めはやや上方に引き、次第に円を描くように下方に引くようにする。
- ・腰をひいた姿勢や左膝が曲がった「く」の字の状態でかける傾向が多いので注意する。
- ・足裏を受の右膝頭上部に当てるタイミング、受の右袖を持った左手の引き、受の左前襟を持った右手の釣り上げ、腰の捻りの調和が大切な技であり、軽妙な動きで練習することが大切である。
- ・初心者の受け身の練習、体さばき\*2の練習に適した技であるから、約束練習を十分に行うことが、学習効果を高める上で効果的である。

#### ○初心者の段階での配慮事項

投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。





- ・取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。

---

\*1 崩しとは、相手を投げようとすれば、その体勢を不安定にすることが必要であり、この不安定にすることをいう。崩しには八つの方向がある

\*2 体さばきとは、相手を不安定な姿勢にするため、自分の身体を前後左右に移動したり、方向を変えて相手を崩し、同時に、相手を投げるのに都合のよい体勢になったりすることをいう。体さばきには、前さばき、後ろさばき、前回りさばきなどがある。



<p>01</p> 	<p>危険な状態①（01－02）</p> <p>○取が右組のまま右足で膝車をかける。 →受は左手を思わずついて手首や肘を痛めやすい。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>指導のポイント</p> <p>○初心者の段階では右組のまま右足で膝車をかけることを禁止し、必ず受の袖を持った引き手の方向に投げる。</p>
<p>02</p> 	
<p>03</p> 	<p>危険な状態②（03－04）</p> <p>○取の上半体が崩れ、倒れながらも無理に技をかける。 →受は肩から落ち、肩、肘を痛めやすい。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>指導のポイント</p>
<p>04</p> 	<p>○取は右足前さばき（右足のつま先を内側に向ける体さばき）をしっかりと上で技をかける。</p> <p>○上半体が崩れた場合は技をかけないで自らが後ろ受け身をとる。</p>

## 支え釣り込み足

支え釣り込み足は、取は受の右前隅に崩し、受の右足首部に、右足を軸に左足の土踏まざ部分を当て、引き手、釣り手、腰の回転を作用させ受の前方に投げる技である。

取が右組のまま右足で支え釣り込み足をかけると、受は投げられた際に、左手を思わずついて手首や肘を痛めたり、取が無理な体勢で技をかけ、受が肩から落ち肩、肘を痛めたりすることに注意する必要がある。

### ○安全に技を習得するための指導

- ・取の軸足、両手の使い方は、膝車と大体同じであるが、受の右足首部に当てる分だけ間合いが近くなるので、特に受の左前襟を持った右手で釣り上げ、受の体重が右足に完全に乗るように崩す。
- ・腰を伸ばし、体を反らし気味に一気に左にひねる要領を覚える。

### ○初心者の段階での配慮事項

投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。

- ・取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。

01



危険な状態① (01 - 02)

- 取が右組のまま右足で支え釣り込み足をかける。
- 受は左手を思わずついて手首や肘を痛めやすい。



02



指導のポイント

- 初心者の段階では右組のまま右足で支え釣り込み足をかけることを禁止し、必ず受の袖を持った引き手の方向に投げる。

危険な状態② (03 - 04)

- 取の上体が崩れ、倒れながらも無理に技をかける。
- 受は肩から落ち、肩、肘を痛めやすい。



03



#### 指導のポイント

- 取は右足前さばき（右足のつま先を内側に向ける体さばき）をしっかりとした上で技をかける。
- 上体が崩れた場合は技をかけないで自らが後ろ受け身をとる。

04



#### 大外刈り

大外刈りは、取は受の右後ろ隅に崩し、左足を軸に右脚を前方に大きく振り上げ、受の右膝裏部分を右膝裏部分で、外側から刈り、受の後方に投げる技である。

初心者の指導については、頭部外傷の事故に十分注意する必要がある。生徒の体力や技術などを十分検討し、後ろ受け身を十分習得させ、安全に配慮した段階的な指導を行うことが必要である。取が上体を浴びせるようにして同体で倒れ込んだり、取が受の両脚を刈り上げたりして、受が真後ろに倒され後頭部を強打することのないように注意する必要がある。




#### ○安全に技を習得するための指導

- ・取が左足を踏み込むとき、足先が外側に向いていると返されやすいので、必ず、前方かやや内側に向けて踏み込むように練習する。
- ・受の左前襟を持った取の右釣り手は、脇が上がると手首が曲がり、力が半減するので、前腕部で受の左胸部を擦り上げるように押す（釣り上げる）ことが大切である。
- ・左足を踏み込むとき、左手の引きが緩まないように引き付ける。
- ・刈るときは、右足首（右足先）を下に向け、足先に力を集中して、受の右足先の向いている方向に鋭く刈るように練習する。
- ・いかにして受の右足に体重を乗せるか、その機会をつかむことが大切であるから、体さばきをよくして、自分に合ったよい機会を捉えるように工夫する。
- ・初心者は、受を中腰の姿勢にしてゆっくり投げる、立位の姿勢からゆっくり投げるなどの低い位置から立位へ、ゆっくりした動作から受け身が確実にとれる速さで投げるなど、段階的な練習を行い、受の安全にも十分配慮した指導の工夫が必要である。

○初心者の段階での配慮事項

投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。

- ・取は前さばきから大外刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。

<p>01</p> 	<p>初心者の段階での技のかけ方 (01)</p> <p>○右組の場合、取は受の左足に体重が残っている状態で技をかける。</p>
<p>02</p> 	<p>習熟した段階での技のかけ方 (02)</p> <p>○右組の場合、取は受の右袖をしっかり引きつけ、右後ろ隅に十分崩した上で技をかける。これは真後ろに崩されていないことから受け身を安全にとりやすい。</p>
<p>03</p> 	<p>危険な状態① (03-05)</p> <p>○受が防御で踏みとどまったにもかかわらず取は上体を浴びせるようにして同体で倒れ込む。 →受は真後ろに倒され後頭部を打ちやすい。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>指導のポイント</p> <p>○受が防御で踏みとどまった場合は、それ以上同体となって倒れ込むことを禁止する。</p> <p>○右組の場合、取は受の右後ろ隅に十分崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図る。</p>

04



05



06



危険な状態②（06）

○取が受の両脚を刈り上げている。

→受は後頭部から落ちていく恐れがある。



指導のポイント

○受の両脚を刈り上げることを禁止する。

○右組の場合、取は受の右後ろ隅に十分崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図る。

07



危険な状態③（07－08）

○大外刈りをかけられた際、受が上体をひねり、防御の手をつく。

→受は手首や肘を痛めやすい。



指導のポイント

○受は無理な防御をしないで潔く受け身をとる。

08



### 小内刈り

小内刈りは、取は受の右後ろ隅に崩し、左足を軸に右足の土踏まずの部分、受の右足かかと部分に当て刈り投げる技である。

初心者の指導については、頭部外傷の事故に十分注意する必要がある。生徒の体力や技術などを十分検討し、後ろ受け身を十分習得させ、安全に配慮した段階的な指導を行うことが必要である。取が勢い余って同体となって倒れ込み、受が真後ろに倒され後頭部を強打することのないように注意する必要がある。

#### ○安全に技を習得するための指導

- ・取は、左膝を曲げながら前さばきで、右腰を受に十分近づけ、姿勢を低くして受を右後ろ隅に崩す。
- ・刈る方向は、受の右足先の向いている方向が効果的であり、畳を擦るように刈る。
- ・初心者は、中腰の姿勢からゆっくり投げる、立位の姿勢からゆっくり投げるなどの低い位置から立位へ、ゆっくりした動作から受け身が確実にとれる速さで投げるなど、段階的な練習を行い、受の安全にも十分配慮した指導の工夫が必要である。

#### ○初心者の段階での配慮事項

投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。

- ・取は前さばきから小内刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。

01



#### 危険な状態①（01－02）

- 取が勢い余って同体となって倒れ込む。  
→受は真後ろに倒され後頭部を打ちやすい。



#### 指導のポイント

- 同体となって倒れ込むことを禁止する。

<p>02</p> 	<p>○右組の場合、取は受の右袖をしっかり引きつけ右後ろ隅に崩して技をかける。 ○取は自分のバランスを崩した場合は、持っている受の襟や袖を放す。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなる。</p>
<p>03</p>  <p>04</p> 	<p>危険な状態②（03-04） ○小内刈りをかけられた際、受が上体をひねり、防御の手をつく。 →受は手首や肘を痛めやすい。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>指導のポイント ○受は無理な防御をしないで潔く受け身をとる。</p>

### 体落とし

体落としは、取は受の右前隅に崩し、受に背を向けるように回り込み、さらに右足を一步受の右足の外側に踏み出し、引き手と釣り手の作用と両膝のバネを利用して受の前方に投げる技である。

取が右膝をつく低い状態で技をかけると、受は真下に落ちやすく肩や肘を痛めたり、取が右組のまま左の体落としをかけると、受は左手を思わずついて手首や肘を痛めたりすることに注意が必要である。

○安全に技を習得するための指導




- ・右足前回りさばきと左の引き手、右足の踏み出し、右の釣り手の調和が大切であるから、繰り返し練習し、一連の動作を覚えることができるようにする。
- ・上体が前屈したり、腰を引き過ぎたり、左膝が伸びた姿勢では、右の釣り手の擦り上げる力が弱くなり、相手を投げる合理的な動きにならないので注意する。

- ・特に引き手と釣り手の使い方が重要である。受の右袖を持った左手は最初に斜め上前方へ引き上げ、次いで急激に引き落とし、同時に、受の左前襟を持った右手は前腕部を受の左胸部に当て、受の上体を斜め上前方へ釣り上げる動作をよく理解できるようにする。

○初心者の段階での配慮事項

投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。

- ・取は後ろさばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。

<p>01</p> 	<p>危険な状態①（01－02）</p> <p>○右組の場合、取が右膝をつく低い状態で技をかける。 →受は真下に落ちやすく肩や肘を痛めやすい。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>
<p>02</p> 	<p>指導のポイント</p> <p>○膝をつく低い状態で技をかけることを禁止する。</p> <p>○右組の場合、取は受を右前隅に崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図る。</p> <p>○取は自分のバランスを崩して膝をついた場合は、無理に投げようとしなくて持っている受の襟や袖を放す。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなる。</p>
<p>03</p> 	<p>危険な状態②（03－04）</p> <p>○取が右組のまま左の体落としをかける。 →受は左手を思わずついて手首や肘を痛めやすい。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>指導のポイント</p> <p>○初心者の段階では右組のまま左の体落としをかけることを禁止し、必ず受の袖を持った引き手の方向に投げる。</p>



04



### 大腰

大腰は、取は受の真前に崩し、受の後ろ腰に右腕を回しながら前回りさばきで受と重なり、両膝のバネ、引き手、後ろに回した右腕を使用し、受を腰に乗せ受の前方に投げる技である。

取が頭部を低くした状態で技をかけ、受ではなく取が頭部から突っ込み頸椎を痛めることに注意が必要である。

#### ○安全に技を習得するための指導

- ・体をさばくとき、両膝を柔らかく使い、曲げながら前回りさばきをし、次いで一気に伸ばす要領が大切である。
- ・受の右袖を持った左手は最初から下方に引きがちなので、初めはやや上方に引き、次第に円を描くように下方に引くようにする。
- ・取の両足は、受の両足の内側に位置するように入る。左足が受の左足外側になる場合が多いので注意する。

#### ○初心者の段階での配慮事項

投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。

- ・取は前回りさばきから大腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。

01



#### 危険な状態（01）

- 取が腰を曲げて頭部を低くした状態で技をかける。
- 受ではなく、取が頭部から突っ込み頸部を痛める恐れがある。



#### 指導のポイント

- 頭部を低くした状態で技をかけることを禁

止する。

- 右組の場合、取は上体を起こし、受を右前隅に崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図る。
- 取は自分のバランスを崩して低い姿勢になった場合は、持っている受の襟や袖を放し、自ら前受け身をとる。

## 運動部活動

スポーツ振興センターの災害共済給付件数をみると、死亡・重度の障害事故は、授業よりも運動部活動時に多く発生している。教育活動別にみた事故件数によると中学校で58%、高等学校で61%が運動部活動の事故件数の割合である。

柔道の事故の内容をみると、体の部位として頭部や頸部に多いこと、また、中学1年生と高校1年生の初心者に事故が多いことが特徴的である。

運動部活動が、勝つことのみを目指した活動になってしまうと、個々の生徒の体力や技能の程度を超えた練習が行われたり、指導者の経験のみに頼るなど合理性を欠いた指導が行われたりして、けがや事故が発生することがある。顧問教員は運動部活動の意義等を踏まえ、適切な指導のもと、安全対策についても万全を期すことが重要である。また、特に、初心者の生徒の安全対策に十分配慮することが必要となる。

柔道が保健体育科の授業として行われる場合の安全対策については、「練習環境の安全確認」、「緊急時への備え」、「外部指導者との協力」、「生徒の体調確認の徹底」、「初心者の指導」、「万一の場合の対処」という6つの点を中心に、既に、46ページから63ページにかけて記述しているが、柔道の運動部活動の場合もこれらについては最低限必要な事項であり、関係部分について改めて目を通し、日々の活動で生かしていただく必要がある。

以下では、柔道が特に運動部活動として行われる場合の課題と安全対策について記述する。

### (1) 顧問教員に関する課題と安全対策のポイント

#### 【課題】

運動部活動は、顧問教員や外部指導者により日常的に継続的な指導が行われる。このため、顧問教員等が身に付けている部活動に対する考え方や、指導できる内容、方法等が生徒に対して大きな影響を与えることが特徴としてあげられる。

しかしながら、必ずしも保健体育科の教員が顧問教員になるわけではなく、また、柔道の経験がない者が顧問教員に就任することもありうるのが現状である。

このため、

- ・柔道の専門的な知識や技能に基づいた指導がなされない、
- ・顧問教員の柔道経験がない、指導に自信がないなどの理由から生徒や外部指導者に任せきりの運営がなされたり、顧問教員自身のこれまでの経験のみに頼った指導が行われたりする、
- ・指導計画が作成されないまま、勝つことのみを目指し体力や技術の向上ばかりを重視した活動になったり、生徒の生活や成長に適した休養日や練習時間が設定されない、といった問題が発生する可能性がある。

## 【安全対策上のポイント】

### ① 顧問教員等に十分な研修の機会を

- 運動部活動では、全くの初心者指導するとともに、高度な技能を身に付けた生徒の指導も同時に行うことが少なくない。このため、柔道の運動部活動の顧問教員である者あるいは顧問教員になる者は、いずれの生徒にも対応できるように、実技指導者講習会や安全指導の研修会などへ積極的に参加し、効果的な練習方法や専門的な知識、安全に対する新しい知見のほか、運動部活動の意義や目的等について学び、自らの指導力を高めて実践に生かすよう努めることが必要である。
- このため、学校の設置者においては、柔道の指導方法や安全確保の方策等についての研修の機会を積極的に提供するとともに、顧問教員の研修歴等について定期的に調査し、実態を把握することが望まれる。

### ② 外部指導者の協力を得ることも一つの方法

- 自らの柔道の経験や柔道の指導経験がない者だけが顧問教員として柔道の運動部活動を指導することは、安全確保の上でも問題である。  
安全確保に向けての指導者の確保ができないまま、柔道の運動部活動を行うようなことがあってはならない。  
顧問教員が柔道の経験が浅い場合には、外部指導者の協力を得て、専門的な技能や知識を身に付けるための支援を受け、指導力の向上に役立てることも考えられる。練習において具体的な補助を受けることは安全対策の面からも有効である。

## (2) 外部指導者に関する課題と安全対策上のポイント

### 【課題】

運動部活動には、その学校の卒業生をはじめとする地域の指導者が協力し、指導に参加することがある。

この場合、外部指導者については、必ずしも教員免許を持っているとは限らず、柔道の経験が多い外部指導者が必ずしも生徒の指導に長けているとも限らない。

さらに、救急救命法などをはじめとする安全確保の上での基礎的な知識についても十分な知識を持っているとは限らない。

また、熱心なあまり、勝つことのみを目指した活動になることがあるともいわれている。

## 【安全対策上のポイント】

### ① 外部指導者に一任せず、顧問教員が中心となって連携を

- 運動部活動は学校教育活動の一環であると位置づけられている。  
外部指導者の協力を得る場合であっても、外部指導者に全て一任するようなことはあってはならない。顧問教員と外部指導者が密接に話し合い、顧問教員の立ち会いの下で活動が行われるのが原則である。

○ 外部指導者の協力を得る場合、その人自身の技能、力量だけでなく、それまでの指導歴、(公財)全日本柔道連盟の主催する研修会等に参加したかどうかといった研修歴等についても確認しておくことが望ましい。

○ 顧問教員と外部指導者との間では、顧問教員が中心となって、事前に外部指導者と生徒の状況や指導計画、練習内容や方法等、安全対策も含めて十分に打ち合わせを行った上で個々の生徒の健康状態や柔道の技能の力量など生徒の状況についても十分に確認し、必要な指導上の支援をしてもらうことが大切である。外部指導者独自の考えや判断で、生徒の体力や技能の程度を超えた練習が行われたり、勝つことのみを目指した活動に陥ったりすることがないように、日常的に打合せ等を行うこと、あくまでも教育の一環であるという認識に立って指導計画や活動内容等についても十分に意思疎通を図っておくことが必要である。

### (3) 生徒の姿勢に関する課題と安全対策上のポイント

#### 【課題】

柔道の運動部活動に参加する生徒は、自ら柔道に参加したいという意志と試合に勝ちたい、強くなりたいという意欲を持っている者が多い。

このため、毎日の練習でも無理をしがちであり、また、多少体調がよくななくても、それを顧問教員等に報告しない生徒もみられる。

さらに、強くなるために、より強い相手と練習し、あるいは試合することにも積極的になりがちであり、こうした点からの安全に対する十分な配慮が必要となる。

#### 【安全対策上のポイント】

##### ① 生徒の体調に十分な注意を

○ 運動部活動に参加する生徒の積極性は高く評価すべきであるが、指導する側としては、その積極性の裏にけがにつながる危険性があることを意識する必要がある。

例えば、日常的な体調管理は日々の運動部活動の基礎となるものであるが、体調不良の場合や練習で頭を打ったような場合に、自主的に申し出るような環境を整えとともに、顧問教員等が日常的に生徒の体調の変化について意識し、無理をさせないこと、変化が見られる場合に早目に病院を受診させるようにすることが重要である。

○ 顧問教員は、定期健康診断の結果や、保護者、生徒から直接聞き取るなどして、生徒の心身の状況を正確に把握することが必要である。特に、けがや既往症、心疾患等の有無について、確実に把握し必要な対応をとることが重要である。また、日頃から、養護教諭や学級担任等と連携したり、保護者との連絡を密にするなどして、生徒の心身の健康状況に関する情報を収集、共有していくことが重要である。

## ② 生徒が無理しないよう技能や体格差に十分配慮した練習を

- さらに、授業の場合と同様であるが、技能や体格の差は大きな事故につながる危険性を有している。生徒のけがを避けるためには、練習においても、まずは受け身をしっかりと身に付けさせるとともに、技能や体格の差を十分考慮した練習を行う必要がある。そのためには、事前に生徒の状況を十分に踏まえた練習計画を作成しておくことが重要である。

### (4) 運動部内の生徒の実態の差異に関する課題と安全対策上のポイント

#### 【課題】

同じ年齢の集団を対象とする保健体育科の授業と異なり、運動部活動の場合、1年生から3年生まで、年齢も体格も技能の程度も全く異なる集団を指導することとなる。

練習は、有段者と無段者などの技能の程度、体格等に応じて分けて行うことが原則であるが、運動部活動においては、学年・体格・体力・有段者（経験者）と無段者（初心者）の技能の程度・関心、意欲等の多様な生徒が混在し、所属する生徒数によっては同時に活動することや、試合を想定した練習も行われる。

このように、所属する生徒数や練習の目的によっては、技能の程度の差等がある生徒同士で行う状況も想定される。

事故が起こらないようにするためには、特に初心者の存在に留意しつつ、十分な配慮を払いながら活動を進める必要がある。

#### 【安全対策上のポイント】

### ① 生徒の技能や体格の差に十分な注意を

- 所属する生徒数や練習の目的によっては、技能の程度の差等がある生徒同士で行う状況も想定されるが、その際には、次のように、相手に応じた練習法を生徒に理解させ、取り組ませることも有効である。

- ・技能の程度の高い者が低い者と練習する場合：技能の程度の低い者に対して技をかけやすくするなど相手を引き立てていく
- ・技能の程度がほぼ互角の者同士の場合：勝負にこだわりすぎないで合理的な技の応酬をする
- ・技能の程度の低い者が高い者と練習する場合：技能の程度の高い者に対して防御姿勢をとることなく積極的に技をかけ、投げられたら受け身をしっかりとる

- 技能の程度の低い者が高い者と練習する際には、技能の程度が高い生徒の使用できる技を限定するなど、技能の程度の低い生徒の安全を十分確保した状態で行わせることが重要である。有段者（経験者）が初心者と練習をする場合には、強引に技をかけたり、感情的になって技を施したりすることのないよう指導の徹底を図ることが重要である。

○ なお、乱取りは、生徒のこれまでの経験、体力や技能の程度に応じて、目的や条件を設定して行われるべきものである。練習で乱取りを行わせる場合には、合理的な技の応酬を心がける、顧問教員は、生徒の実態に応じて適切な実施方法を指示することが重要である。特に、取は決して強引な技を掛けたり、受は無理な防御をすることなく自ら潔く受け身をとったりするなど相互に自他の安全の確保が大切である。

また、試合形式の練習では、特に技能の程度や体力が同程度の生徒同士を組ませたり、必ず顧問教員の立ち会いのもとに行ったりすることを徹底することが重要である。

## ② 特に初心者に対して練習の上で十分な配慮を

○ 先に述べたように、柔道では、中学1年生や高校1年生での事故が多く、特に初心者に対する指導は細心の注意をもって行う必要がある。

○ 特に、中学1年生と高校1年生の1学期から夏季休業中にかけての練習では、十分な時間をかけて受け身や技を身に付けさせたり、体力を高めさせたりして、受け身の習得状況等を顧問教員が十分確認した上で、練習の段階も高めていくよう留意することが大切である。

○ 初心者に対しては、十分に安全を確保した練習上の約束事を決めて全部員（生徒）に守らせる必要がある。例えば、初心者には頭部外傷の恐れのある大外刈りをかけない、また、内股、跳ね腰、払い腰など、片足で支持して投げる技はバランスを保つ筋力や技能の程度等が向上した後に指導する、相手を巻き込んで倒れ込むようなかけ方を禁止するなどが考えられる。

○ また、技能が未熟な段階では、体格（特に体重）が優れている者が有利である。したがって、身長も考慮しつつ体重別に練習や練習試合を行うように留意する。

## （5）運動部活動の活動時間等に関する課題と安全対策上のポイント

### 【課題】

運動部活動は、保健体育科の授業とは異なり、毎日のように活動が行われることが多く、放課後だけでなく、朝の練習や土曜日・日曜日・休日などにも練習が行われることがある。さらに、長期休暇などにおいては合宿して練習を行うこともある。

様々な形で練習等が行われることもあり、顧問教員等が練習に立ち会えない場合もある。このため、

- ・ 毎日の活動への慣れから、施設・設備の点検や生徒の体調確認、万が一事故が起こった場合の対処の仕方の確認などがおろそかになる、
  - ・ きちんと休憩時間や休養日を設けなければ、疲労が蓄積していく、
  - ・ 顧問教員が直接指導できない時間の活動において指導が徹底されない、
- といった問題が発生する可能性がある。

## 【安全対策上のポイント】

### ① 日々の活動において施設・設備・用具等や生徒の体調の確実な確認を

- 運動部活動において毎日使う活動場所であるが故に怠りがちな、施設・設備や用具等の安全対策を確実に実施することが大切である。そのため、顧問教員の定期的、継続的な安全確認はもちろんのこと、生徒も当番を決め確認場所を点検したり、危険箇所等を放置せず気付いた者が直ちに対処したりするよう指導することが重要である。
- また、運動部活動においては、日々の練習における生徒の健康状態を把握することも重要である。毎日のように接している生徒であるが、顧問教員は生徒の体調等を確認する意識を薄れさせないようにすることが大切である。むしろ、日頃の様子との違いにいち早く気づき、適切な対応がとれることが大切である。

### ② 休養日等を設けながら中・長期的な練習計画を

- 顧問教員と生徒相互で協議し、長期・中期・短期の活動の目標、練習の内容と方法等についての指導計画を意図的かつ系統的・発展的に作成することが重要である。部活動全体の計画に則り、生徒に各自の目標や練習計画等を立てさせることも大切である。
- また、週の中で適切な休養日を設定することや、日々の指導計画についても生徒個々のこれまでの経験、体力や技能の程度、体調等を十分把握し、活動中の休憩や、水分や塩分を摂取する時間を適切に確保するなど、合理的で安全な計画を作成することが重要である。

### ③ 顧問教員等が直接指導できない場合にもきちんとしたルールで練習を

- 部活動中、顧問教員は生徒の活動に立ち会い、直接指導することが原則である。  
しかしながら、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合もありうる。そのような場合には、あらかじめ顧問教員と部員の間で約束された内容と方法で活動させることが重要である。その際、初心者には体さばきや受け身などの基本動作に限定するなどの配慮が必要である。  
なお、部活動日誌を記入させ、活動内容等を把握しておくことも重要である。

### ④ 計画的なトレーニングを取り込み、筋力UPを

- 計画的な体力トレーニングは、競技力向上だけでなく、安全確保のためにも必要である。日常的に活動を行う運動部活動において、総合的に体力を高めることができるよう適切に行うことが重要である。
- 特に運動部活動の柔道においては、受け身の際に頭を激しく揺さぶられないようにしたり、頭部打撲を予防したりする見地からは、頸部の筋力を鍛え、受け身の際に頭部を畳に強打すること等がないようにすることが重要である。このため、頸部を鍛える補強運動を定期的に行ったり、準備運動に毎回取り入れるなど、意図的、計画的な取組が重要である。



表8 コンディションのチェック票例

記入	年	月	日
起床時の体温は			℃
起床時の脈拍は			/分
起床時の体重は			kg
睡眠時間は			時間
食欲は	ある	普通	ない
便の状態は	良い	普通	悪い
身体的な状態は	良い	普通	悪い
精神的な状態は	良い	普通	悪い
技の調子は	良い	普通	悪い
全体的な調子は	良い	普通	悪い

④ウエイトコントロール

体重別の試合が行われるようになり、競技者はウエイトコントロールが必要になります。その場合、無理なウエイトコントロールは身体的・精神的に大きなストレスになります。練習量と摂取カロリーのバランスを考慮し、計画的に行うことが大切です。特に急激な減量は、筋量の減少をきたし競技力の低下に直結するだ

けなく、コンディション不良に陥る危険性があります。また、発育途上の競技者には、本人や周囲の希望があっても減量させるべきではありません。

④フィットネストレーニング

ア. ウォーミング・アップとクーリング・ダウン

ウォーミング・アップは、怪我や事故の予防に重要な役割を果たすので、確実に行う必要があります。ウォーミング・アップを行うことによって、全身の血液循環を促し、体温を高め、筋や韧带への血流を促進します。また、神経と筋の協調性を高め、体が瞬時に反応できる準備をすることで、怪我を予防します。

さらには心理面においても、これから始まる練習への集中力を向上させ、不意な事故を防止する効果があります。

このようなことを踏まえ、ウォーミング・アップには、体操やストレッチの他に、軽く息が上がるようなプログラムを導入することが望ましいでしょう。

クーリング・ダウンは、ウォーミング・アップに比べ、あまり重

要視されない傾向にあります。しかし、不十分なクーリング・ダウンは、疲労を慢性的に蓄積し、怪我や事故を誘発しやすい状態をつくります。練習で使用し短縮した筋を、運動前の状態に戻すために、ゆっくりと十分に伸ばしてあげましょう。適切なクーリング・ダウンは、練習中に生産された乳酸濃度を低下させ、疲労回復を促進します。ゆっくりと筋を伸ばすようなスタティック（静的）ストレッチが適しています。

イ. 頸部のストレッチ例

④後側部

左の首の筋を伸ばす時は、右手で左腕を引っ張りながら右に首を倒します。

図34 後側部のストレッチ



④側部

首を横に曲げた状態から、さらに手で抵抗をかけて首の横の筋を伸ばします。

図35 側部のストレッチ



④後部

両手を頭の後ろで組み、首を前に倒します。首の後ろの筋が十分に伸びていることを確認してください。

図36 後部のストレッチ



④前部

両手で顎を後ろに押しします。真後ろだけでなく、様々な方向に押し、首の周囲を伸ばします。

図37 前部のストレッチ



それぞれのストレッチを実施する際には、呼吸を止めず、筋が十分に伸びているかを確認しながら行います。

1回目は5秒～10秒程度、次に10秒～20秒程度伸ばします。

ウ. 頸部のトレーニング例

競技者の多くがウエイト器具などを用いたトレーニングを導入し、効果を上げています。一方で、怪我や事故の原因に、受働者の体力、特に首周辺の筋力不足が指摘されています。

頸部の筋を強化しても、競技力

の向上には結びつかないように思われがちですが、身体の軸を安定させる上で重要な役割を果たしています。そればかりではなく、**頸部周辺の筋力アップは、大きな怪我や事故を防止するために欠かせない安全上の留意事項です。**

④後部

負荷を掛ける人は、実施者の首が前に曲がり過ぎないように注意します。また実施者は、首を上げるときも下げるときも常に力を入れるようにします。

図38 後部のトレーニング



④側部

負荷を掛ける人は、実施者の側頭部を押さえます。肘を伸ばしながら均等に力を掛けるようにします。

図39 側部のトレーニング



④前部

負荷を掛ける人は、実施者の前頭部を後ろから両手で押さえます。特に頸部の前部の筋は弱いので、力を入れすぎないように注意してください。

図40 前部のトレーニング



各トレーニングはパートナーと行いますが、決してふざけてはいけません。また、あまり強い負荷にならないよう、負荷を掛ける人は十分に注意しましょう。

最初は、20回1セットで行い、慣れてきたらセット数を増やしていきます。数ヶ月単位で根気強く継続することが重要です。

また、一人で実施する場合は図41のようにタオルを用いて行う方法もよいでしょう。

図41 タオルを用いた側部のトレーニング



④メンタルトレーニング

怪我や事故を引き起こす要因の一つに、競技者の心理（メンタル）状態があげられます。身体的なコンディションを整えても、精神面が不安定であれば、十分な力を発揮することができません。どの

【頸部のストレッチ及びトレーニング例】

「柔道の安全指導～事故をこうして防ごう～」(公益財団法人) 全日本柔道連盟2011第3版

## (6) 合宿や試合などにおける課題と安全対策上のポイント

### 【課題】

日々の運動部活動は、通常自校で行われるが、長期休暇などには合宿をして練習を行うことがあり、さらに、公式試合や練習試合などで、自校以外の特別な場で競技の力を試す機会もある。

合宿などでは、一日中練習を行うため、無理をしがちであり、疲労がたまりやすい。また、生徒も競技力向上を目指して無理を重ねがちである。

試合では、必ずしも体力・技能が同程度であるとは限らず、また、勝つことを第一にして無理な技をかけたりにすることにより、けがをする可能性もある。

さらに、このように日頃の練習の場所とは違う場所で練習や試合を行う場合、事故が起きた場合の備えが十分でない場合もありうる。

### 【安全対策上のポイント】

#### ① 合宿では常に生徒の心身の状況等に即した練習計画の作成と見直しを

- 合宿における指導計画を作成する際には、生徒の心身の状況や気候条件等も十分踏まえたものとするのが重要である。例えば、暑熱下の連日の練習による疲労などで、初心者が正しい受け身が取れない、ふらつきが見えることなどがある。受け身の際に激しく頭部が揺さぶられないようにしたり、頭部打撲を予防したりする意味でも、指導計画には適切に休息を位置付けることが重要である。

せっかくの合宿だからと無理をさせず、必要な場面で半日練習を休むなど、生徒の心身の状況に応じた適切な計画の見直しの配慮が必要である。顧問教員にとってはこの程度の練習なら無理はないと思えても、生徒にとって、過度の負担となっていないか確認する必要がある。

- 生徒の体力や疲労の回復力等は、個人差があることを前提に、合宿中、顧問教員は常に個々の生徒の心身の状態を確実に把握し、個に応じた弾力的な練習内容を指示することなども重要である。

#### ② 勝つことのみを目指した活動にしない

- 試合は平素の練習成果を試し合うことに意義がある。顧問教員等は勝つために平素指導していないことを行わせたり、過度の叱咤激励で生徒に無謀な試合をさせたりしないよう、十分留意しなければならない。

- また、試合で勝負にこだわりすぎて無理な防御をすることが、事故につながる可能性があることを、生徒に理解させることも重要である。

#### ③ 試合における突発的な事故へ対処できるように

- 試合や練習試合を行う際は、顧問教員が必ず立ち会い、生徒の状況を把握していることが原則である。

しかしながら、試合や練習試合では、必ずしも同程度の競技力の相手と対戦するとは



ジ参照)にも十分配慮する必要がある。

### 【安全対策上のポイント】

#### ① 脳への衝撃の可能性には迅速に対応し、慎重に推移を見守る

- 練習中に頭部打撲を目撃したとき、あるいは急に体調不良や頭痛を訴える異変を訴えたら、直ちに練習を止めさせ、症状をチェックすることが必要である。

[チェック項目]

- ・意識障害の有無
- ・脳しんとう症状の有無 (次ページ参照)
- ・頭痛、吐き気・気分不良、けいれんの有無

- 決して直ぐには立たせずに、寝かせた状態でチェックする。  
意識があるか否かが最も大事である。

[チェック項目]

- ・開目しているか
- ・話すことができるか
- ・時、場所、人が正確に分かるか
- ・打撲前後の事を覚えているか

- 意識障害が継続する場合には、直ちに救急車を要請し、脳神経外科の緊急手術に対応できる病院に搬送する。

- 脳しんとうの症状に改善がみられない、または悪化するような場合にも直ちに救急車を要請しなければならない。

※ 必ず教員等が付き添い、症状の変化を確認する必要がある。この時教員等は救急車に同乗して状況を説明することが重要である。

なお、他の生徒の安全を確保するため、活動を中止させるなど、適切な措置を講じ具体的な指示を与えることが重要である。

- 意識消失があったが、それが瞬間的ですぐに回復した、脳しんとうの症状があったがすぐに回復した場合には、すみやかに脳神経外科を受診させ、脳神経外科医の指示を仰ぐことが必要である。

異常なしと診断されても、1日から数日間は練習を休み、練習再開前には再度脳神経外科医の診察を受けることが必要である。

### 【 脳しんとうについて 】

「頭部に打撲を受け、意識消失(気を失う)がある状態」の他、「頭痛」「吐き気」などの症状が出現したり、普段と違う行動パターンをとったり、訳のわからない会話をしたりすることも含まれる。また、健忘、ふらつきや多弁、集中力の低下、感情変化、など多種多様であることを十分理解しておく。

- 意識の障害の症状には次のものがある。
  - 重 症：呼び掛けても眼を開けない、話せない、手足を動かさない、など。
  - 中等～軽症：眼を開けていても会話ができない、話せても間違いが多い、ぼーとしている、など。
- 意識の障害が軽い場合でも、普段と違っておかしいと思う場合は意識の障害があるものとして対応する。
- 頭部の打撲等が明らかであれば、その後6時間くらいは急変の可能性があるため、帰宅後の家庭での観察も必要になる。保護者に頭部打撲の事実を連絡して、症状悪化に注意して経過を観察する必要性を伝えるなど、受傷者と顧問教員、保護者がともに状態を把握しておくことが重要である。
- 一度医療機関を受診して異常なしと言われても、帰宅後に頭痛や嘔吐、意識の障害などの症状が出現すれば、直ちに救急車を要請し、脳神経外科の緊急手術が対応できる病院に搬送する必要がある。

※ p.32 「3 応急手当の内容(医師以外が行う応急手当)」参照

「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」委員

- 奥脇 透 国立スポーツ科学センター副主任研究員
- 柴田 一浩 流通経済大学スポーツ健康科学部准教授
- 杉本 裕 日本スポーツ振興センター学校安全課長
- 立木 幸敏 国際武道大学スポーツトレーナー学科准教授
- 野地 雅人 神奈川県立足柄上病院脳神経外科部長
- 松元 剛 筑波大学人間総合科学研究科准教授
- ※ 本村 清人 東京女子体育大学体育学部教授
- 山崎 正己 東京都高等学校体育連盟会長
- 山田 斉 石川県立金沢桜丘高等学校教諭 (50音順)

※：座長