

1 3 柔道

事故防止のための5カ条

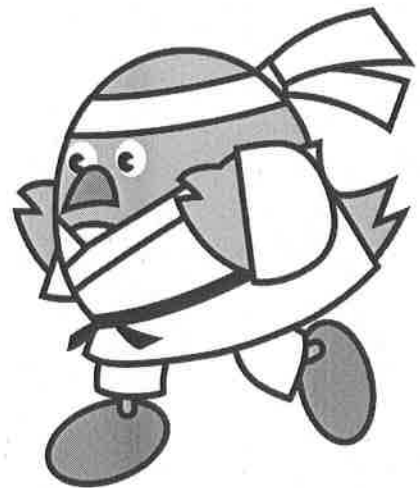
- 1 練習計画は目標を明確にし、計画に沿って系統的、発展的に行えるように、段階的、継続的に作成する。また、練習日誌などの記録もしっかりしておく。
- 2 練習は規範意識を高め、正しいルールやマナーを守り、順序に沿った段階的な取組を行う。
- 3 練習前の健康状態を確認するとともに、練習中の休憩（水分等の補給）や接触事故、初心者への配慮を怠ってはならない。
- 4 練習前には道場などの安全点検や服装などの確認、自然環境（通風・換気）などへの配慮が必要である。
- 5 健康管理とコンディショニングには充分配慮し、バランスの取れた食事や練習前後のウォーミングアップとクーリングダウン、メンタルトレーニングなどは積極的に取り組む必要がある。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 環境的因子
 - 柔道場内の器具、むき出しの柱、鉄骨、壁の角などに接触する。
 - 仮設道場や柔道専用でない場所で投げられた時に、大きな衝撃を受ける。
 - 畳の継ぎ目に隙間が生じると、足指が入ったり、つまずいたりする。
 - 畳についた血痕などの放置による感染症の可能性はある。
 - 柔道衣の破れやほころび、ゼッケンのはがれにより、指などが引っかかることがある。
 - 高温多湿の環境下での練習による熱中症の可能性はある。
 - 練習場所が狭いことによる他の者への接触・激突の可能性はある。
- 2 競技者による危険因子
 - 受け身の習熟度により、受け身の取り損ね等がある。
 - 不正確な技の修得に起因する。
 - 健康状態やコンディションの不良がある。
 - 競技者の性格、情緒、規範意識に起因する。
 - 爪（手・足）の手入れが不十分である。

事故防止のための安全対策

- 1 道場内の危険因子を除去
 - 常に整理整頓を心がけ、危険な物は置かない。
 - 防護カバー等を設置し、危険な場所は目立つ工夫をする。
 - 畳の下に衝撃吸収マットを設置する。
 - 投げ込み用マットを使用した練習をする。
 - 畳の隙間には緩衝材等をつめ、隙間を埋める。
 - 十分なスペースをとり、道場の広さに適した人数で行う。
 - 除菌に心がけ、入念な清掃を心がける。
 - 柔道着の確認・修復
 - 高温多湿期には、風通しや換気、水分（0.2%濃度の食塩水やスポーツドリンク等）の補給などに配慮する。
 - 暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動を行い、休憩をとる。
- 2 競技者による危険因子を除去
 - 段階的に正しい形を身に付ける。
 - 打ち込み等で正しい形を身に付ける。
 - 受けが引き手を離さない等の指導をする。
 - 練習前に爪の手入れをする。
 - 体調の自己管理や指導者による観察を行う。
 - 正しいルールを熟知させ、規範意識を高める。



技術的要因と事故・怪我及びその対策

- 真後ろに勢いよく投げられた。(大外刈・諸手刈等)
- 投げに応じた受け身がとれなかった。

《対策》

- ・専用マットを使用し、顎を引いて受け身が取れるようにする。
- ・投げた時に引き手を離さないように指導する。
- ・首の筋肉を強化する。(ブリッジ等)

頭部打撲
脳震盪
肋骨骨折

- 体格の大きい相手に巻き込み技で体重を浴びせられた。
- 主に前まわり捌きによる投技によって肩から畳に落ちた。(払腰・背負投等)

《対策》

- ・強引に投げようとした場合に起きやすいので無理な体勢からは投げないように指導する。
- ・危ないと思った時は自分から飛んで受け身を取るようになる。

鎖骨骨折
肩関節脱臼
肩関節捻挫

- 投げられた時、畳に手を着き防ごうとした。
- 肘関節技を耐えようとした。(腕拉十字固等)
- 無理な体勢から背負投を掛けようとした。

《対策》

- ・手を着いて技を防ぐ方法は怪我につながる事を認識させる。
- ・関節技が決まった場合には無理せず、『参った』をする。
- ・背負い投げは、相手をしっかりと崩し、手首を十分に返し、肘に負担がかからないようにする。

肘関節脱臼
肘骨折
肘痛

- 主に刈り技において膝を相当な勢いで刈られた。
- 投げられた際に、膝の上から乗られた。(体落等)
- 自分の脇で投げられた者が、横から膝にぶつかってきた。

《対策》

- ・技に対する正しい防御法をしっかりと反復練習する。
- ・下半身の筋力強化を実施する。(ウエイトトレーニング等)
- ・施設の広さに見合った人数で練習を行う。

膝靭帯の損傷・断裂
(内側・外側・十字)

- 技を掛け、頭から突っ込む。(内股・背負投等)

《対策》

- ・技を練習する際に、頭をしっかりと上げた正しい形の基本練習を実施する。
- ・軸足の強化を実施する。

頸椎損傷
脊柱損傷

- 寝技の攻防で必要以上に頸部に負担をかける
- 主に無理な体勢からの腰技を繰り返し、負担を掛ける。

《対策》

- ・医者診察を受けさせ、腰痛が続く場合には、運動を一定期間止めさせることが必要である。

椎間板ヘルニア腰
椎分離症
椎分離すべり症

- 投技において奥襟を持たれる。
- 寝技等で耳に衝撃を受ける。

《対策》

- ・耳介が内出血している場合は、耳をカバーする道具をつけて練習する。
- ・腫れが引くまで練習を停止する

耳介変形

- 膝を強く畳に打ち付ける。(背負投等)

《対策》

- ・医者膝を突かない正しい形を練習する。下半身を強化する。

膝に水がたまる

- 絞技で絞められる事により起こる。

《対策》

- ・防御法、「参った」の指導、「活」の入れ方を指導しておく。

失神、窒息

< 参考文献「柔道の安全指導」財団法人 全日本柔道連盟より >