

安全な柔道部活動のためのチェックリスト

福岡県高体連柔道専門部

施設・環境について

- 柔道場に危険なものや、不要なものが置かれていませんか。
- 柔道場の温度や湿度、換気の状態は適切ですか。(WBGT値が31度以上の場合は練習を中止する)
- 畳の表面の破損や汚れ等はありませんか。
- 畳は隙間なく敷かれていますか。
- 畳が動いたり、浮き沈みはありませんか。



基本的な指導について

- 柔道の特性や考え方を十分理解させ、相手を尊重し、安全への意識を高めさせていますか。
 - 段階的な指導や運動経験、技能レベル、体重、体格、性差に配慮していますか。
 - 生徒がぶつからないように、一度に活動させる人数は安全を確保する上で適切ですか。
 - 危険な動作や禁止技を用いないように指導していますか。
 - 発生しやすいけがや重大事故について、事例などを用いて説明していますか。(ダイビング、関節技等)
 - こまめな水分補給をさせていますか。
 - 生徒の体調変化があった際にすぐに申し出ることを指導していますか。
 - 部活動前後、活動中における生徒の様子を見届けていますか。
 - 緊急時の対応について、「事故対応マニュアル」や「緊急連絡体制」などの具体策が準備してありますか。
 - 頭を強く打った生徒、脳震盪を起こした生徒に対して、*段階的復帰手順を踏まえていますか？
- *段階的復帰手順(各ステップ 24 時間)
- 1.日常生活 2.軽い有酸素運動(歩行・自転車) 3.スポーツ関連運動(ランニング・補強運動)
4.接触がない運動(受け身・打ち込み)⇒病院受診 5.接触のある運動(投げ込み・約束練習・乱取り) 6.競技復帰(試合)



初心者指導について

該当なし 該当あり←下記項目に可能な範囲で回答してください。

柔道経験1～6か月は重大事故が起きやすい時期であるため、下記のチェックリストを参考に、段階的な指導を行ってください。

経験1～2か月 *単独・対人の受け身の習熟を徹底し、首や体幹の筋力を鍛える。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 単独で受け身ができる。 | <input type="checkbox"/> 相手に圧力をかけられて単独の受け身ができる。 |
| <input type="checkbox"/> 膝つきや立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる。 | <input type="checkbox"/> 投げ技の基本動作ができる。 |
| <input type="checkbox"/> 2種類以上の投げ技で打ち込みができる。 | <input type="checkbox"/> 固め技の基本動作、補助運動ができる。 |
| <input type="checkbox"/> 2種類以上の抑え技ができる。 | |



経験2～3か月 *少なくとも3か月は高い位置からの投げ込みはせず、大外刈りの投げ込みは約5か月以降まではしない。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 苦しいときや危険な状態になったら「参った」できる。 | <input type="checkbox"/> 体重を支える足を畳につけて受け身をとれる。 |
| <input type="checkbox"/> 障害物を越えて、受け身ができる。 | <input type="checkbox"/> その場で投げられて受け身ができる。 |
| <input type="checkbox"/> 移動、連絡技で投げられて受け身ができる。 | |

経験3～5か月 *習い始めから6か月程度は他校との合同練習に参加しない。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 初歩的な大外刈りの受け身ができる。(5か月目以降) | <input type="checkbox"/> その場で投げるができる。 |
| <input type="checkbox"/> 移動しながら得意技で投げるができる。 | <input type="checkbox"/> 抑え技とその逃げ方や返し方ができる。 |
| <input type="checkbox"/> 膝つき姿勢、仰向け姿勢から抑え技の攻防ができる。 | |



経験5～6か月 *体重差、体格差、技能差のある相手との投げ込み、乱取、試合を行わない。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 大外刈りに対応した受け身ができる。 | <input type="checkbox"/> 返し技や捨て身技の受け身ができる。 |
| <input type="checkbox"/> 無理な体勢を取らずに受け身ができる。 | <input type="checkbox"/> 乱取りで体勢を崩さずに投げるができる。 |
| <input type="checkbox"/> 乱取りで引き手を離さず相手を保護できる。 | <input type="checkbox"/> 相手の技能程度に応じた乱取りができる。 |
| <input type="checkbox"/> 立ち姿勢から寝技への移行ができる。 | <input type="checkbox"/> 締め技、関節技の攻防ができる。 |

状態観察・健康状態観察について

生徒の健康状態については、部活動開始前後、活動中と常に注意を払いましょう。また、何か変化があった際に、指導者や周囲の仲間に相談しやすい雰囲気を作りましょう。トズランス等の皮膚病に患っている場合練習に参加させてはいけません。

状態観察 *該当する箇所を改善させた後、練習に参加させてください。

- 手足の爪が伸びていない。 柔道着が衛生的に保たれ、破れ等がない。

健康状態 *当てはまる場合、練習の参加を見合わせてください。

- | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 発熱がある | <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 吐き気がある | <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> けいれんがある | <input type="checkbox"/> 頭痛がある | <input type="checkbox"/> 胸痛がある | <input type="checkbox"/> 腹痛がある |
| <input type="checkbox"/> 息が荒い | <input type="checkbox"/> 咳が多い | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い | <input type="checkbox"/> 白目の充血 | <input type="checkbox"/> 瞼の腫れがある | <input type="checkbox"/> 唇の色が悪い | <input type="checkbox"/> くまがある | |

参考資料

公益財団法人 全日本柔道連盟 「柔道の未来のために 柔道の安全指導」