

14 柔道競技

1 競技の特性

柔道の技能の特性は、相手との直接的な格闘を課題とする对人的技能を中核としているところである。相手がいないと成立しない技能であり、相手の攻撃や防御の動きをかわしながら、相手を制していく個人的な対人技能であるところに基本的な特徴がある。また、一定の規則に従って互いに対人技能を競い合うことで、相手を尊重し、公正な態度で安全に競技することが求められる。ただ勝敗にこだわりすぎると規則や行動の仕方に正しさを欠く傾向になりやすいため、単に技能の競い合いによる勝利の喜びを求めるだけでなく、伝統的な行動の仕方を身につける必要がある。このような特性に触れる学習を行うことにより、柔道の良さを体得することができる。

2 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・畳の劣化、破損。	・指足の捻挫 ・爪の薄利 ・手足の裂傷	・定期的に点検を実施し、劣化している箇所はテープ等で補強し、破損しているものは交換や畳の入れ替えを実施する。
・畳の段差、隙間、ずれ。	・手指の捻挫、脱臼、骨折等 ・転倒による頭部打撲、脳震盪 ・脳挫傷	・新聞紙や緩衝材等を隙間に詰めて、段差や隙間を解消する。また、滑り止め器具の活用や、実技中の巡視を強化するなどの対策を講じる。
・畳上の物品や周囲の危険物。	・打撲、裂傷	・運動開始前に点検を実施し、事前に危険物を取り除く。また、危険物を置かせない。
・道場内の腰板の突起物。	・全身各部の裂傷	・定期的に点検を実施し、突起物が確認されたら直ちに補修を行う。道場が狭い場合は、赤畳やラインテープ等で危険地帯を示すのも一つの方法となる。
・道場内の柱等への防護柵の不備。	・身体各部の打撲、裂傷	・防護マット等を柱に巻いたり、角に設置したりするなどの安全対策を実施する。
・道場内の不衛生状態。	・各種感染症	・畳や更衣室などの入念な清掃の習慣化や、出血時等の除菌処置を徹底する。
・規定外柔道着の着用、使用。	・手指の捻挫、脱臼、骨折 ・転倒による頭部打撲、脳震盪 ・脳挫傷	・規定に合った柔道着の着用を徹底させる。柔道着の共有はなるべくさせない。破れは直ちに修繕させる。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例		対策
<p>・準備運動・補強運動不足。</p> <p>投技による事故</p> <p>・受身の技術的未熟。</p> <p>・低姿勢からの背負投等の投技。</p> <p>・強引な巻き込み技。</p> <p>・大内刈等の後方への投技。</p> <p>・競技者の技術的格差。</p> <p>・競技者の著しい体重差、筋力差。</p> <p>・頭から突っ込む内股等の反則技。</p> <p>・強引な返し技。</p> <p>・投げられまいと最後まで抵抗する。</p>	<p>・突き指、捻挫、打撲、脱臼、骨折、頸椎損傷、頭部打撲、関節部損傷</p>		<p>・準備運動や補強運動の必要性や方法の理解を深め、十分に時間をとって実施する。また、個々の状態を把握し、それぞれに適したメニュー等の工夫を行う。</p>
<p>固技による事故</p> <p>・袈裟固時の頸部への圧迫。</p> <p>・攻防中の脊髄への加圧。</p> <p>・逃れようとして体を強引に捻る。</p> <p>・絞め技時の解除の遅れ。</p> <p>・関節技時の解除の遅れ。</p> <p>・耳介の圧迫、擦れ。</p> <p>・頭部や肘、膝との衝突。</p> <p>・高温多湿期での練習実施。</p> <p>・生徒自身の体調不良。</p>	<p>(受側)</p> <p>身体各部打撲、捻挫</p> <p>脱臼、骨折</p> <p>関節部損傷</p> <p>頸椎損傷</p> <p>脳震盪</p> <p>脳挫傷</p> <p>耳介変形</p>	<p>(取側)</p> <p>関節部損傷</p> <p>頸椎損傷</p> <p>頭部打撲</p> <p>脳挫傷</p> <p>耳介変形</p>	<p>・初心者への受身の正しい動作の指導と反復練習。技能レベルに応じた受身の習得。</p> <p>・正しい姿勢からの投技の実施。</p> <p>・初心者との練習時の安全配慮の徹底。</p> <p>・自ら体勢を崩す投技を施させない。</p> <p>・反則技の防止</p> <p>・体さばき、崩し等の基本技能の指導、習得。</p> <p>・投げ捨ての禁止。</p> <p>・勝敗にこだわり過ぎない練習の雰囲気作り</p> <p>・頸部に必要以上の圧力をかけない</p> <p>・強引な返し技を施さない</p> <p>・初心者との練習時の安全配慮の徹底。</p> <p>・反則技の防止</p> <p>・絞め技、関節技を施す場合は、安全面に十分留意する。</p> <p>・固技において続行不能の場合しっかりと意思表示をさせる。</p> <p>・柔道場の温度と湿度、換気などの環境に注意を払い、適宜の水分補給と休憩時間の確保に留意する。普段からの健康管理に努める。</p>
	<p>・身体各部裂傷、打撲、捻挫、脱臼、骨折、関節部損傷、頸椎損傷、意識障害、耳介変形</p> <p>・脱水症状、熱中症</p> <p>・心不全・意識障害・脳疾患</p>		

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>武道館・練習場所は整備されているか</p> <ul style="list-style-type: none"> 畳の劣化破損はないか 畳の段差、隙間はないか 畳は滑らないように固定されているか 畳上に危険な物品は置かれていないか 練習場所の周囲に危険なものはないか 道場内の腰板に釘などの突起物はないか 道場内の柱や角にはしっかりと防護策が取られているか 道場内の設備は清潔に保たれているか <p>柔道着について</p> <ul style="list-style-type: none"> 規定に合った柔道着を着用しているか 柔道着に解れや穴は開いていないか 柔道着はきちんと洗濯し清潔を保っているか
活動内容	<p>準備運動・補強運動について</p> <ul style="list-style-type: none"> 準備運動の時間を十分取っているか 生徒は積極的に準備運動に取り組んでいるか 生徒個々の能力に応じた補強対策を取っているか <p>立ち技について</p> <ul style="list-style-type: none"> 受身の正しい動作の指導を実施しているか 生徒は、個々の能力に応じた受身の能力を身につけているか 投技の基本的技能がしっかりと習得できているか 危険な投技や反則技について生徒が理解しているか 勝敗にこだわり過ぎて無理な体勢からの投技を施していないか 初心者や技能程度が低い生徒と練習するとき安全への配慮が徹底されているか。 相手の投げ捨てや強引な巻き込み技など危険な投技が実施されていないか。 投技に対する受身の練習が十分に実施されているか 投げられる際、手、肘、膝をついて抵抗していないか 投げられる際、相手に抱きついたり、ぶら下がったりしていないか <p>固め技について</p> <ul style="list-style-type: none"> 攻防において脊髄や頸椎に必要な圧力や支障をきたすような行動をしていないか 抑え込みの姿勢で相手の頸部を必要以上に圧迫するようなことをしていないか 固め技において無理な体勢に体をひねって逃げようとしていないか 絞め技において必要以上に力をこめたり、技を解かなかったりしていないか 関節技において必要以上に力をこめたり、技を解かなかったりしていないか 固め技において続行が困難なときにしっかりと意思表示ができていないか <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> 道場内の環境はしっかりと管理されているか 練習中の給水や適度な休憩時間はきちんと確保されているか。 生徒の状況にあった練習メニューが実施されているか 生徒の健康状況や健康管理について十分留意されているか 生徒の人間関係や指導者の生徒との関わり方について問題はないか 道場全体に安全に対する認識が周知徹底されているか
救急体制	<ul style="list-style-type: none"> 緊急時の連絡体制は十分か R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか 医薬品などは準備できているか 水や氷の準備はできているか