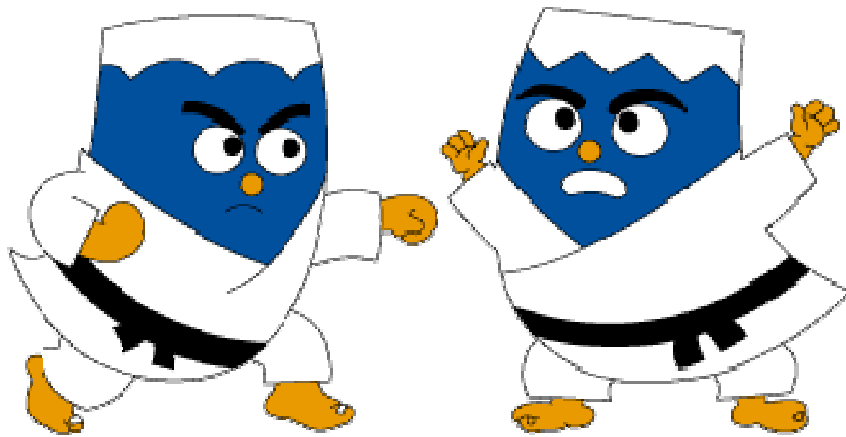


柔道授業の安全な指導のための留意点

～ 柔道事故〇をめざして ～



平成24年5月

静岡県教育委員会

学校教育課

－ 柔道事故〇を目指して －

中学校武道必修化に伴う静岡県柔道安全指導指針

静岡県教育委員会

柔道の授業を行う上で、相手を尊重するなどの武道の精神を重んじ、生徒の発達段階や個人差を踏まえ、安全の確保に十分留意した指導を行うことは、極めて重要である。各学校では、平成 24 年 3 月 9 日付け文部科学省スポーツ・青少年局長から示された「武道必修化に伴う柔道の安全管理の徹底」に基づき、適切に対応するとともに、本県が特別に定める以下の内容を守り、柔道授業における事故防止に万全を尽くす。

1 全学年について

- (1) 相手と組ませる際は、体格差や技能差の異なる生徒同士を組ませない。
- (2) 技をかける者・かけられる者とも「頭を打たない・打たせない」などの安全に配慮した段階的な指導を行う。特に後方に受け身をとる場合は、細心の注意を払い指導する。
- (3) 健康状態の把握に努め、運動することが可能かどうか、適切な判断と処置を行う。
- (4) 投げ技においては、頭部外傷の事故が予想される「大外刈り」は取り扱わない。

※ 学習指導要領解説に示している大外刈りなどの技については、あくまで例示であり、記載された全ての技を取り扱わなければならないというものではない。

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り扱う技を決定することが重要である。

- (5) 試合については、「投げ技を用いた試合（ごく簡単な試合を含む）」は実施しない。

2 第1学年及び第2学年について

- (1) 投げ技においては受け身の習得に重点を置き、安全に十分注意し「かかり練習」や「約束練習」まで行うことができる。
- (2) 固め技においては「ごく簡単な試合」まで行うことができる。

3 第3学年について

- (1) 投げ技においては生徒の学習状況、技能の上達の程度を十分に踏まえ、使用する技を限定し、「受け身を重視した自由練習」まで行うことができる。
- (2) 固め技においては第1学年及び第2学年同様、「ごく簡単な試合」まで行うことができる。

※ 「かかり練習」：技に入る動作までを繰り返し練習し、技に入るタイミングや形を習得する。

※ 「約束練習」：かかり練習で習得した技を、互いに約束した動きの中で行い、受け身のとり方を確認し、投げる感覚や技に入るタイミングなどを習得する。

※ 「受け身を重視した自由練習」：かかり練習、約束練習で習得した技を使い、技をかける者・かけられる者ともに受け身を重視し、攻防する。

目 次

—柔道事故0を目指して—

中学校武道必修化に伴う静岡県柔道安全指導指針

1 はじめに

- (1) 新しい中学校学習指導要領の趣旨…………… 1
- (2) 武道（柔道）授業のねらい[第1学年及び第2学年]…………… 2

2 本県における柔道授業の安全管理のポイント

- (1) 柔道事故の特徴…………… 2
- (2) 練習環境の安全確認…………… 4
- (3) 事故が発生した場合への事前の備え…………… 4
- (4) 指導計画の立て方…………… 5
- (5) 安全な柔道指導を行う上での具体的な留意点…………… 7
- (6) 万一の場合の対処…………… 8
- (7) 外部指導者の協力と指導者間での意思疎通・指導方針の確認…… 10

柔道授業の安全な指導のための留意点

～ 柔道事故0を目指して ～

静岡県教育委員会学校教育課

1 はじめに

平成 24 年度から完全実施される新しい中学校学習指導要領において、武道授業の必修化の実施に当たり、文部科学省スポーツ・青少年局から「柔道の授業の安全な実施に向けて」が出されました。本県としても以前から検討を重ねてきましたが、平成 24 年 3 月に、「一柔道事故0を目指して一中学校武道必修化に伴う静岡県柔道安全指導指針」を示すとともに、今回文部科学省から出された資料を参考に「柔道授業の安全な指導のための留意点」を作成しました。

特に本県でも、過去に柔道における重大事故が起きています。これらの事故は、授業中の事故ではありませんが、今後の保健体育の授業・部活動等に対する教訓にしなければなりません。

また、武道が必修化になることで、特に「柔道」を授業として扱うことについては、多くの不安の声があります。

各学校においては、生徒のほぼ全員が柔道の初心者であるという前提に立ち、柔道の持つ特性や楽しさを生徒に味わわせるとともに、生徒が安心して授業を受けられるよう体制を整えていくことが今まで以上に重要です。

本書は指導者が事前計画や自らの指導等を確認できるように、チェック項目を設けていますので、柔道授業での活用はもちろんのこと、部活動の安全管理体制のためにも参考にさせていただきたいと考えております。

(1) 新しい中学校学習指導要領の趣旨

ア 今回の学習指導要領の改訂では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、①各種の運動の基礎を培う時期（小1～4）、②多くの領域の学習を経験する時期（小5～中2）、③卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期（中3～高3）という発達の段階のまとまりでとらえ、指導内容の体系化を行っています。

イ 武道は、中学校第1学年及び第2学年では、これまで「武道又はダンス」としての選択領域でしたが、上記のような考え方により、新しい学習指導要領では、「武道」と「ダンス」を含めた全ての領域が必修となります。

で頭部外傷の事故が報告されています。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などに、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ます。

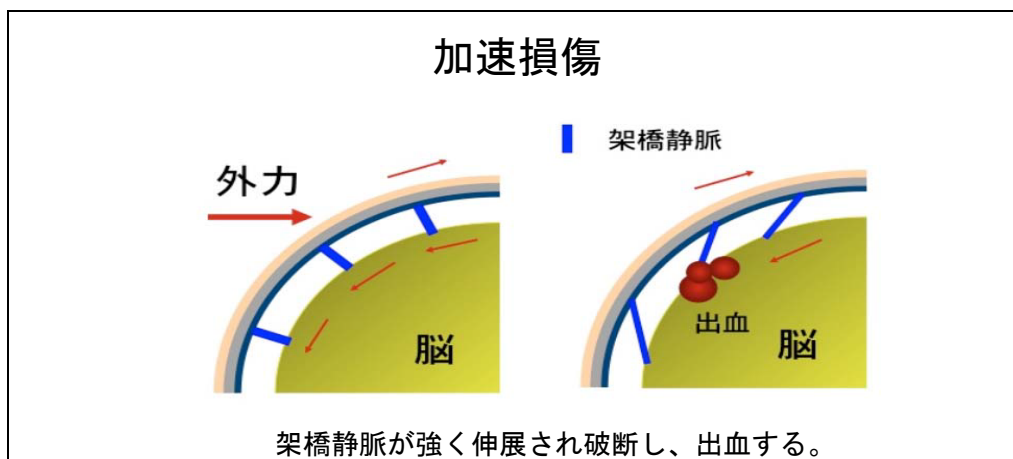
- ウ 男女別にみると、授業での負傷時における頭部外傷の割合は、男子より女子の割合が高くみられます。
- エ 柔道の指導を行う場合、頭を打たない、打たせないことが大変重要です。次に、頭部に衝撃が加えられた場合に知っておくべき事項として、加速損傷、セカンドインパクトシンドローム等について記述していますので、参照してください。

「脳しんとう」について

- ア 一般的に「頭部に打撲を受け、意識消失（気を失う）がある状態」と考えますが、それだけでは不十分です。「脳しんとう」とは「頭部打撲直後から出現する神経機能障害であり、かつそれが一過性で完全に受傷前の状態に回復するもの」と定義されています。
- イ 症状としては、「神経機能障害」であり「意識消失」はその一項目に過ぎません。すなわち、①認知機能障害としての健忘（対戦相手、試合の点数などがわからない）や、興奮、意識消失、②自覚症状としての頭痛、めまい、吐き気、視力・視野障害、耳鳴り等、③他覚症状としての意識障害、ふらつき、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必要があります。

「加速損傷」について

- ア 頭部や顔面打撲によって頭部が激しく揺さぶられることにより、頭蓋骨と脳とに大きなずれを生じることが原因となります。このずれは、通常は問題を生じませんが、ずれが強くなり、ある値を超えると、頭蓋骨と脳をつなぐ橋渡しの静脈（架橋静脈）が伸展破綻し、出血し、「急性硬膜下血腫」となります。
- イ 血腫が脳を急激に圧迫して「脳ヘルニア」を生じると、生命の危機に陥ることがあり、緊急手術で血腫を速やかに除去することが必要になります。
- ウ これらの症状については、前述のように、頭部への直接の打撲がなくても、頭部を激しく揺さぶられることにより生じるため、「加速損傷」と呼ばれます。



「セカンドインパクトシンドローム（S I S）」について

- 「セカンドインパクトシンドローム」とは、脳に同じような外傷が二度加わった場合、一度目の外傷による症状は軽微であっても、二度目の外傷による症状は、はるかに重篤になることがあることを意味します。

(2) 練習環境の安全確認

- ア 柔道の授業を開始する前に、施設・設備、用具等について、事前にチェックしておきましょう。
- イ 特に、武道場や体育館など練習する施設の状況については、次のような点をチェックしておくことが重要です。

- 畳が破れていたり、穴があいていないこと。
(破れた箇所等に足の指をとられ、事故やけがにつながる可能性があります。)
- 畳に隙間や段差がないこと。
(畳の隙間に足の指をとられ、事故やけがにつながる可能性があります。)
- 釘やささくれ、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、安全な柵を設置したりするなど畳のずれを防ぐ対策をとること。
- 投げ技を指導する際、受け身に不安を感じる生徒及び女子生徒のために、必要に応じて安全マット（体育マット等）を整備しておくこと。

(3) 事故が発生した場合への事前の備え

万一事故が発生した場合に対して、事前に備えておきましょう。

- ア 捻挫や骨折の恐れがある場合などの応急手当について、事前に学んでおきましょう。
- イ 心臓発作などが起こる可能性もあります。必ず校内のAEDの所在や使い方などを確かめておきましょう。
- ウ 必要に応じて、救急車を呼ばなければならない場合があります。どんな手続きで誰が呼ぶのか事前に校内で決めておきましょう。
- エ 保護者に連絡が取れるように、緊急連絡先を把握しておきましょう。
- オ 事故発生時の対応マニュアルとして整備しておきましょう。
- カ 管理職等の不在時にも、迅速な対応がとれるよう確認するとともに、事故が発生した場合についても、できるだけ早く、全職員に周知できるようにしましょう。

(4) 指導計画の立て方

柔道には相手と直接的に攻防するという運動の特性があるとともに、多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目です。

- ア 3年間の指導を見通した上で、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にしましょう。
- イ 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、段階的な練習を行うなど、安全管理に努めましょう。
- ウ 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つけてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにしましょう。
- エ 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持たせましょう。
- オ 中学校では発達段階に差がみられるので、「大外刈り」及び「投げ技を用いた試合（ごく簡単な試合を含む）」は実施しないこととします。
※学習指導要領解説に示している大外刈りなどの技については、あくまで例示であり、記載された全ての技を取り扱わなければならないというものではありません。
- カ 第1学年及び第2学年では、受け身の習得に重点を置き、投げ技においては安全に十分注意し「かかり練習」や「約束練習」まで、固め技においては「ごく簡単な試合」まで行うことができるものとします。
- キ 第3学年では、生徒の学習状況、技能の上達の程度を十分に踏まえ、投げ技においては使用する技を限定し、「受け身を重視した自由練習」まで行うことができるものとします。また、固め技においては第1学年及び第2学年同様、「ごく簡単な試合」まで行うことができるものとします。
※「かかり練習」：技に入る動作を繰り返し練習し、技の入るタイミングや形を習得する。
※「約束練習」：かかり練習で習得した技を、互いに約束した動きの中で行い、受け身のとり方を確認し、投げる感覚や技に入るタイミングなどを習得する。
※「受け身を重視した自由練習」：かかり練習、約束練習で習得した技を使い、技をかける者・技をかけられる者ともに受け身を重視し、攻防する。
- ク 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り、「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ましょう。

【資料】単元の計画例

〔第1学年〕目標：①柔道の伝統文化を学ぼう。②相手を尊重し安全に気をつけよう。

1時間	2～4時間	5～8時間	9～10時間
ガイダンス ①授業の進め方 ②柔道の歴史 ③柔道衣の着方 ④礼法 ⑤安全指導	①補強・補助運動 ②受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ③固め技 ・けさ固め ・横四方固め ・抑え方 ・逃れ方	①補強・補助運動 ②受け身 ・後ろ受け身・横受け身 ③固め技 ・固め技への入り方 ・固め技の自由試合 ④投げ技 ・膝車（崩し・体さばき） ・膝付姿勢からの掛けと投げ ・かかり練習 ・安全マット等利用した受け身	①補強・補助運動 ②受け身 ・後ろ受け身・横受け身 ③固め技 ・固め技の自由練習 ・固め技の簡易試合 ④投げ技 ・膝車・体落とし ・かかり練習 ・安全マット等利用した受け身 ⑤単元の反省

※補強運動：ブリッジ（レスラブリッジ・肩ブリッジ）、腕立て伏せ、腹筋運動等

※補助運動：えび、腋しめ、脚けり、脚回旋等

〔第2学年〕目標：①投げられ上手になろう。②工夫して固め技で一本取ろう。

1時間	2～4時間	5～8時間	9～10時間
ガイダンス ①授業の進め方 ②1年次の復習 ③補強・補助運動 ④受け身 ⑤安全指導	①補強・補助運動 ②受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ③固め技 ・けさ固め ・横四方固め ・固め技の自由練習 ・上四方固めの抑え方と逃げ方 ④投げ技復習 ・膝車・体落とし	①補強・補助運動 ②受け身 ・前受け身・前回り受け身 ③固め技 ・固め技の自由練習及び簡易試合 ④投げ技 ・支え釣り込み足 ⑤膝車・体落とし・支え釣り込み足 ・かかり練習 ・約束練習	①補強・補助運動 ②受け身 ・前回り受け身 ③固め技 ・固め技の簡易試合 ④投げ技 ・膝車・体落とし・支え釣り込み足 ・かかり練習 ・約束練習 ⑤単元の反省

(5) 安全な柔道指導を行う上での具体的な留意点

- ア 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ができるよう指導する必要があります。

例えば、「態度」の指導内容に、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ります。
- イ 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に気を付け、運動の継続が可能かどうか、適切な判断と処置が重要です。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す。
- ウ 相手と組ませる際は、身長・体重や体力、技能が同程度の生徒同士を組ませるよう、配慮することが重要です。
- エ 技をかける者・かけられる者とも「頭を打たない・打たせない」などの安全に配慮し、段階的な指導を行うことが大切です。特に後方に受け身をとる場合は、安全に十分注意しましょう。

※「段階的な指導」：「仰臥位→座位→蹲踞（そんきょ）→片膝→両膝→中腰→立位」、「単独→相手に押されたり・相手を跳び越えたり」、「ゆっくり→早く」など、低い位置で衝撃の少ない受け身をとる技から、徐々に高い位置で衝撃の大きな受け身をとる技を扱うなど、段階的に指導する。
- オ 投げる際には「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つけること、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よう指導することが必要です。
- カ 特に後方に受け身をとる場合は、頭を打つ可能性があるので、基本練習を十分に行いましょう。
- キ 頭部や肩から落ちない、また不用意に畳に手をついたり、脚を重ねて受け身をとったりすることにより、骨折や打撲の恐れがあるので、安全に十分注意して指導しましょう。
- ク 固め技については、抑え技のみ扱う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りません。また、抑え技の練習等においては、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ります。
- ケ 「受け身を重視した自由練習」や「ごく簡単な試合」（固め技）では次の点に留意しましょう。
- (ア) 勝敗にこだわる余り感情的になるのではなく、相手を思いやり公正な態度で取り組むよう指導する。
- (イ) 投げられそうになったら無理にこらえず、頭や肩から落ちることがないように適切に受け身をとることを指導する。

- (ウ) 必ず互いに右組みに組んで行うなど、段階に応じて組み方を制限する。
- (エ) 使用する技を限定して行うことや、必ず練習した方向に投げることなど、段階に応じた制限をする。
- (オ) 疲労することで正確な動作ができなくなると事故発生の危険が高くなるため、生徒の実態を踏まえて、体力や集中力の続く回数や時間に配慮する。
- (カ) 身長・体重や体力、技能の同程度の生徒同士を組ませるよう特に配慮する。
- (キ) 「参った」の合図をしたらすぐに活動を中止するよう指導するとともに、教員はどのような状況であっても危険な場合には即座に活動を中止させるなど、安全を最優先する。
- (ク) 長座や膝を立てて待機していると、練習している者が上に乗る可能性があるため、正座や安座で待つように指導する。

(6) 万一の場合の対処

ア 事故発生時の応急手当

- (ア) 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ます。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、救急車を要請することが必要です。
- (イ) 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してください。
- (ウ) 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す。

イ 打撲、捻挫、骨折、脱臼などへの対処

- (ア) 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れえます。その場合、応急手当が必要ですが、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ます。
- (イ) 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）を実施しましょう。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）の頭文字です。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ます。
- (ウ) 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す。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てください。
- (エ) 傷を認める場合には、①直ちに水道水などの流水で十分に洗い（ただし、傷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てください。

ウ 頸部負傷への対処

- (ア) 頸部を負傷した場合、頭部の損傷が無ければ意識障害はありません。まず、呼吸状態、手足の麻痺の程度の二つを確認してください。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みます。呼び掛けは軽く肩をたたきながら行ってください。ただし、「大丈夫か！」など体を強くゆすってはけません。
- (イ) 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しましょう。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します。痺れや異常感覚の有無なども確認します。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しましょう。
- (ウ) 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化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のが最善です。

エ 頭部打撲への対処

- (ア) 柔道で重篤な事故となるけがは頭部打撲です。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ます。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す。意識障害が確認された場合は、直ちに救急車を要請してください。
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す。
- (イ) 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します。
- (ウ) 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しましょう。帰宅後の家庭での観察も必要です。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必要があります。

オ 事故再発防止のための体制整備

- 怪我及び事故等があった場合には、状況及び原因の分析をし、今後の指導の対策に役立てることが必要です。

(7) 外部指導者の協力と指導者間での意思疎通・指導方針の確認

- ア 柔道の指導において、外部指導者の協力を得て、チームティーチングで指導することが安全で効果的である場合があります。

特に、これまであまり指導経験がなく、教員が不安を感じているような場合に、一人で指導させるのではなく、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す。もちろん、教員の研修等を進めていただくことは重要ですが、経験豊かな外部指導者のアドバイスと支援を受けることができれば、より安全に、そして非常に心強く指導が行えるでしょう。
- イ 外部指導者の協力を得る場合には、学校単独で進めるだけでなく、教育委員会や関係団体等と連携しながら進めていくことが重要です。
- ウ 外部指導者を活用する場合、あらかじめ、全体の指導計画の作成と指導の展開について、十分に打合せを行う必要があります。
- エ 指導計画や内容及び評価等、安全管理も含めて、教員が中心となって授業を進めることが重要です。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、十分に理解していただいた上で、指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらいましょう。

<参考資料>

- 1 「中学校学習指導要領解説」保健体育編（平成20年9月）
文部科学省
- 2 「柔道の授業の安全な実施に向けて」
文部科学省 スポーツ・青少年局
- 3 「柔道の安全指導 ～事故をこうして防ごう～」（2011年第三版）
財団法人 全日本柔道連盟
- 4 「柔道 授業づくり教本～中学校武道必修化のために～」
財団法人 全日本柔道連盟
- 5 「柔道の基本指導」（2012年第一版）
財団法人 全日本柔道連盟
- 6 「柔道の負傷事故に関する分析」
内田良 名古屋大学大学院・准教授