

TO LEVIE TO THE WILL

※ 死亡・第1~3級障害

頭頚部外傷事故を防ぐための留意点

1 基本的な心構えをもたせる

「稽古心得三か条」

- ●正しい技と受身を身に付けよう
- 相手を尊重し、無理のない稽古をしよう
- 服装・道場の安全点検をしよう

※全日本柔道連盟『柔道の安全指導』より

- 2 受身などの基本動作から技へ段階的に練習させる
- 3 技能レベルに応じた受身を身に付けさせる。反復練習で頚部の筋力強化を目指す
- 4 様々なパターンの約束練習と相手に応じた自由練習を経験させる
- 5 周囲に気を付け、他の練習者や周囲との衝突を防ぐことができるようにする
- 6 学習した技以外の技や禁じ技はかけないようにさせる
- 7 生徒自身による異変への気付きと頭頚部外傷時の対応ができるようにする



平成24年度「体育活動における頭頚部外傷の傾向と事故防止の留意点」調査研究報告書より一部改変

重大事故の発生傾向

● 学校の管理下で20年間(H10~H29)に柔道で発生 した重大事故は86件で、そのうち頭部外傷は42件、

● 頭部外傷は初心者に多く、頚部外傷は経験者に多く発生

THE VIEW OF THE WILL

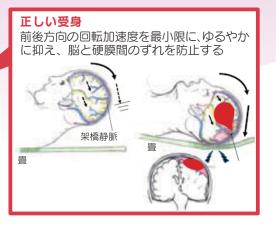
※ 死亡・第1~3級障害

頭頚部の外傷を予防するには(実践編)





受身の徹底練習、 「顎を引く」「帯を 見る」など具体的な 指導をすること!



頸部

<u>軸をずらす</u>、前方 回転受身をとらせ ること!



頚部伸展を抑制することが重要!

Check C



- 頭部 引き手をしっかり引かせること!
- **資部** 投げられた時には、無理をさせず、受身をしっかりとさせること!
- **3 教育・啓発活動** ② 講習会、指導者安全講習会などを受講すること!
- 4 学習した技だけを行わせること! ② 頭から落ちるような技をかけさせない!

参考:平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「学校でのスポーツ事故を防ぐために」、 平成26年度文部科学省委託事業「学校でのスポーツ事故を防ぐために」成果報告書

脊髄損傷は24件です。

するという特徴があります。

