

平成27年11月9日

柔道部顧問 様

長野県高等学校体育連盟
柔道専門部長 藤田 佳弘
柔道専門委員長 和田 久

柔道の安全指導について（通知）

深秋の候 ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より高体連柔道専門部の活動に際し、ご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、10月31日（土）と11月1日（日）の2日間に渡り、駒ヶ根市武道館において県高校新人体育大会柔道競技大会を開催しましたが、その試合中に後頭部を強打し救急車で病院に搬送されるケースが3件発生しました。幸い重大事故には至りませんでした。柔道の事故防止については一層の安全対策を講じる必要性を感じています。これまで、県スポーツ課や県柔道連盟及び柔道専門部主催による指導者や顧問を対象にした安全指導や事故防止等について講習会や研修会を行ってきましたが、各学校におかれましては安全対策への取り組みを一層お願いします。特に、初心者や高校1年生につきましては、安全に配慮した指導をお願いします。また、最近柔道部員が少ない（特に女子）ことから、乱取や約束練習など十分行わないまま大会に出場する例もみられますので、大会への出場にあたっては生徒の状況をよく見極め、専門的かつ総合的な視点で顧問が指導するようお願いいたします。

記

○技能レベルに応じた受身

受身は事故防止の基本であるので、技能レベルに応じた受身を身につける。上達するに伴って、強くスピードのある技、予測できない連絡や変化する技を掛けられることが多くなるので、どのような技にも安全に対応できる受身を身につける。

○攻防方法を身につける約束練習

約束練習は多様なパターンの練習であり、安全な乱取ができるようにするためには省略できない練習法であることを再認識する。

○相手に応じた乱取

乱取は攻撃と防御を表裏一体で行う実践練習で柔道の中核をなす練習法である。しかし、怪我や事故が多いのもこの練習なので、体力差や技能差を考慮して行う。

○頸部のストレッチとトレーニング

ウォーミング・アップは怪我や事故の予防に重要な役割を果たすので、入念に行う。特に柔道特性を考慮し、前後左右の受身練習を入れるのも効果的である。また、怪我や事故の原因に首周辺の筋力不足が指摘されているので、頸部周辺の筋力アップは大きな怪我や事故を防止するために欠かせない安全上のトレーニングである。

2011年第3版全日本柔道連盟「柔道の安全指導」より参照