

## 実際の授業の中で

### (5) 安全な柔道指導を行う上での具体的な留意点

#### ① 生徒の体調等に注意！

- 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。生徒自らがお互いの安全に十分配慮した活動ができるように指導していかなければなりません。
- 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つけ、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。
- また、夏季に授業を行う場合には、熱中症にも十分注意する必要があります。この場合も、生徒の体調等に十分注意しておきましょう。

#### ② 多くの生徒が「初心者」であることを踏まえた段階的な指導を！

- 初めて中学校で柔道を学ぶ生徒が多いことが十分に想定されます。  
初心者に対する安全管理上の観点からは、受け身が安全にとりやすい技から指導することが考えられます。  
例えば、受け身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に高い位置で衝撃の大きな受け身を必要とする技を扱うなどの工夫が必要です。
- さらに、初心者の指導においては、受け身はもとより、投げ技のかかり練習や約束練習の段階においても、技によってはいきなり双方が立位の姿勢からはじめるのではなく、技をかけられ受け身をとる「受」が蹲踞（そんきょ）や片膝、両膝をついた姿勢や中腰の姿勢などからはじめ、徐々に立位の姿勢で行ったり、「取」や「受」が安定して投げたり、受け身をとったりできる状態で行うなど、安全に十分配慮した段階的な指導を進めましょう。
- また、技能の程度や体力が大きく異なる生徒同士を組ませることは事故のもとです。必ず、同程度の生徒同士を組ませるよう特に教員が配慮しましょう。

なお、技能等が大きく異なる生徒については、別々のグループにして、それぞれに適した指導を行うことも事故を防止する上で有効であると考えられます。

### ③ 「頭を打たない・打たせない」ための「受け身」の練習をしっかりと！

- 柔道の練習（受け身の練習、かかり練習、約束練習、自由練習など）において、自らの身を守るための受け身の重要性の認識が最も重要です。

特に「頭を打たない」「頭を打たせない」ということを前提とし、これが教員と生徒に認識され「頭を打たないためにはどのような受け身をとるのか」、「頭を打たせないためにはどのように投げるか」が教員によってしっかり指導され、学習段階に応じて十分身に付けていることが必要になります。

- 取と受との関係からいえば、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ことが必要です。この点をしっかり指導しましょう。
- また、頭を打たなくても頭に回転力がかかることで生じる「加速損傷」により出血を起こすケースもあると言われています。指導者がこうした危険性を十分理解していることは重要です。

### ④ 固め技では抑え技のみであり、絞め技や関節技は指導しない！

- 固め技については、学習指導要領の解説で抑え技、絞め技及び関節技の中で抑え技のみ扱うことと示されていますので、絞め技や関節技を指導しない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。

### ⑤ しっかりと受け身を身に付けさせたうえで、生徒の状況にあった投げ技の指導を！

- 柔道の技は様々ですが、学習指導要領解説において、中学校第1学年及び第2学年では、①体落とし、②大腰、③膝車、④大外刈り、⑤支え釣り込み足、⑥小内刈りという6つの基本となる技だけを例示しています。
- 学習指導要領解説に示されている技はあくまでも例示であり、必ず全ての技を取り扱

わねばならないという必要はありません。各学校では、生徒のこれまでの経験や技能、体力の実態等を十分に踏まえて取り扱う技を決定することが重要です。

- 学習指導要領解説に載せている6つの技の概略については、15ページ以降の参考資料で紹介していますが、次の表では、それぞれの技について、起こりやすい事故とそれを防止するためのポイントをまとめていますので参考にしてください。なお、より具体的な指導の詳細については、追って出される「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」の報告書を参照してください。

## 学習指導要領に例示されている投げ技と安全指導のポイント

投げ技	どんな事故に注意すべきか？	事故を防止するための指導のポイントは？
体落とし	○右組の場合、取(技をかける人)が右膝をつく低い状態で技をかけると、受(技を受ける人)は真下に落ちやすく肩や肘を痛めることがあります。	○膝をつく低い状態で技をかけることは禁止しましょう。 ○右組の場合、取は受を右前隅に崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。 ○取が自分のバランスを崩して膝をついた場合は、無理に投げようとしないで、持っている受の襟や袖を放すように指導しましょう。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなります。
	○取が右組のまま左の体落としをかけると、受は左手を思わずついて手首や肘を痛める原因となります。	○初心者の段階では右組のまま左の体落としをかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。
大腰	○取が腰を曲げて頭部を低くした状態で技をかけると、受ではなく、取が頭部から突っ込み頸部を痛める恐れがあります。	○頭部を低くした状態で技をかけることを禁止し、自分のバランスを崩して低い姿勢になった場合は、持っている受の襟や袖を放し、自ら前受け身をとるように指導しましょう。 ○右組の場合、取は上体を起こし、受を右前隅に崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。
	○取が右組のまま右足で膝車をかけると、受は左手を思わずついて手首や肘を痛めるおそれがあります。	○初心者の段階では右組のまま右足で膝車をかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。
膝車	○取の上体が崩れ、倒れながらも無理に技をかけると、受は肩から落ち、肩、肘を痛めることがあります。	○上体が崩れた場合は技をかけないで自らが後ろ受け身をとるよう指導することが重要です。 ○取は右足前さばき(右足のつま先を内側に向ける体さばき)をしっかりしたうえで技をかけるよう指導しましょう。
	○受が防御で踏みとどまったにもかかわらず取は上体を浴びせるようにして同体で倒れ込むと、受は真後ろに倒され後頭部を打つおそれがあります。	○受が防御で踏みとどまった場合は、それ以上同体となって倒れ込むことを禁止しましょう。 ○右組の場合、取は受の右後ろ隅に十分崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。
大外刈り	○取が受の両脚を刈り上げると、受は後頭部から落ちていく恐れがあります。	○受の両脚を刈り上げることが禁止しましょう。 ○右組の場合、取は受の右後ろ隅に十分崩して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。
	○大外刈りをかけられた際に、受が上体をひねり、防御の手をつくると手首や肘を痛めるおそれがあります。	○受は無理な防御をしないで潔く受け身をとるよう指導しましょう。
支え釣り込み足	○取が右組のまま右足で支え釣り込み足をかけると、受が左手を思わずついて手首や肘を痛めるおそれがあります。	○初心者の段階では右組のまま右足で支え釣り込み足をかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。
	○取の上体が崩れ、倒れながらも無理に技をかけると、受は肩から落ち、肩、肘を痛めるおそれがあります。	○上体が崩れた場合は技をかけないで自ら後ろ受け身をとるよう指導しましょう。 ○取は右足前さばき(右足のつま先を内側に向ける体さばき)をしっかりしたうえで技をかけるよう指導しましょう。
小内刈り	○取が勢い余って同体となって倒れ込むと、受は真後ろに倒され後頭部を打つおそれがあります。	○同体となって倒れ込むことは禁止しましょう。 ○取は自分のバランスを崩した場合は、同体となって倒れないように持っている受の襟や袖を放すように指導しましょう。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなります。 ○右組の場合、取は受の右袖をしっかり引きつけ右後ろ隅に崩して技をかけるよう指導しましょう。
	○小内刈りをかけられた際に、受が上体をひねり、防御の手をつくると、受は手首や肘を痛めるおそれがあります。	○受は無理な防御をしないで潔く受け身をとるよう指導しましょう。

## (6) 万一の場合の対処

### ① 事故発生時の応急手当

- 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。
- 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。
- なお、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。

### ② 打撲、捻挫、骨折、脱臼などへの対処

- 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りえます。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。
- 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。
- 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。
- 傷（キズ）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、キズ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。

### ③ 頸部負傷への対処

- 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！」など体を強くゆすつてはいけません。
- 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。
- 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に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。

### ④ 頭部打撲への対処

- 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。
- 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。
- また、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。