

楽しく安全に 柔道しようよ



『もういっぽん!』©村岡ユウ (秋田書店) 2019



公益財団法人 全日本柔道連盟

柔道の安全指導 (2020年 第5版) 準拠版

あいさつ

公益財団法人 全日本柔道連盟会長 山下泰裕

元気に柔道に取り組んでいる小中学生のみなさん、こんにちは。楽しく稽古に励んでいますね。柔道には、心と体の両方を鍛えるすばらしさがあります。

柔道を創始した嘉納治五郎師範は、強さを追求する競技だけでなく、柔道を通じた「人づくり」にも力を入れました。

全日本柔道連盟では



【柔道 MIND】

Manners = 礼節 (れいせつ) Independence = 自立 (じりつ)
Nobility = 高潔 (こうけつ) Dignity = 品格 (ひんかく)

という意味を含めた柔道MIND活動を推進し、知性と品格を兼ね備えた柔道人の育成を目指しています。柔道は、礼に始まり礼に終わります。みなさんは、体を鍛えるとともに、相手を尊重し互いに高め合う心を磨いています。互いに投げたり、投げられたりする柔道では、他のスポーツ以上にこのMINDが求められるからです。柔道は自分や仲間を守る手段にもなりますが、一方で自分や相手がケガをしないような特別な注意が必要です。

全日本柔道連盟の活動や現場の先生方の努力で大きな事故は減っていますが、残念ながら重大事故ゼロは達成できていません。事故の原因はほぼわかっています。特に柔道を始めたばかりの初心者に大きな事故が起こっています。

そこで「何が危険なのか？」をみなさんにも知ってもらうために、この冊子は作られました。みなさんがケガをしない、させないための心構えを知り、柔道を通じて楽しく安全に真の人間力と友情を育んでくれることを願っています。

礼節 (れいせつ) : 美しい礼を身につけ、決まりごとを守ること。

自立 (じりつ) : 自分で考え、判断して行動すること。

高潔 (こうけつ) : 正しいことを考え、実行すること。

品格 (ひんかく) : 誰からも尊敬される生き方をすること。

▶ 目次 ◀

- 1 ^{しょしんしゃ} 初心者との^{けいこ}稽古で気をつけること。 …… 4
- 2 自分よりも小さい相手との^{けいこ}稽古で気をつけること。 … 7
- 3 その他、^{ほか}ケガをしない／ケガをさせないために
気をつけること。 …… 7
- 4 具合が悪くなった時にすべきこと。 …… 9
- 5 全日本柔道連盟がみんなに期待すること。 …… 10

楽しく安全に柔道しようよ

柔道の安全指導（2020年 第5版）準拠版

柔道でケガをしない/させないために、とても大切なことが2つあります。1つは相手への思いやりの心を持つこと、もう1つは受け身を極めることです。

たとえ試合であっても、目の前の相手は敵ではありません。ともに心と技を高め合う仲間です。相手に感謝して、思いやる気持ちを持つことが大切です。

正しい受け身を身につければ、投げられてもケガをしにくくなります。受け身は安全に倒れたり、転んだりする技術ですから、柔道以外の日常生活でも役に立ちます。柔道は自分の身を守る術（護身術）でもあるのです。もちろん、受け身がいくら上達しても、それをうまく使わなければ意味がありません。投げられたら素直に受け身を取ることです。「受け身を取ったら負けになるから、取りたくない」という人もいるかもしれませんが、しかし、試合の結果がすべてではありません。次に向けてみんなで楽しみながら成長するためにも、ケガをしない/させないことです。

1 初心者との稽古で気をつけること。

柔道では、初心者の大きな事故が他のスポーツよりも多く起きています。そのほとんどは、大外刈りなどで投げられて頭を打ってしまうことで起きています。初心者は受け身がうまく取れません。柔道を始めたばかりでは、後ろ受け身の練習で頭を打ってしまう人もいます。まずは受け身がうまくなるようにみんなで応援してあげてください。

受け身が上達し、先生から「投げられてもよい」という許可が出るまでは、絶対に初心者を投げてはいけません。先生の許可がおりた後でも、スピードを調節しながら初心者が頭を打たないように引き手をしっかりと引いてあげてください（図1）。

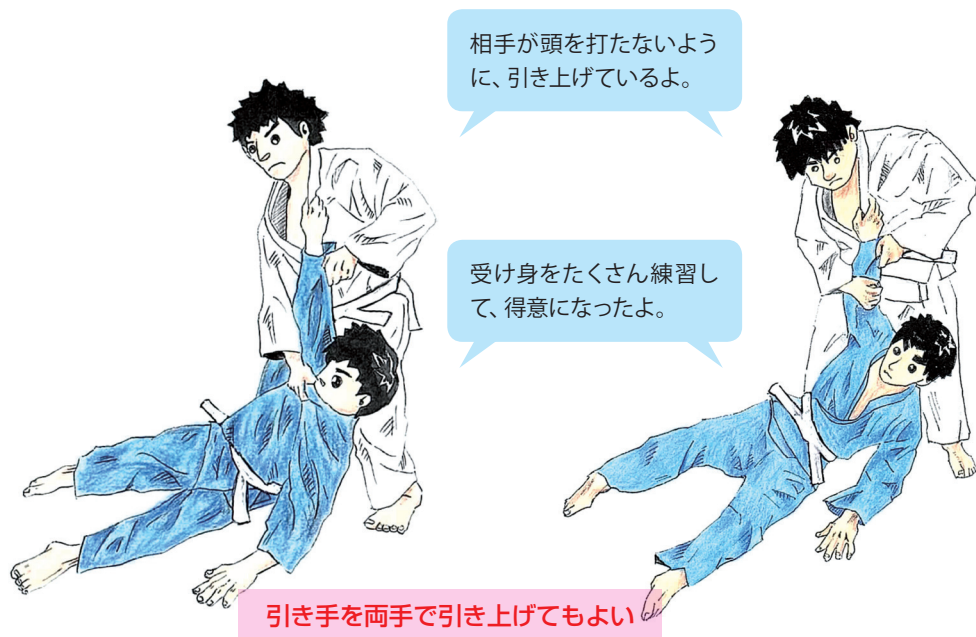


図1 初心者を投げる場合、引き手は特にしっかりと引くようにします

先生の許可きよかがおりても、大外刈りなど後方に投げる技はたとえ投げ込みこであっても危険きけんだということを知っておいてください。

また、初心者しよしんしゃは素早い動きすばやや予想外の動きよそうがいに反応はんのうができません。低い背負投げせおをかけられると、初心者しよしんしゃは「急に相手あいてが目の前から消えた？」と感じます。そのまま顔から畳たたみに突っ込んでしまうこともあります（図2）。

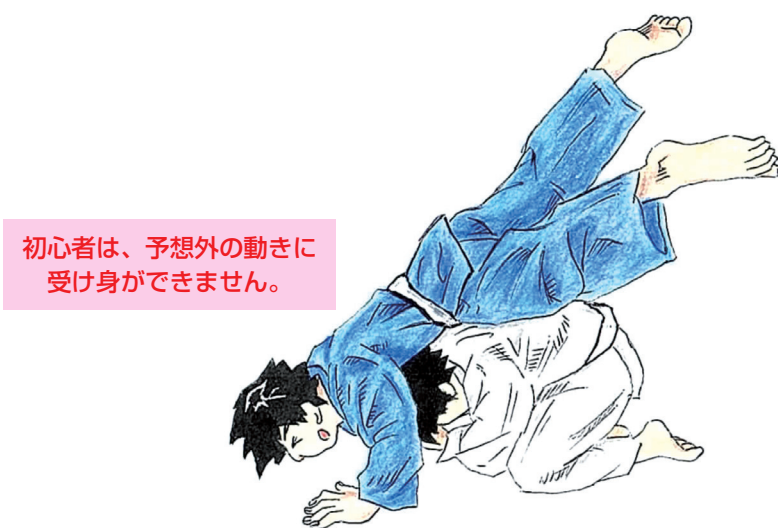


図2 膝をつくような低い背負い投げは、初心者では反応できません

袖釣り込み腰のように逆方向に投げる技などをかけられると、初心者は反応が遅れてしまいます。受け身を取る準備ができず、反射的に手をついてしまい、大ケガをすることもあります（図3）。

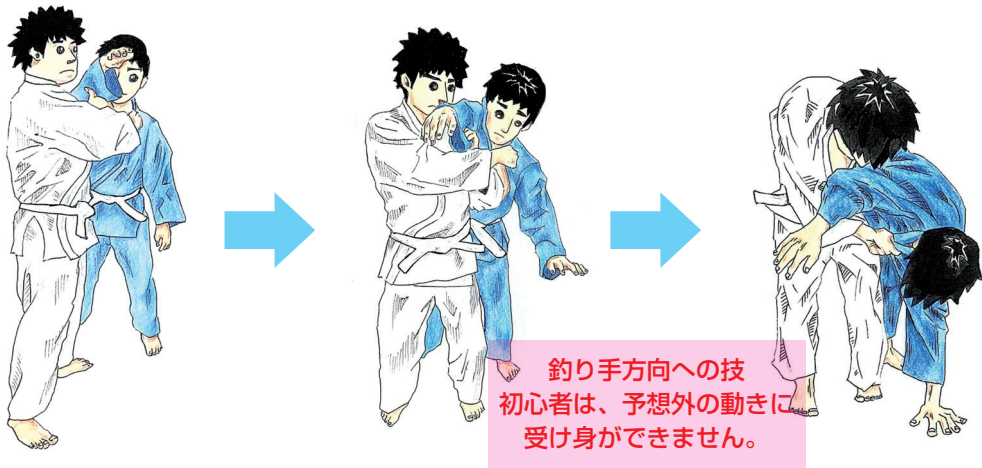


図3 初心者は袖釣り込み腰など逆方向に投げる技にも反応できません

初心者は、投げられたときに怖くてしがみつくことがあります。相手が受け身を取りやすいように引き手を離さないのはもちろん、相手にしがみつかれても一緒に倒れ込まないような注意が必要です。

両袖を持つての技が少年大会特別規程で禁止されているのは、相手が受け身を取れずに危険だからです（図4）。

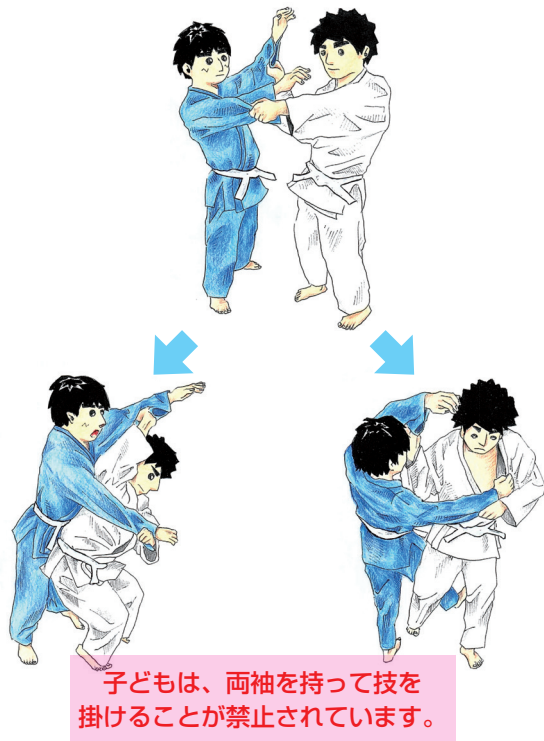


図4 両袖を持つての技が少年大会特別規定で禁止されているのは、相手が受け身を取れずに危険だからです

2 自分よりも小さい相手との稽古で 気をつけること。

相手が経験者であっても、自分よりもずっと体が小さい相手や力の弱い相手との稽古では、投げ込みでも大きな事故が起きています。

たとえ相手が強かったとしても、小さい相手を無理に巻き込んだりすることは絶対にやめましょう（図5）。

無理な技は相手にケガをさせてしまうだけではなく、力まかせ・体まかせの柔道では本当に強い相手に通用する一流の技は身につきません。小さい頃から一流の技を作る努力が、将来強くなるためには必要です。一流の技を作る努力や経験は、柔道以外でもいろいろと役に立ちます。



無理に巻き込んだり、
倒れ込んだりすることは
とても危険です。

図5 相手を無理に巻き込んだりするのは絶対にやめましょう

3 その他、ケガをしない／ケガをさせない ために気をつけること。

相手が受け身をとりにくいような技は掛けないようにしましょう。また、相手がマイッタをしたらすぐに離しましょう。

まわりに気を配ることも大切です。稽古相手しか見えていないようでは、強くはなれません。投げ足（他のペアの投げ技がぶつかる）など周囲の状況にも注意を払う冷静さが一流の選手には求められています。

内股などで頭から畳に突っ込んではいけないのは、反則負けをするからではありません。自分自身がとりかえしのつかない首の大ケガをすることがあるからです（図6）。打ち込みや投げ込みの時から頭が下がっている人はそういう事故を起こしがちです。普段から頭が下がらないように意識して、正しい打ち込みを行いましょう。

寝技においても、相手が首を傷めてしまうような動作は禁止されています。これも危険だから禁止されているのです（図7）。



図6 内股などで頭が下がってしまうのは、大ケガにつながる危険性があります



図7 寝技でも相手が首をケガしないように気をつけましょう

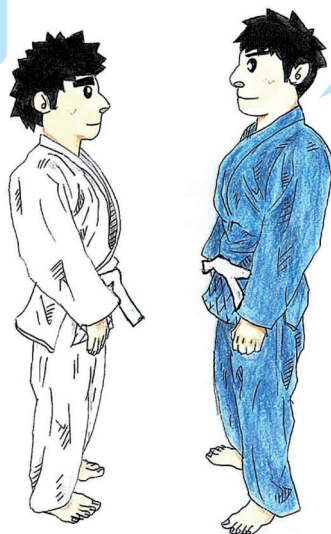
ケガをしたときは、しっかりと治すことを優先してください。試合が近いからといって無理をしてしまうと、本当に大事な試合の時に実力を発揮できないこともあります。

4 具合が悪くなった時にすべきこと。

頭を打ったり、頭を打った人を見かけたりしたら、すぐに先生に伝えましょう。頭を打った時は、そのまま練習を続けてはいけません。すぐに先生に伝えましょう。とても疲れたときや気分が悪くなったとき、誰か具合の悪そうな人に気づいたときも同じです（図8）。

暑いときは熱中症にもなりやすいので、水分をこまめにとりましょう（図9）。体調が悪いときは、練習に参加してはいけません。

先生、頭を
畳にぶつけ
ました。



練習をやめて様子を見ながら休んでいなさい。頭が痛くなくても、すぐに練習を再開してはいけません。

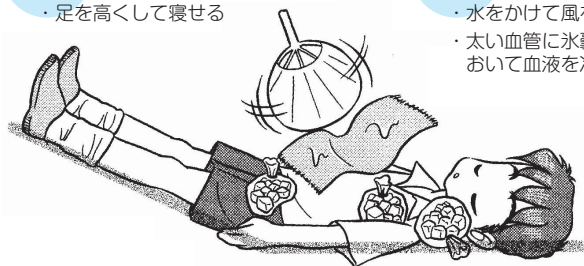
図8 自分が頭を打ったり、頭を打った人を見かけたりしたら、すぐに先生に伝えましょう

涼しい環境への避難

- ・日陰やクーラーの効いた室内
- ・足を高くして寝せる

脱衣と冷却

- ・衣服をゆるめる
- ・水をかけて風を当てる
- ・太い血管に氷嚢などをおいて血液を冷やす



医療機関への搬送

- ・意識障害がある時は救急要請

水分・塩分の補給

- ・冷たい水を飲ませる
- ・塩分も補給する

図9 熱中症への対応

5 全日本柔道連盟がみんなに期待すること。

柔道に限った話ではありませんが、一番大切なのは思いやりの心です。柔道は相手や仲間がいるからできるのです。だから、試合や練習の前後には礼をするのです。柔道をする人や応援してくれる人が減ってしまうと、金メダルを取っても話題にもならなくなるかもしれません。それどころか、オリンピックの柔道競技や世界選手権もなくなってしまうかもしれません。「強ければ何をしても許される」という考えは、大きな間違いです。普段から柔道家としての自覚を持って正しく素直に生きてください。そんなみんなを見て、「柔道をやってみたい」という友だちや、「子どもに柔道をやらせてみたい」と思う大人も増えるはずです。

全日本柔道連盟がみんなに柔道をつづけてほしいのは、柔道を通じて、将来世の中の役に立つような立派な人間になってほしいからです。

「勇気とは、正しいことを行うこと」 嘉納治五郎

稽古心得三か条

- 正しい技と受け身を身につけよう。
- 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。

イラスト

馳尾幸太郎 (秋田大学柔道部)

本文デザイン

株式会社 三友社

楽しく安全に柔道しようよ

2021年(令和3年)2月1日 発行

編集・発行 全日本柔道連盟 重大事故総合対策委員会

〒112-0003 東京都文京区春日1丁目16番30号

TEL 03-3818-4799 / FAX 03-3812-3995

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

