

資料1

「重大事故ゼロは全ての柔道人の願い」

公益財団法人全日本柔道連盟
重大事故総合対策委員会

本連盟では、昨年、掲示資料「柔道をはじめるあなたへ」「もしも頭を打ったら」「熱中症を防ごう」「頸椎事故を防ごう」編を作成し配布いたしました。これら資料は、既に道場等に掲示していただき、指導者や子どもたちの安全意識向上に役立てていることと存じます。

残念ながら、昨年度は重篤な柔道事故が複数起こりました。全ての指導者が安全確保、事故根絶に向けて決意を新たにしなければなりません。

平成28年度の始まりに当たり、道場掲示資料「柔道をはじめるあなたへ」「もしも頭を打ったら」（一部改訂）編を、改めて配布いたしました。5月から7月の時期は、柔道を始めたばかりの初心者の事故が多く報告されています。これから柔道始めるみなさんをはじめ、柔道に関わる全ての方々に資料を活用していただき、事故根絶に向けて、一層ご尽力いただきたく、お願い申し上げます。

○柔道をはじめるあなたへ

「相手を思いやろう」

柔道を学ぶ上で最も大切な心構えです。礼儀正しい挨拶を行うとともに、稽古相手への感謝と思いやりの気持ちをもちましょう。

「正しい受身・投げ方を身につけよう」

どんな状態で投げられた時でも頭を打たない、けがをしないよう受身を習得しなければなりません。また、投げた相手がけがをしないよう、姿勢を崩さず引き手を引き、相手の安全を確保する正しい投げ方を身につけましょう。

「基礎体力を身につけよう」

柔道は格闘技の要素をもつ激しい競技です。地道なトレーニングで首や体幹を鍛え、心肺機能を高め、稽古に耐えられる強い身体を作りましょう。

○もしも頭を打ったら！

「すぐに練習をやめて安静にしよう」

時間が経過して重篤な事態に急変する事例も報告されています。頭を打ったら、たいしたことがないと思っても、すぐに練習をやめ、決して一人にはせず、経過観察を行いましょう。

「少しでも異常を感じたら、医師の診察を受けよう」

頭痛、吐き気、意識低下等、少しでも異常を感じたら、必ず医療機関で医師の診察を受けましょう。

「練習を再開するときは、必ず医師の許可を受けよう」

症状が回復しても自分で判断してはいけません。段階的競技復帰プロトコール（「柔道の安全指導第四版」参照）に基づき、必ず医療機関を受診し、医師から活動再開の許可を受けましょう。