

都道府県柔道連盟（協会）会長・安全指導員各位

公益財団法人 全日本柔道連盟

重大事故総合対策委員会

委員長 射手矢 岬

（公印省略）

頭部・頸部外傷及び熱中症等の重大事故防止の徹底について

平素より本連盟の事業にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、夏季を迎え暑さが本格化する中、新ルールへの対応、地方大会から全国大会へと続く過密な日程、合同練習や練習試合の増加などにより、選手・指導者ともに負担が大きくなることを見込まれます。こうした時期には、疲労の蓄積や暑熱環境等により、頭部・頸部外傷及び熱中症等の重大事故につながるリスクも高まります。

つきましては、頭部・頸部外傷及び熱中症等の重大事故を未然に防止するため、下記の留意事項を踏まえ、安全管理の一層の徹底をお願い申し上げます。

I. 頭部・頸部外傷の予防対策

1. 現場における基本的留意事項

- **頭部・頸部事故への警戒**：例年、試合や練習中の打撲による重大事故が発生しています。
- **体力低下への配慮**：コロナ禍以降、子どもの運動機会の減少等に伴い、筋力をはじめとする基礎体力、受け身の技術が十分に身につけていない可能性があることに留意してください。そのため、従前よりも慎重な指導と安全確認が求められることを認識してください。
- **個々のレベルに応じた指導**：試合優先の練習に陥らないよう、個人の習熟度を正確に把握し、無理のない範囲で指導してください。特に初心者に対しては、個別の配慮を徹底してください。

2. 初心者への徹底事項

- **高い位置からの投げ込みを受けることの制限**：柔道を始めてから少なくとも3か月間は、高い位置からの投げ込みを受けさせないでください。
- **大外刈による投げ込みを受けることの制限**：柔道開始後の初期段階にある初心者には、「大外刈」の投げ込みを受けさせないよう徹底してください。
- **段階的な導入**：受け身時に両足が宙に浮くような「高い位置からの投げ込み」や「投げ技の乱取り」については柔道を学び始めてから5か月程度、試合や練習試合等への参加は6か月程度経過後とすることを徹底してください。

参照：「初心者の練習プログラム」および「初心者の練習めあて」（柔道の安全指導 P. 66～69）

II. 熱中症の予防対策

1. 練習前のコンディション確認

- **健康状態の把握**：練習前に、本人の体温、疲労感、睡眠不足の有無、朝食摂取状況等を必ず確認してください。

- **既往歴等の確認**：過去の熱中症経験や、考慮すべき基礎疾患がある場合は、より慎重な判断が必要です。

2. 環境モニタリングと中止基準

- **暑さ指数（WBGT）の監視**：練習開始時だけでなく、練習中も気温と暑さ指数（WBGT）を定期的に確認してください。急に気温が上がった日や、蒸し暑い環境での練習時は特に注意が必要です。
- **練習の中止判断**：熱中症予防指針における「危険」段階に達した場合は、速やかに練習を中止してください。

3. 戦略的な水分・塩分補給と休憩

- **脱水の早期発見**：のどが渇いたと感じた時点で、すでに脱水が始まっている可能性があります。尿の色が濃くなるのも重要なサインです。
- **安全管理としての補給**：脱水は思考力の低下を招き、不慮の事故や負傷につながるおそれがあります。運動前から適切に水分・塩分を補給するよう指導してください。

4. 個人の条件に応じた配慮と早期対応

- **リスクの高い対象者への注意**：暑熱順化（暑さへの慣れ）が不十分な者、体力不足の者、肥満傾向の者は熱中症リスクが高くなるため、個別に観察・配慮してください。
- **早期発見と早期対応**：熱中症の症状は多岐にわたり、早期発見が難しい場合があります。対応が遅れると生命に関わる重篤な状態に至るおそれがあるため、選手の異変を認めた場合には、直ちに運動を中止させ、冷却、水分補給、救急要請等の適切な対応を行ってください。

Ⅲ. 大会運営・参加上の留意点

1. 事故防止意識の共有

- **事故実態の把握**：近年の大会においても、頭部打撲等を契機とする重大事故が発生していることを事前に周知し、運営者・参加者双方で事故防止意識を高めてください。

2. 緊急連絡・搬送体制の整備

- **緊急対応への備え**：指導者は保護者の連絡先確認を徹底してください。また、万一の救急搬送に備え、救急車に同乗できる要員を確保するなど、事前の準備を万全にしてください。

参考資料

- 全日本柔道連盟発行『柔道の安全指導（第6版）』を参考に、指導者・選手ともに頭部・頸部外傷の予防および熱中症への対処法を日頃から学び、安全な環境づくりに努めてください。



- 全日本柔道連盟ウェブサイト「重大事故防止、熱中症予防対策の徹底について」もご確認ください。なお、本連盟では、大塚製薬株式会社と連携し、熱中症予防に関する啓発にも取り組んでいます。

