

(3) 柔道の学習指導における留意事項

柔道の授業において、最優先で留意しなければならないことは、安全指導である。柔道の授業は、安全で楽しくなければならない。「スポーツにはケガがつきもの」ではなく、「ケガは指導者、生徒の努力で回避できる」と考えなければならない。「ケガ等から身を守るために柔道の授業を行う」と考えたほうがよいかもしれない。

※安全面は厳しく指導する。

学校教育の究極の目標は「人命尊重」である。どのような状況においても、怪我の危険性があった場合は、間髪を入れずに活動を中止させ、指導しなければならない。特に授業前後のふざけあい等が起こらないように十分指導することが大切である。

※「安全面の留意点」の導入

授業で生徒がケガをすることを回避することは、教師の責務であるといつてよい。教師は事前に危険な場面を想定し、そういった場面をつくらない指導法を考える必要がある。

※「陥りやすい欠点とアドバイス」の導入

技術指導の中で生徒が陥りやすい点をあらかじめ把握できていれば合理的な指導ができ、授業の能率が上がり、安全な指導ができると考えられる。

留意事項 Q&A

Q1 柔道で起こりやすいケガや事故の特徴について

A1 柔道は、ケガや事故の多い競技です。なかでも最も多いのは、膝や足関節など下肢の外傷です。中学生では上肢部のケガが多いのも特徴的です。さらに、中学生や高校生を中心にした頭部の重大事故も他の競技に比べて多く見られます。

また、受傷者の柔道経験年数は1年以内が多く、大外刈りや大内刈りなどで投げられ後頭部を打撲する場合に多く見られます。

Q2 柔道に見られる重大なケガや事故について

A2 (1) 頭部のケガ

以下の重大な頭部のケガは、特に受け身の未熟な初心者が投げられて後頭部を打撲する場合に多く発生しています。

① 急性硬膜下血腫

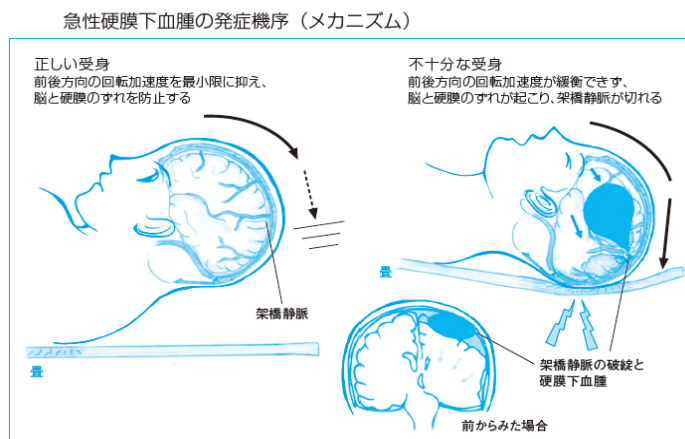
脳が前後方向にゆさぶられる力（回転加速度損傷）で脳表と硬膜（骨に固定されている）間の架橋静脈が断裂し、急性硬膜下血腫が発生するケースが多く見られています。また、後頭部が畳に衝突した際に、骨・硬膜に急にブレーキがかかると、脳と硬膜にずれが起こり、架橋静脈が引き伸ばされ破綻します。症状は、頭痛・嘔吐などをきたし意識が低下します。さらには、大脳が脳幹を圧迫し、昏睡や呼吸停止が起きます。

② 脳しんとう

脳しんとうは、軽傷頭部外傷に含まれますが、頭部打撲直後に打撲の直前の記憶がまったくない症状（逆行性健忘）や見当識障害（時間・場所・人などを間違える）、頭痛やめまい、「ぼー」としているなどの様々な神経症状が見られ、短時間で完全に回復し、画像検査などの損傷が認められないものです。ほとんどが自然に回復するので、脳しんとう自体が重症というわけではありませんが以下の点に注意が必要です。

- ・脳しんとうが多いことは、重大な急性硬膜下血腫なども起こり得ます。
- ・脳しんとうの症状の中には、見当識障害や「ぼー」とするなど軽い意識障害と区別がつかない症状、頭痛・嘔吐など頭蓋内圧亢進を疑う症状も含まれており、発生直後は硬膜下血腫などの重大なものも疑う必要があります。
- ・上記の場合に医師の診断・検査がされないと治療が遅れたり、打撲を繰り返す重大な事故となる場合もあります。

頭部打撲により脳しんとうが疑われるときは、必ず医師にかかり、頭部の画像検査（CTまたはMRI）を受け、異常がないことを確認しておく必要があります。また、脳しんとうを起こした後の授業復帰に関しても脳しんとうの症状や程度、頭部画像検査の結果に基づいた医師の判断を受けることが大切です。



(2) 頸部のけが

内股や小内刈りなどで自ら体勢を崩し頭部から畳に突っ込んだり、相手につぶされたりして受傷しています。特に内股の場合は、頸椎の過屈曲による損傷が典型的です。受の場合は、相手に投げられて受け身がとれなかったり、投げられるのを無理に避けて受け身を取らず頭部から畳に突っ込んで受傷しています。

(3) 上・下肢のケガ

上肢のケガは、相手に投げられたり、前回り受け身を行った際に、肩を畳に強打するなどして鎖骨や肩鎖関節などを痛めることがあります。また、相手と組み合った際に起きる指の怪我、床面に手を着いたり、組み合った状態で捻るなどの際に起きる肘のケガがあります。勢いがついた状態や相手の体重による過重な負荷がかかった場合には、脱臼や骨折などの重症にいたる場合もあります。また、下肢のケガは、足指、足首、膝の捻挫、もしくは靭帯等の損傷が考えられます。

Q3 初心者に対する指導上の配慮について

A3 柔道は、多くの生徒にとって中学校で初めて学習する運動であることから、学習の進捗を考慮し、課題の設定、学習内容の選択、学習する技の範囲と程度など無理のない内容とすることが重要です。技能レベルを超えた無理な技の練習等の中で、例えば、技を掛けて自ら崩れてケガをすることが多くなっています。特に、崩れて頭から突っ込み頭部・頸部の損傷を起こし重症になる場合があります。

(1) 学校における授業では、初心者と経験者等による技能レベルの違いや体格差、

体力差、性差を十分に考慮したグループ分けを行い、基本技能の習熟に重点を置くような指導が大切です。

- (2) 受け身は、体幹部への衝撃を緩和し、事故防止のために大切な基本技能です。特に顎を引いた正しい受け身は、後頭部の打撲や回転加速損傷を避けるためにも重要で、誰もが確実に身につけなければなりません。また、受け身の練習は、初心者のおこなうときに行えばよいというのではなく、技能レベルに応じた練習を欠かすことはできません。

Q4 女子の履修と指導上の配慮について

- A4 女子の柔道の指導に当たって注意すべきことは、基本的には男子の場合と同様ですが、その発育発達の特性を踏まえて、身体の特徴や心理的な特性等について十分に配慮しながら、柔道の楽しさを味わうことができるような学習指導を工夫していくことが大切です。

身体面・心理面

中学生期は、成長の著しい時期でもあり、男女の体力の差が大きく、一般的に柔軟性などは女子が優るが、筋力や瞬発力などは女子が劣るという特徴があります。また、相手と組み合うという柔道の特性から、柔道衣を清潔に取り扱うとともに長い髪や爪などについても安全面から指導することが大切です。

なお、柔道衣の下に白い丸首の半袖シャツを着用させるなど適切な指導も必要です。

Q5 施設・用具の安全について

- A5 柔道場の安全点検について以下のことが大切です。
- (1) 畳がずれてできる隙間には、緩衝材を詰めたり、滑り止め器具などを活用するなどの対策を講じる必要があります。
 - (2) 混み合った状態での練習は、接触事故を誘発するので、適正な人数で実施しましょう。
 - (3) むき出しの柱、鉄骨、壁の角には、防護マットを巻くなどの安全策を講じるとともに、周囲に危険な物品を置かないことが重要です。
 - (4) 投げ込み練習を行う場合には、投げ込み用マットを用意するなど、衝撃を和らげる工夫が必要です。
 - (5) 熱中症予防の観点から武道場等の気温と湿度、換気などの環境に注意する必要があります。

参考文献「～事故をこうして防ごう～柔道の安全指導」 (財)全日本柔道連盟
「学校体育実技指導資料 第2集 柔道指導の手引き」 文部科学省
「柔道 授業づくり教本 中学校武道必修化のために」

(財)全日本柔道連盟
「『けが』をさせない柔道指導法-安全な授業のために-投げ技編」
日本武道館

監修 学校法人天理大学体育学部 教授 藤猪 省太
監修 学校法人天理大学体育学部 教授 細川 伸二