

全柔連発第 19-0121 号

平成 31 年 4 月 26 日

都道府県柔道連盟（協会）会長・安全指導員各位

重大事故総合対策委員会

委員長 磯村元信



初心者の投げ込み、乱取り、および試合までの期間について（補足再通知）

平素、当委員会の諸事業にご理解ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

3月に同内容の啓発文を発出しましたが、初心者の重大事故が発生する時期を迎えています。初心者はこの時期まだ受け身の技能が十分でなく、高い位置から両脚が空中に浮くような本格的な投げ技で投げられると、受け身をしっかりとるのが難しく事故につながる可能性が考えられます。初心者が投げ込み、乱取りおよび試合を始めるまで受け身を習得するための期間を十分にとることについて、これまでもお願いしてきたところですが、再度、確認をしていただくようお願いいたします。

初心者の指導に際しては、投げ込み、乱取りおよび試合を始めるまで目安を下記のとおり設け、段階的な練習により受け身をしっかりと習得してから投げ込み、乱取りや試合を行うことを、指導者のみなさんにご周知いただくようお願いいたします。

（注）この場合の初心者は基本的に小中高の児童・生徒を想定した目安であり、大学生や大人の初心者については、体力や運動経験等を考慮して全柔連の示した目安を参考に、指導者の責任で適切な開始時期を判断するものとします。

記

初心者の投げ込み（取、受とも）、乱取り、および試合までの期間

- 1 高い位置からの投げ込みは、少なくとも3ヶ月経過後
- 2 大外刈りの高い位置からの投げ込み（受の両脚が宙に浮くような投げ込み）、および投げ技の乱取りは少なくとも5ヶ月経過後
*従来は3ヶ月経過後でしたが大外刈りによる事故防止を徹底するために平成30年夏以降5ヶ月経過後としています。
- 3 試合に出場するまでは、少なくとも6ヶ月経過後

以上

全柔連発 19-0120 号
平成31年 4月26日

都道府県柔道連盟（協会）会長・安全指導員各位

重大事故総合対策委員会
委員長 磯村 元信



「柔道事故ゼロ運動」への協力をお願い
「柔道重大事故根絶月間：4月29日～5月31日」

全日本柔道連盟広報委員会 医科学委員会
教育普及・MIND委員会 重大事故総合対策委員会

全日本柔道連盟の表記4委員会では、連携・協力して「柔道事故ゼロ（重大事故根絶）」運動を実施します。全柔連のホームページの「安全指導の資料」のコーナーをご覧ください。「柔道の安全指導 第四版」「初心者向け 練習プログラム・練習めあて・投げ込み」「柔道練習ステップ」「大外刈りの指導手順例」「暑中稽古 安全対策チェック表」「道場掲示資料」「全柔連発信通知」等を見ることができます。また、SNSを活用して「柔道安全指導第四版（動画）」「著名柔道家の安全指導講話」等の情報を配信して柔道事故ゼロの活動を推進します。

事故防止の徹底事項 毎年5月～8月が重大事故の多発する時期です。

- (1) 初心者には少なくとも3ヶ月程度は高い位置からの投げ込みを行わせない。
※ 特にこの期間は初心者到大外刈りの投げ込みを受けさせない。
- (2) 大外刈りの投げ込み（受の両脚が宙に浮くような投げ込み）、および投げ技の乱取りは少なくとも5ヶ月経過後から行う。
- (3) 経験者であっても体格差や技能差の大きい相手との練習には十分に配慮する。
- (4) 無理な巻き込み技や頸椎を損傷する可能性のある危険な技を掛けないように指導を徹底する。
- (5) 熱中症を発生させないために適切な休憩や水分補給、WBGT 測定器の設置等の対応を図る。
- (6) 「初心者向け 練習プログラム・練習めあて・投げ込み」「大外刈り段階的指導手順」等を参考に無理のない計画的な練習メニューを作成する。

柔道事故ゼロはすべての柔道人の願いです。そして、子どもたちの安全を守り、事故防止に努めるのは柔道指導者の義務です。