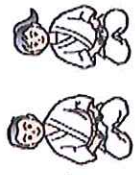


# 初心者の練習めあて

- できるチェックで、できるようになったことを先生と確認して、次のステップに進もう
- 事故防止チェックを仲間と確認して、練習準備を確実に防ごう
- 練習内容のチェックリストを確認して、柔道MIND・技・試合・周囲を一体として身につけよう

仲間と協力して自らの安全を守り、柔道MINDと技を一緒に身につけよう！



経験月数	1か月(4月)	2か月(5月)	3か月(6月)	4か月(7月)	5か月(8月)	6か月(9月)以降	
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作 打ち込みレベル	ステップ2	ステップ3	乱取り・試合練習(準)レベル			
できるチエック	<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○決められた安全のための約束事やマナーが守れる</li> <li>○決められた安全を確保できる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○単独で受け身ができる</li> <li>○相手や壁に力をかけられて単独の受け身ができる</li> <li>○膝つきや立ち姿勢からゆっくり受け身がとれる</li> <li>○受け身の基本動作ができる</li> <li>○2種類の以上の受け身が打ち込みができる</li> </ul> <p><b>固め技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作、補助運動ができる</li> <li>○2種類の以上の固め技ができる</li> </ul>	<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○指示を受けただけでなく、自ら進んで練習ができる</li> <li>○仲間と確認して自覚を尊重できる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○障害物を越える受け身ができる</li> <li>○その場で投げられる受け身ができる</li> <li>○移動、連続技で投げられる受け身ができる</li> <li>○柔道MINDと受け身が連携して自覚を尊重できる</li> </ul> <p><b>固め技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○膝つき姿勢、仰向け姿勢から固め技の取組ができる</li> </ul>	<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の悪いやりやりの行動、運動ができる</li> <li>○周囲の安全に配慮した行動ができる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○遠くから投げられても受け身ができる</li> <li>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</li> <li>○乱取りで受け身を崩さず受け身がとれる</li> <li>○乱取りで引き手を崩さず受け身がとれる</li> <li>○相手の技に固め技を固め技で受け身ができる</li> <li>○立ち姿勢から固め技への移行ができる</li> <li>○固め技の取組ができる(中学生以上)</li> <li>○固め技の取組ができる(高校生以上)</li> </ul>	<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の悪いやりやりの行動、運動ができる</li> <li>○周囲の安全に配慮した行動ができる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○遠くから投げられても受け身ができる</li> <li>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</li> <li>○乱取りで受け身を崩さず受け身がとれる</li> <li>○乱取りで引き手を崩さず受け身がとれる</li> <li>○相手の技に固め技を固め技で受け身ができる</li> <li>○立ち姿勢から固め技への移行ができる</li> <li>○固め技の取組ができる(中学生以上)</li> <li>○固め技の取組ができる(高校生以上)</li> </ul>	<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の悪いやりやりの行動、運動ができる</li> <li>○周囲の安全に配慮した行動ができる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○遠くから投げられても受け身ができる</li> <li>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</li> <li>○乱取りで受け身を崩さず受け身がとれる</li> <li>○乱取りで引き手を崩さず受け身がとれる</li> <li>○相手の技に固め技を固め技で受け身ができる</li> <li>○立ち姿勢から固め技への移行ができる</li> <li>○固め技の取組ができる(中学生以上)</li> <li>○固め技の取組ができる(高校生以上)</li> </ul>	<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の悪いやりやりの行動、運動ができる</li> <li>○周囲の安全に配慮した行動ができる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○遠くから投げられても受け身ができる</li> <li>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</li> <li>○乱取りで受け身を崩さず受け身がとれる</li> <li>○乱取りで引き手を崩さず受け身がとれる</li> <li>○相手の技に固め技を固め技で受け身ができる</li> <li>○立ち姿勢から固め技への移行ができる</li> <li>○固め技の取組ができる(中学生以上)</li> <li>○固め技の取組ができる(高校生以上)</li> </ul>	
大外刈りのできるステップ	第1段階 単独で受け身ができる	第2段階 相手の動作(大外掛け)に対応した受け身ができる	第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる	第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる			
事故防止チエック	<p>悪いのはじめから6か月間に重大事故が多発する</p> <p>三単法、対人の受け身の習熟を重視する</p> <p>○初心者に重大事故が起きやすい</p> <p>○受け身の練習とともに肩や肘の筋力をつける</p> <p>○座垫と2人組の受け身練習をつけて身につける</p>	<p>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</p> <p>○受け身の練習とともに肩や肘の筋力をつける</p> <p>○座垫と2人組の受け身練習をつけて身につける</p>	<p>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</p> <p>○受け身の練習とともに肩や肘の筋力をつける</p> <p>○座垫と2人組の受け身練習をつけて身につける</p>	<p>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</p> <p>○受け身の練習とともに肩や肘の筋力をつける</p> <p>○座垫と2人組の受け身練習をつけて身につける</p>	<p>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</p> <p>○受け身の練習とともに肩や肘の筋力をつける</p> <p>○座垫と2人組の受け身練習をつけて身につける</p>	<p>○受け身がとれず、無理な姿勢を取らずに受け身ができる</p> <p>○受け身の練習とともに肩や肘の筋力をつける</p> <p>○座垫と2人組の受け身練習をつけて身につける</p>	
柔道MIND行動の指針	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	
基本事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>
受け身	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>
投げ技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>
固め技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>
練習内容のチェックリスト	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> <li>○礼法や約束事、マナーが守れる</li> </ul>

- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 練習の進行は遅るらない、慌てない、丁寧に実施すること
- 柔道を始めから6か月程度は他校との合同練習の乱取りや練習試合等に参加しないこと
- 第2段階の大外刈りは行わないで、乱取りを身につけて練習すること
- 無理な姿勢や苦しい時、怖い時、身の危険を感じたらすぐに「参った」をすること

# ワンポイントアドバイス

# 初心者の練習プログラム

○経験月数はあくまで目安であり、到達レベルの習得を見極めて次の段階に進むこと。到達レベルが低い場合も目安を上回らないように留意すること。  
 ○全段階習得や練習試合(対外)・公式試合への参加は、少なくとも6か月以上の基礎習得を積み、受け身の習得や技能・基礎MINDの習得レベルを要し判断すること。  
 ○本プログラムは全段階習得の必要の安全指導者の指導・DVDを参照すること。

経験月数	1か月(4月)	2か月(5月)	3か月(6月)	4か月(7月)	5か月(8月)	6か月(9月)以降
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作・打ち込みレベル	ステップ2 受け身レベル	ステップ3 乱取り・試合練習(対外)レベル			
MINDと技能の到達レベル	<ul style="list-style-type: none"> <li>○決められた命令のための約束やマナーが守れる</li> <li>○みだりな動きを止めることができる</li> <li>○相手と距離を確保できる</li> <li>○相手に圧力をかけられず受け身ができる</li> <li>○蹴つぎや立ち回しからゆっくり受け身ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作ができる</li> <li>○2段階以上の受け身で打ち込みができる</li> <li>○固め技の基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○2段階以上の受け身ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる</li> <li>○仲間と稽古して自己を尊重できる</li> <li>○練習内容を理解し受け身ができる</li> <li>○練習内容を理解し受け身ができる</li> <li>○その場で受けられる受け身ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○その場で受けられる受け身ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> <li>○蹴つぎの基本的動作・補助運動ができる</li> </ul>
重大事故防止	<p>習いしはしあからず3か月間は高い位置からの受け込みはしない。                      ①重大事故防止の必要事項を徹底する</p>	<p>少なくとも3か月間は高い位置からの受け込みはしない。                      ②重大事故防止の必要事項を徹底する</p>	<p>③重大事故防止の必要事項を徹底する</p>	<p>④重大事故防止の必要事項を徹底する</p>	<p>⑤重大事故防止の必要事項を徹底する</p>	<p>⑥重大事故防止の必要事項を徹底する</p>
大外刈り指導手順	<p>第1段階 受身で受け身ができる</p> <p>第2段階 相手の動作(大外刈り)に反応した受け身ができる</p>	<p>第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる</p>	<p>第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる</p>	<p>第5段階 大外刈りに対応した受け身ができる</p>	<p>第6段階 大外刈りに対応した受け身ができる</p>	<p>第7段階 大外刈りに対応した受け身ができる</p>
総合的練習時間と時間	0分	60分	120分	180分	240分	300分
MIND	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道MIND</li> <li>礼法(Manners)</li> <li>礼法やあいさつ</li> <li>礼作法や約束、マナーを守れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自立(Independence)</li> <li>自ら責任に取り進む姿勢</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>
基本事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリエンテーション</li> <li>柔道の場所</li> <li>あいさつ・礼法</li> <li>約束やマナーを守れる</li> <li>補助運動や準備運動</li> <li>安全への配慮</li> <li>基本的な体力作りの運動</li> <li>見取り稽古</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>礼法や約束、マナーを守れる</li> <li>自ら進んで稽古や行動ができる</li> </ul>
受け身	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受身の受け身</li> <li>○二人組の受け身</li> <li>○ゆりかご運動</li> <li>○立ち回り・蹴り出し</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受身の受け身</li> <li>○二人組の受け身</li> <li>○ゆりかご運動</li> <li>○立ち回り・蹴り出し</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受身の受け身</li> <li>○二人組の受け身</li> <li>○ゆりかご運動</li> <li>○立ち回り・蹴り出し</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受身の受け身</li> <li>○二人組の受け身</li> <li>○ゆりかご運動</li> <li>○立ち回り・蹴り出し</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受身の受け身</li> <li>○二人組の受け身</li> <li>○ゆりかご運動</li> <li>○立ち回り・蹴り出し</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受身の受け身</li> <li>○二人組の受け身</li> <li>○ゆりかご運動</li> <li>○立ち回り・蹴り出し</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> <li>○蹴り出し・蹴り出し受け身</li> </ul>
投げ技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受け身の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受け身の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受け身の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受け身の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受け身の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受け身の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>
固め技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> <li>○蹴り出しの受け身</li> </ul>



●重大事故防止の項目を必ず遵守すること  
 ●指導の進行は無視しない、促さない、丁寧に実施

●試合練習とは、乱取りの延長として、技内の手と試合形式で行う練習のこと  
 ●練習試合とは、公式試合に準じて、他校の選手と試合形式で行う練習のこと  
 ●第2段階の大外刈りとは、乱取りの延長として、乱取りの延長として行う練習のこと

# 3

## 熱中症

### POINT

- ・熱中症対策の基本は、適切な予防法を知ること。
- ・熱中症は重症化すると救命できないことがあるので、予防が重要である。
- ・熱中症予防のためには、水分補給や体調管理とともに、暑さ指数（WBGT）を用いた運動指針にしたがうこと。
- ・熱中症が疑われるときは、涼しい環境への避難、脱衣と冷却、水分・塩分の補給を行う。
- ・意識が不明瞭で、自分で水分・塩分を摂れない場合は迷わず医療機関へ救急搬送する。

### (1) 原因

熱中症とは、暑い環境や運動によって身体の中に熱が発生したときに生じる障害の総称です。熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの病型があります。人は体表の血管の拡張と発汗によって体内の熱を放散してバランスを保ちますが、暑すぎると熱の放散がうまくいかなくなり、生理機能の調節や体温調節が破綻して熱中症が起こります（図22）。

私たちの身体には異常な体温上昇を抑えるための、効率的な体温調節機構が備わっています。運動などにより体内で熱が産生されたり、暑さなどにより外部からの熱が体内に蓄積されたりすると、自律神経を介して体表の血管が拡張され、そこに流れ込んだ大量の血液から外気への放熱により体温低下を図ることができます。また、汗は蒸発するとき周囲から熱（気化熱）を奪うため、汗をたくさんかくことも体温の低下に役立ちます。

高温多湿の環境、強い日差し、風通しの悪い環境などで熱の産生と放散とのバランスが崩れてしまうと、体温が急激に上昇します。このような状態が熱中症です。熱中症の発症には、暑さに慣れていないなど個人差や体調も影響します。肥満の人は、熱中症を引き起こしやすいことが指摘されており注意が必要です。

熱中症は死に至ることもあります。適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により重症化を回避して、後遺症を軽減することもできます。

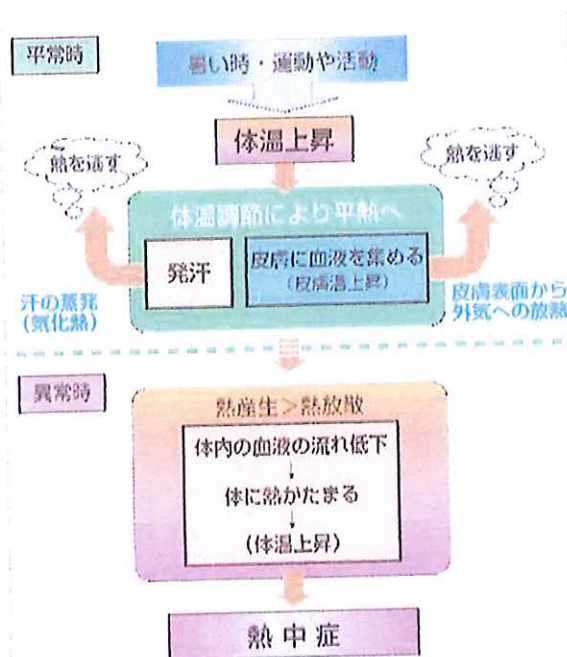


図22 熱中症の起こり方（熱中症環境保健マニュアル2018）

### (2) 症状

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、輻射熱、気流など）及び行動（活動強度、持続時間、

休憩など)と身体(体調、性別、年齢、暑熱順化の程度など)の条件が複雑に関係します。熱中症は、重症度と緊急度からⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されます(図23)が、病態(症状)による分類もあります。

暑いところで体温が上昇すると、自律神経は放熱のために体表の血管の血流量を増やします。これにより脳への血流が減少すると、一過性の意識消失(失神発作)いわゆる熱失神を起こします。また、たくさん汗をかいたときには水分だけでなく電解質も喪失するので、真水や塩分濃度の低い飲料のみを補給すると、血液中の塩分濃度が低下して、痛みを伴う筋肉のけいれん(熱けいれん)が起こります。

体表へ送られる血液の増加に加えて、運動により筋肉への血液の供給が増え、脱水により全身の循環血液量が減ると、心臓から重要臓器(脳、肝臓、腎臓など)への血流が減少します。これにより、めまい、頭痛、吐き気など全身性の症状が現れます。これが、高度の脱水と循環不全により生じる熱疲労です。

この状態では体温は正常もしくは少し上昇しますが、40℃を超えることはありません。軽度の錯乱などがみられることはありますが、昏睡など高度な意識障害はみられません。熱疲労よりも脱水と循環不全がさらに悪化し、発汗や体表血管の拡張ができなくなると、体温が過度(40℃以上)に上昇します。脳を含む重要臓器の機能に障害が起き、体温調節不全、意識障害に至り、熱射病と呼ばれる重篤な状態になります。

意識障害は熱射病の診断に特に重要です。昏睡のような重い意識障害以外にも、応答が鈍い(自分の名前が言えないなど)、何となく言動がおかしい、日時や場所がわからないなどの軽い意識障害もあるので注意が必要です。一旦、熱射病を発症すると、迅速適切な救急救命処置を行っても救命できないことがあるため、熱疲労から熱射病への進展を食い止めることが重要です。仕事や運動時には条件(活動強度、体調、衣服、高温など)によって短時間で発症することがありますので注意が必要です。梅雨明けの暑くなり始めの時期(急な暑さ)も、暑さに対す


分類	症状	重症度
Ⅰ度	めまい・失神 〔「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分に なったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。〕 筋肉痛・筋肉の硬直 〔筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。 発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。 これを「熱痙攣」と呼ぶこともあります。〕 大量の発汗	
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 〔体がぐったりする、力が入らないなどがあり、 従来から「熱疲労」「熱疲弊」と言われていた状態です。〕	
Ⅲ度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 〔呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけ がある、真直ぐ走れない・歩けないなど。〕 高体温 〔体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や 「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当します。〕	

図23 熱中症の重症度分類(熱中症環境保健マニュアル2018)

るなれ(暑熱順化)が不十分なので要注意です。

### (3) 対応

#### ① 熱中症と環境変化

##### 暑熱環境と暑さ指数

熱中症が起こりやすい条件として「環境」は重要ですが、日本の夏のように蒸し暑い環境もあるので、気温だけの評価は危険です。熱中症

に関連する、気温、湿度、日射・輻射、風の要素を積極的に取り入れた指標として、暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度)があり、特に高温環境の指標として労働や運動時の予防措置に用いられています。

暑さ指数を用いた指針としては、日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」があり、暑さ指数に応じて注意事項が示されています(図24)。

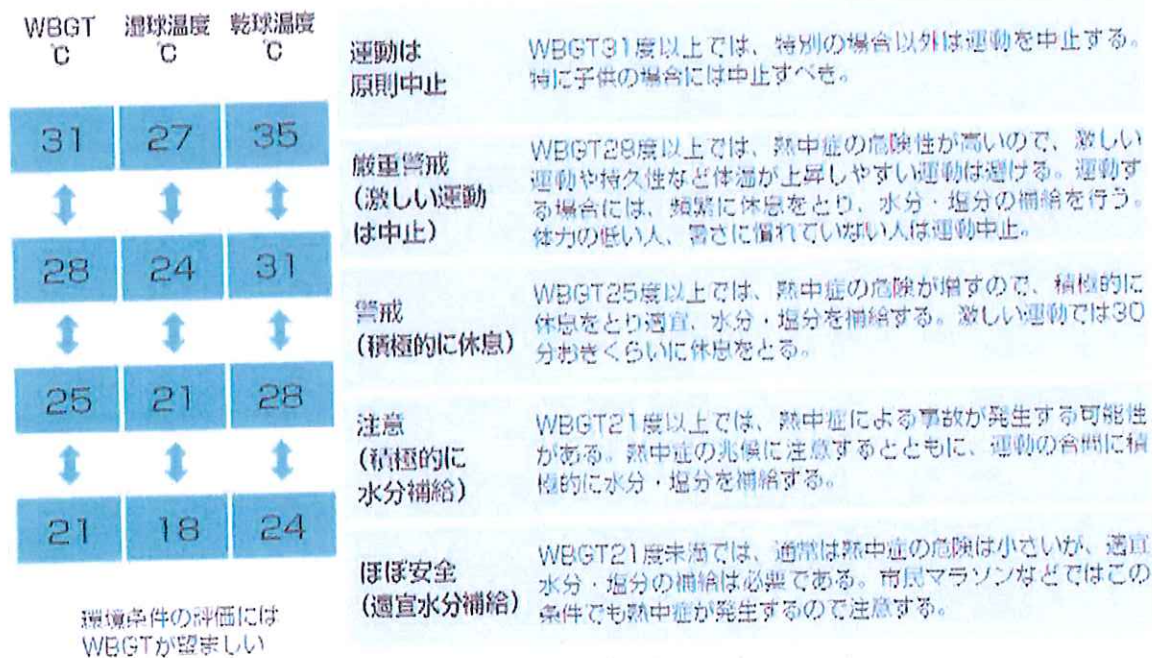


図24 熱中症予防運動指針(日本スポーツ協会)

#### ② 重症度

日本救急医学会では2000年以降、また、熱中症の重症度を「具体的な治療の必要性」の観点から、I度(現場での応急処置で対応できる軽症)、II度(病院への搬送を必要とする中等症)、III度(入院して集中治療の必要性のある重症)とする分類を導入しました(図23)。重症度を判定するときに重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には、II度以上と判断し病院への搬送が必要です。「意識がない」場合は、全てIII度(重症)に分類し、絶対に見逃さないことが重要です。

I度の症状があれば、すぐに涼しい場所へ移し身体を冷やすこと、水分を自分で飲んでもら

うことが重要です。そして誰かがそばにつき添って見守り、意識がおかしい、自分で水分・塩分を摂れない、応急処置を施しても症状の改善がみられないときはII度と判断し、すぐに病院へ搬送します。重症度の見極めは、最終的には救急隊員や搬送先の医師が行います。

#### ③ 現場での具体策

実際の例では症状の項目で説明した病型に明確に分かれているわけではなく、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇などがさまざまな程度に組み合わさっていると考えられます。したがって、救急処置は病型によって判断するより重症度に応じて対処しましょう。

暑い時期の運動中に熱中症を疑った場合、ま

ずは重症な病型である熱射病かどうかを判断します。熱射病の特徴は高体温（直腸温 40℃以上）と意識障害であり、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がみられたら熱射病を疑います。そして、ただちに救急車を要請し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行って救急隊の到着を待ちます。

意識が正常な場合には涼しい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせ、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。また、うちわなどであおぐのもよいでしょう。吐き気などで水分が補給できない場合には、医療機関での点滴などの治療が必要です（図 25）。

大量に汗をかいたにもかかわらず、水だけしか補給していない状況で、熱けいれんが疑われる場合には、スポーツドリンクに塩を足したものや、生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水で水分と塩分を補給します。このような処置をしても症状が改善しない場合には、医療機関を受診します。現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日のスポーツ参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

熱中症は放置すれば死に直結する緊急事態であることを、認識しなければなりません。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに身体を冷やし始めることが必要です。

熱中症を疑ったときの対応は、以下のとおりです。

#### a. 涼しい環境への避難

風通しのよい場所や、できればクーラーが効いている部屋に避難させましょう。女性の場合には、服を脱がせたりすることもできる環境を確保しましょう。

#### b. 脱衣と冷却

衣服を脱がせて、身体からの熱の放散を助けます。帯を緩め、柔道衣を脱がせ、場合により下に着ている衣服も脱がせます。皮膚に直接ぬらしたタオルなどを当てて、うちわや扇風機などであおぐことにより身体を冷やし

ます。ペットボトル入りの冷水、ビニール袋入りの氷、氷のうなどを、首の付け根や脇の下、大腿のつけ根などに当てて、皮膚直下を流れている血管を冷やすことも有効です。

体温を下げるために冷却はできるだけ早く行います。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。

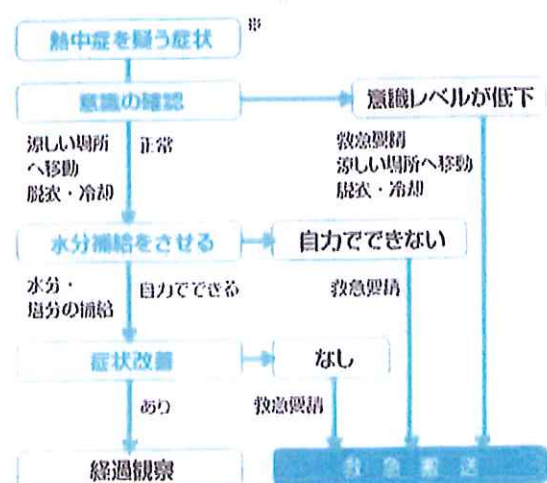
#### c. 水分・塩分の補給

応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷やした水分を口からどんどん与えてください。冷たい飲み物は胃の表面から身体の熱を奪います。同時に水分補給も可能です。減量時や大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクが最適です。食塩水（水 1ℓ に 1～2g の食塩）も有効です。

呼びかけや刺激に対する反応がおかしい、答えがない（意識障害がある）ときや、吐き気を訴えるときなどは、口から水分を飲ませるのは禁物です。すぐに病院での点滴が必要です。

#### d. 医療機関へ運ぶ

自力で水分摂取ができないときは、塩分を含め点滴で補う必要があるため、医療機関への搬送が最良の対処方法です。



※めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

図25 熱中症の対応

#### (4) 予防

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防すれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による重大事故は毎年発生しています。特にこの数年、猛暑の夏が続き熱中症の危険性も高くなっています。柔道における熱中症による死亡事故は、2013年から2019年までに高校生の事故が1例発生しています。熱中症防止のためには、熱中症が発生する疑いがある気候条件や、個々の競技者の状態を把握し、また前もって水分を摂取するなど予防に努めることが重要です。

日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を「熱中症予防5ヶ条」としてまとめており、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。

#### スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

(日本スポーツ協会)

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと