

柔道指導中に生じやすい事故と指導のポイント

1 多く見られる「危険な状態」「生じやすい事故」「指導のポイント」

技の種類	危険な状態と生じやすい事故	指導のポイント
<ul style="list-style-type: none"> 背負い投げ 内股 払い腰 大腰 	【危険な状態】 取 前かがみの状態で技に入る。 【生じやすい事故】 取 頭から突っ込み、頭部、頸部を痛める。 受 取とともに畳に落ち、頸部、肩、肘、手首を痛める。	取 非常に危険であることを理解させる。(審判規定では判定負け) 取 技に入ったとき胸を張り、正面の壁を見るようにさせる。 取 一步目の踏み込み足の膝を曲げて入るようにさせる。
<ul style="list-style-type: none"> 大内刈り 小外刈り 大外刈り 	【危険な状態】 取 同体で倒れる。 【生じやすい事故】 取 受の膝で腹部や股間を強打する。 受 後頭部や背中を強打、胸部を圧迫する。	取 身体を浴びせながらの施技を禁止する。 取 軸足一本でバランスを保てるように、一人での打ち込みを反復させる。 取 技、受け身を習熟したら、投げた後に手を離し、受に受け身を取りやすい体勢をつくる練習させる。 受 後ろ受け身を徹底させる。 受 畳をたたく時に顎を引くようにさせる。
<ul style="list-style-type: none"> 背負い投げ 体落とし 一本背負い投げ 	【危険な状態】 取 極端に低い姿勢で技に入る。 【生じやすい事故】 取 右足に受の体重がかかり、膝を痛める。(体落としの場合) 受 頭部、肩を痛める。 受 手をつき、手首、肘、腕を痛める。	取 膝をついての施技は禁止することを徹底する。 取 膝をついてしまったり、極端に低い体勢になってしまった場合は動作を中断するか、両手を離すようにさせる。 受 危険だと思われる場合は、自ら積極的に受け身を取るようにさせる。その際、しっかり顎を引いて身体を丸めさせる。
<ul style="list-style-type: none"> 体落とし 膝車 支え釣り込み足 出足払い 送り足払い 一本背負い投げ 	【危険な状態】 取 反対の技に入る。 【生じやすい事故】 受 手をつき、手首、肘、腕を痛める。	取 自由練習、試合の際、非常に効果的な技となるが、初歩的段階では引き手の方向に投げることを限定し、反対の技に入ることを禁止する。 取 技、受け身の習熟に合わせて反対の技、受け身をさせる。(体落としに関しては安全のため禁止することが望ましい。)

2 技別にみた「危険な状態」「生じやすい事故」「指導のポイント」

技の種類	危険な状態と生じやすい事故	指導のポイント
<ul style="list-style-type: none"> 出足払い 送り足払い 	【危険な状態1】 取 右足で払う。 【生じやすい事故1】 受 左手をつき、手首、肘を痛める。 【危険な状態2】 取 投げた後、十分に引き付けられない。 【生じやすい事故2】 受 頭、背中を畳に強打する。 【危険な状態3】 取 タイミングや払う足の位置が悪く、足首の返しができない。 【生じやすい事故3】 取 すねの打撲、足首、足の指を痛める。	取 右足で払うことを禁止する。 取 引き手の方に投げさせる。 取 引き手を離さず、膝を曲げバランスをとり、投げた後は両手で引き上げさせる。 受 受け身のとき、顎をしっかり引かせる。 取 払う練習を単独で行わせる。 取 タイミングが重要な技であるため、動きながらのかかり練習、約束練習を多く取り入れさせる。 取 足の指に力をいれ、小指側を下にして足の裏を垂直にして払わせる。
<ul style="list-style-type: none"> 膝車 	【危険な状態1】 取 襟を持った方で技をかける。 【生じやすい事故1】 受 手をつき、手首、肘を痛める。 【危険な状態2】 取 倒れながら技をかける。 【生じやすい事故2】 受 肩を痛める。	取 襟の方でかける場合は、受けの左袖に持ちかえさせる。 取 初歩的段階では、右組で右の足を支える技をかけるのを禁止する。 取 背骨を中心に身体を回転するように投げさせる。 取 バランスの崩れた状態で技をかけないようにさせる。 取 身体を捨てるのを禁止する。
<ul style="list-style-type: none"> 体落とし 	【危険な状態1】 取 膝をつく、または低い姿勢で技に入る。 【生じやすい事故1】 取 右足に受の体重がかかり、膝を痛める。 受 頭、肩から落ちる。 【危険な状態2】 受 右手をついて身体を支え、防ごうとする。 【生じやすい事故2】 受 手首、肘を痛める。 【危険な状態3】 受 前まわり受け身ができず、体をひねり後ろから受け身をする。 【生じやすい事故3】 取 右足に受の体重がかかり、膝を痛める。 受 頭を強く打つ。腰から落ち腰を痛める。 【危険な状態4】 取 反対の体落としに入る。 【生じやすい事故4】 受 手をつき、手首、肘を痛める。	取 膝をつくこと低い姿勢で技に入ることを禁止する。 取 膝がついた場合、投げることを中止させる。 取 単独で膝のバネを使う練習を行わせる。 取 投げたあと、引き手を引き上げさせる。 取 バランスが崩れたら、自分から受け身をさせる。 取 最後まで引き手を離さないようにさせる。 取 手をついて防ぐことを禁止する。 受 視線を前にさせたり、高い姿勢からの前まわり受け身を練習させたりする。 受 投げられるとき、体をひねるのではなく、爪先を前にして踏み込んで受け身をとるようにさせる。 受 初歩的段階では、取の右足を踏み越して受け身をさせる。 取 反対の体落としに入ることを禁止する。

技の種類	危険な状態と生じやすい事故	指導のポイント
・大外刈り	【危険な状態1】 取 投げた後、受の上に乗っていく。 【生じやすい事故1】 取 後頭部を打つ。 受 背中を強打する。	取 踏み込んだ脚にしっかり体重をかけさせる。 取 バランスを保つよう単独で刈る練習をさせる。 取 軸足(左足)の膝を適度に曲げ、前に移動せずその場で刈るようにさせる。
	【危険な状態2】 取 両足を刈る。 【生じやすい事故2】 受 後頭部を打つ。	取 両足を刈ることを禁止する。 取 顎を引くことを特に意識させるために自分の帯を見て受け身をとらせるようにさせる。 受 受ける時は、足幅を広く保つようにさせる。
	【危険な状態3】 取 刈り足の踵で脚を蹴る。 【生じやすい事故3】 受 脚を打撲する。	取 膝の裏と膝の裏を合わせるように刈らせる。 取 上体を密着させる。 取 足の指先を下に向けさせて刈らせる。 取 刈り足の足首を伸ばす単独練習をさせる。
	【危険な状態4】 取 投げられまいとして手をつく。 【生じやすい事故4】 受 手首、肘を痛める。	取 約束練習で後ろ受け身を徹底させ、後方へ倒れるときは自ら受け身を取らせる。 受 背中がついたと同時に後ろ受け身をとらせる。その際、腕全体で畳を「パチン」と叩くようにさせる。
・大内刈り	【危険な状態1】 取 脚を巻き付け(河津掛け)身体を浴びせながら技を施す。 【生じやすい事故1】 受 後頭部を強打する。 受 膝をひねって痛める。	取 河津掛けは禁止技であることを強調する。 取 胸が受と正対するように刈るようにさせる。(足が絡みにくくなる) 取 刈り足の親指ができるだけ畳から離れないようにさせる。
	【危険な状態2】 取 投げられまいとして畳に手をつく。 【生じやすい事故2】 受 肘、手首、腕を痛める。	受 どんなにゆっくりした動きで投げられても、後ろ受け身をとるように習慣づけさせる。 受 背中がついたと同時に後ろ受け身をとらせる。その際、腕全体で畳を「パタン」と叩くようにさせる。
	【危険な状態3】 取 同体で倒れる。 【生じやすい事故3】 受 後頭部を打つ。 受 背中を強打し、胸部を圧迫する。	取 身体を浴びせながら施技を禁止する。 取 軸足一本でバランスを保てるように、一人での打ち込みを反復させる。 取 刈ったあと右手を離して受が受け身を取りやすいようにさせる。
・大 腰	【危険な状態1】 取 上体が密着せず、前傾し頭が下がる。 【生じやすい事故1】 取 頭から畳に落ち、首を痛める。 受 取とともに畳に落ち、首、肩、肘、手首を痛める。	取 非常に危険であることを理解させ(審判規定では判定負け)頭が下がり前傾することを禁止する。 取 上体を伸ばし、背中を受の胸と密着させる。 取 右手は受の右脇にとどくくらい深く入れさせる。 取 引き手が下がらないように注意させ、技に入るとき下を見ず前を見させる。 取 頭が下げるのではなく、膝を低く曲げて入るようにさせる。 受 取の頭が下がり前傾してきたときは、手を離させ、胸を張って防がせる。
	【危険な状態2】 取 足幅が狭く、安定しない。 【生じやすい事故2】 受 前につぶれる。	取 足を肩幅くらいに開き、両足に体重が均等に乗るようにさせる。 取 相手を腰に乗せ、投げる前に止める練習をさせる。 取 おんぶスクワットで膝を曲げる感覚をつかませる。
	【危険な状態3】 取 腰が深く入りすぎ、曲がる。 【生じやすい事故3】 取 腰を痛める。 受 反対側から落ち、頭を打つ。 受 左手をつき、手首、肘を痛める。	取 背中と受の胸を密着させる。 取 背中を伸ばし、自分と受の体が重なるようにさせる。 取 取がバランスを崩したら倒れないで高さを保たせる。 取 左手を取の腰に当て、受けるようにさせる。
・小内刈り	【危険な状態1】 受 しりもちをつく形で倒れ、後方に手をつく。	受 手をついて防ぐのではなく、しっかり受け身をさせる。 受 背中が畳についてから受け身をとるようにさせる。 受 受け身の初期の練習段階から、小内刈りで投げられる形で反復練習をさせる。
	【危険な状態2】 取 投げた後、受の上に乗っていく。 【生じやすい事故2】 受 頭、背中を強打する。	取 投げた後、倒れるような投げ方をすることを禁止する。 取 初歩の段階では投げた後、手を離させる。 取 バランスが崩れたら、早めに手を離し受け身をさせる。 取 顎を引き、自分の帯を見ながら受け身をさせる。
・小外刈り	【危険な状態1】 取 技をかけた後、同体で倒れる。 受 投げられるのを怖がり、相手を引き込む。 【生じやすい事故1】 受 後頭部を強打する。 受 胸部を圧迫する。	取 刈った後、軸足でバランスをとれるように一人で打ち込みの形を練習させる。 取 危険な行為であることを理解させ、片手一本での後ろ受け身を練習させる。その際、自分の帯の結び目を見ながらの受け身をさせる。

技の種類	危険な状態と生じやすい事故	指導のポイント
・背負い投げ	<p>【危険な状態 1】 取 膝をつく，または極端に低い姿勢で技に入る。 【生じやすい事故 1】 受 頭，または肩から落ちる。 受 手をつき，手首，肘，腕を痛める。</p> <p>【危険な状態 2】 取 腰を深く入りすぎる，また受が取の頭の方に動いて防御したのを強引に巻き込む。 【生じやすい事故 2】 受 反対側から落ち，頭，首を痛める。 受 巻き込まれ，胸を圧迫する。</p> <p>【危険な状態 3】 取 頭を下げて前かがみの上体で技を施す。 【生じやすい事故 3】 取 頭から突っ込み，頭，首を痛める。 受 頭，肩から落ちる。</p> <p>【危険な状態 4】 取 頭越しに投げようとする。 【生じやすい事故 4】 受 勢いがつきすぎ，背中を強打する。 受 取の膝が崩れ，頭から落ちる。 受 手をつき，手首，肘，腕を痛める。</p>	<p>取 膝をついての施技は禁止する。 取 膝をついてしまった場合は動作を中断させるか，両手を離させる。 受 危険だと思った場合は，自ら積極的に受け身を取らせる。その際，しっかり顎を引いて身体を丸めさせる。</p> <p>取 技に入ったとは，正面の壁をまっすぐ見るように体さばきをさせる。 取 不安な体勢での施技を禁止し，その場合は動作を中断させるか，両手を離させる。</p> <p>取 非常に危険であることを理解させ(審判規定で判定負け)，技に入ったとき胸を張り，まわりの壁を見るようにさせる。 取 一步目の踏み込み足の膝を曲げて技に入らせる。</p> <p>受 右背負い投げは実際は右肩越しにひねって投げることを理解させる。 受 引き手を最後に胸に引きつけて投げるようにさせる。</p>
・一本背負い投げ	<p>【危険な状態 1】 取 膝をつく。 【生じやすい事故 1】 受 肩，首を痛める。 受 手をつき，手首，肘を痛める。</p> <p>【危険な状態 2】 取 腰が深く入りバランスを崩す。 【生じやすい事故 2】 受 首，肩を痛める。 受 手をつき，手首，肘を痛める。</p> <p>【危険な状態 3】 取 左の技に入る。 【生じやすい事故 3】 取 手をつき，手首，肘を痛める。</p>	<p>取 膝をついての施技を禁止する。 受 積極的に受け身をとらせる。その際，しっかり顎を引いて体を丸めるさせる。</p> <p>取 腕をしっかり挟み込むようにさせる。その際，肩に乗せないようにさせる。 取 背中を受の胸に合わせさせ，上体をまっすぐ伸ばさせる。 取 深く入りすぎたら動作を中断し，止めさせる。 取 初歩的段階では左の(逆の)一本背負い投げは禁止する</p>
・払い腰	<p>【危険な状態 1】 取 上体が密着せず，前傾し頭が下がる。 【生じやすい事故 1】 取 頭から畳に落ち，首を痛める。 受 取とともに畳に落ち，首，肩，肘，手首を痛める。</p> <p>【危険な状態 2】 取 崩し，体さばきが不十分で強引に巻き込む。 受 投げられまいとして取にしがみつくと，それを強引に投げようとする。 【生じやすい事故 2】 受 肩から落ち，鎖骨，肩鎖関節を痛める。 受 頭，背中を強打する。 受 胸部を強く圧迫する。</p>	<p>取 非常に危険であることを理解させ(審判規定では判定負け)頭が下がり前傾することを禁止する。 取 上体を伸ばし，背中を受の胸と密着させる。 取 引き手が下がらないように注意させ，技に入るとき下を見ず前を見させる。 取 膝を曲げて技に入らせる。 受 取の頭が下がり前傾してきたときは，手を離させ，胸を張って防がせる。</p> <p>取 強引に巻き込むことを禁止する。 取 体勢が崩れたら手を離させる。 取 受がしがみついたら，投げるのを止めさせる。 受 取にしがみつくとではなく，体さばきで移動して技を防ぐようにさせる。</p>
・内 股	<p>【危険な状態 1】 取 頭を下げ，前かがみの上体で技に入る。 【生じやすい事故 1】 取 頭から突っ込み，頭，首を痛める。</p> <p>【危険な状態 2】 取 踏み込みが極端に浅く，足だけで持ち上げようとする。 【生じやすい事故 2】 受 股間を強打する。</p> <p>【危険な状態 3】 取 引き手を十分に引かなかつたり，離してしまつたりして強引に巻き込もうとする。 【生じやすい事故 3】 受 手をつき，手首，肘，腕を痛める。 受 胸部を圧迫する。</p>	<p>取 非常に危険な技であることを理解させ(審判規定では反則負け)，技に入ったとき，正面の壁を見るようにさせる。 取 引き手が下がりにすぎないように左手が顔の横を通過するようにさせる。 取 一步目は膝を曲げて踏み込むようにさせる。 取 技をかけるとは，前の壁を見るようにさせる。 取 跳ね上げ脚は大腿部の後ろが受の股間入るように軸足を深く入れさせる。 取 上体を密着させ大腿部の後ろで跳ね上げるようにさせる。</p> <p>取 引き手が切れた場合は動作を止めるか，釣り手も離すようにさせる。 取 巻き込みに関しては危険を伴うため禁止する。</p>