

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
(公印省略)

コロナ禍における重大事故防止と熱中症予防対策の徹底について

平素より当連盟事業にご理解ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

先般、試合等における脳しんとう等の頭部、頸部の事故の急増を通知しましたが、その後も頭部打撲の事故報告が続いています。これから夏に向けて、重大事故や熱中症等の生命にかかわる事故が最も発生しやすい時期を迎えます。以下の現状の共通認識のもとに、再度、重大事故防止、熱中症予防対策の徹底をよろしく願います。

昨年度は、夏に行われる地方大会や全国大会がコロナ禍のために中止されていましたが、今年度は「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応について（通知）」に基づく感染防止策を条件に練習や試合が行われている現状です。一方、緊急事態宣言の発令やまん延防止等重点措置の適用が地域限定で行われていることから、練習や試合等の実施状況の地域格差、学校格差が生じ、それが重大事故発生の誘因になることが危惧されています。

実際に、試合中の脳しんとう等の事故報告が例年にない件数届いており、ヒヤリハットの状態を含めると重大事故の発生が危惧される深刻な現状にあります。

また、これから夏に向け熱中症予防の対策が不可欠な時期に入ります。暑さに慣れていないこの時期から熱中症が増加することが報告されています。特に、新型コロナウイルス感染症対策として日常生活でマスクの着用が求められています。文科省は「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学校の新しい生活様式～」において「体育の授業におけるマスクの着用は必要ない」との記載がありますが、全柔連では、「新型コロナウイルス感染症対策と柔道練習・試合再開の指針（Version 3.1）」において段階的練習・試合再開の基準と計画にある段階1ならびに段階2ではマスク着用を原則求めています。いずれにしても生命にかかわる熱中症防止が最優先事項であり、マスクの着脱については、上記の指針を遵守しながら、環境の変化や健康状態によって練習の中断・中止も含めて適切に対応するようお願い申し上げます。

これから地方大会から全国大会へとつながる時期を迎えて、他校との合同練習、練習試合等の機会も増えるものと考えられます。こうした現状を鑑み、以下に示すコロナ禍における重大事故防止、熱中症防止対策の留意点を参考に、感染防止と共に重大事故の防止に一層のご協力をお願い申し上げます。

特に子どもや柔道を始めたばかりの初心者には特段のご配慮をお願い申し上げます。

コロナ禍における重大事故防止の留意点

- コロナ禍の練習不足等で、例年に比べて基礎体力や筋力、受け身が十分に備わっていない状況があり、頭部や頸部の重大事故の発生が危惧される。
- 基礎体力や筋力、受け身が十分に備わっているかを把握して無理のない範囲で練習や試合を行わせる。特に、子どもや初心者への練習や試合には特段の配慮を徹底する。
- 日常の練習の中で特に受け身の練習を例年以上に徹底する。

※初心者の重大事故防止の徹底事項

- 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。
特にこの時期は初心者には大外刈りの投げ込みを受けさせない。
- 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ヶ月程度経過してからとする。

※大会運営（参加）上の留意点

- 現状のコロナ禍の大会では頭部打撲等の事故が多発していることを事前に周知して、大会運営者、大会参加者共に事故防止の意識を高める必要がある。
- 無観客の大会で病院への救急搬送の段階でトラブルが発生した事例がある。人数制限のある大会では、改めて救急搬送に備えた手順や対応策を整える必要がある。また、大会に参加する指導者は、保護者の連絡先の確認を徹底し、救急搬送が必要な場合、救急車に同乗できる人材を確保しておくなど万が一に備えた準備が必要である。

コロナ禍における熱中症予防対策の留意点

○練習の前に

コロナ禍にあることを踏まえ、指導者は、練習前に参加者の体温や体調、疲労感や寝不足、栄養不足などのコンディショニング不良がないかどうかを本人または保護者に必ず確認する。また、過去に熱中症になったことがあるか、あるいは考慮すべき基礎疾患等があるかどうかの確認も徹底する。

○マスクの着脱について

「新型コロナウイルス感染症対策と柔道練習・試合再開の指針（Version 3.1）」に基づき、マスクを着けて練習をする場合は、本人の表情が見えにくくなるので、指導者は練習中に適宜休み時間を設け、マスクをずらして表情に異常がないことを確認する。本人や周囲の訴えや表情に普段とは異なる様子が見られた場合は練習を中断するなど、常に熱中症の予防に気を配り、マスクの着脱及び、練習の中断・中止等を適切に判断する。

○気温と暑さ指数（WBGT）を常に把握して予防指針を守る

熱中症予防指針を遵守して、危険段階となったら練習を中止する。練習開始後に一気に気温が上がることもあるので気温と暑さ指数は常にチェックする。

○こまめに休憩をとり、水分と塩分を補給する

のどが渴いたと感じた時には、すでに脱水症状が始まっている。いつもより濃い尿の色も脱水のサインである。思考力が低下して不慮の事故の危険性も増す。適宜休憩を取り、運動をはじめめる前から適切な水分・塩分補給を心掛ける。

○個人の条件にも十分に配慮し、早めの対応で事故を防ぐ

普段は暑さに強い人でも、急に暑くなったときや蒸し暑いとき、体調の悪い時には熱中症にかかりやすくなる。また、肥満傾向のある人も熱中症にかかりやすく、体力が十分でない人、暑さになれていない人も、体温調節がうまくできないため、熱中症にかかりやすい。熱中症の症状はさまざまで、気付くのが遅くなりがちである。治療の遅れは多臓器にダメージを与え、取り返しのつかない結果につながる。「柔道の安全指導」第5版の18-22ページの熱中症の資料を参考に日頃から熱中症の症状と対処法についてよく学び、相互の体調に気を配り、早め早めの対応で重大事故を未然に防ぐことが大切である。

■「柔道の安全指導」第5版 図表掲載

○19 ページ 図 23 熱中症の重症度分類（熱中症環境保健マニュアル 2018）

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。〕	

○20 ページ 図 24 熱中症予防指針（日本スポーツ協会）

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	WBGT31度以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動 は中止)	WBGT28度以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久性など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28	24	31		
25	21	28	警戒 (積極的に休息)	WBGT25度以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意 (積極的に 水分補給)	WBGT21度以上では、熱中症による事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
環境条件の評価には WBGTが望ましい			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21度未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。