

2017
夏

夏の大会および暑中稽古（合宿） に向けての安全対策チェック表

練習環境を整備して、事故を未然に防ぎ、
万が一の場合でも適切に対処しましょう！



全日本柔道連盟

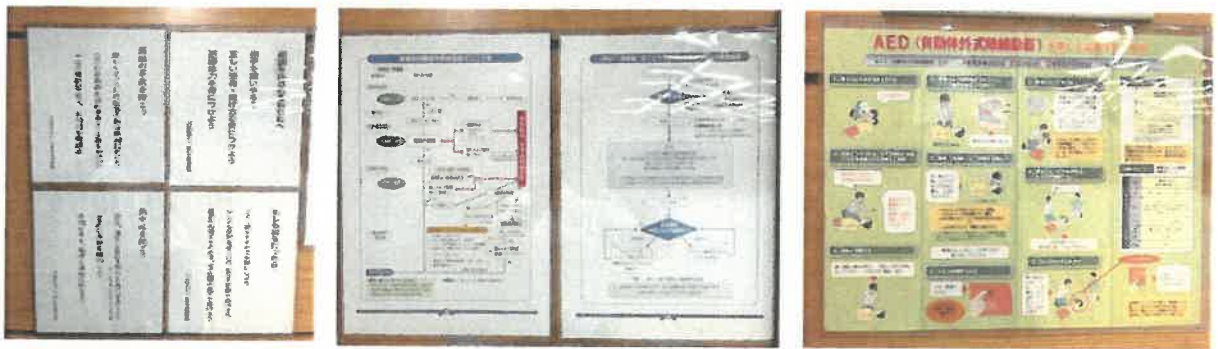
重大事故総合対策委員会

教養対策

今一度、指導者、競技者、保護者が三位一体となって安全について学びましょう！



- 「安全指導の手引き」等による教養
全柔連HPよりダウンロード、視聴可能
- 熱中症予防ガイドブックによる教養
日本体育協会HPよりダウンロード可能
- AED講習の受講



- 全柔連掲示資料の掲示
全柔連HPダウンロード可能
- 頭部外傷時対応マニュアル等の掲示
「柔道の安全指導」P38、P47
- AEDの手順の掲示
各種救命講習受講時に配布

応急用具対策

応急用具等を整備して、万が一の場合でも適切に対処しましょう！



アイシング用氷



給水用具(水分)



経口補水液等の冷却保管



AEDの設置(設置場所確認)



担架



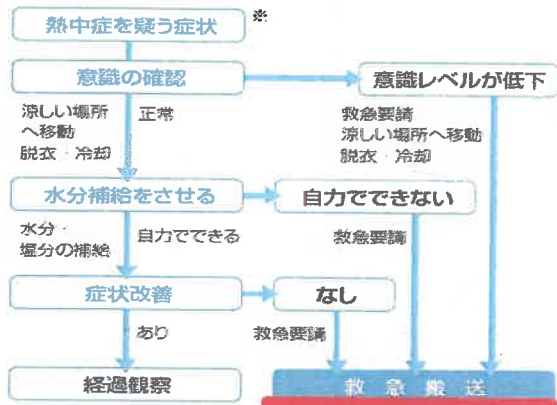
WBGT測定器



救護キット

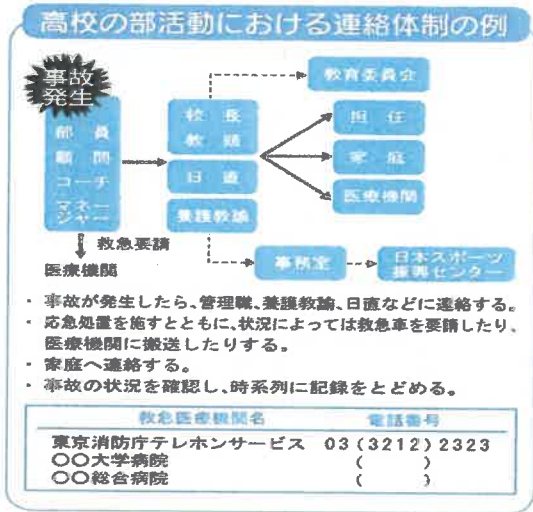
緊急時の対応 学校、道場等における緊急時連絡体制表を事前に作成し、役割を明確にしておきましょう！
救急隊による医療機関への搬送を迅速かつスムーズに行うために、保護者の連絡先、練習生の既往症、血液型等も確認しておきましょう！

図34 熱中症の救急処置



※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38 連絡体制の例



救急申要請のポイント

- まず落ち着いて119番をかける
- 救急車の構内誘導係を配置する
- 救急車への同乗者は、状況の説明ができる人
- 火事ですか？救急ですか？
⇒救急です
- 住所、番地は？
⇒〇〇区 △丁目△番地です
- あなたの名前は？
⇒〇〇高校の△△です
- 受傷者の年齢と性別は？
⇒高校〇年生の(男・女)です
- どうしましたか？
⇒いつ、どこで、何を、
どうした、どんな状態だ

連絡・通報すべき内容例

- 発生場所
(柔道場など)
- 発生状況
(誰がどうなったかなど)
- 受傷者の状態
(意識、出血、外傷の有無など)

家族への連絡内容例

- 事故の発生状況と容態
- 医療機関名と所在地、電話番号
(医療機関について希望があれば聞く)
- 保険証、医療費及び身の回り品など

「柔道の安全指導」P42、48～49

緊急時連絡体制表(例示)

救急隊要請	
迅速な119番通報	
平日(8:30~17:15)	
担当課・者通報~内線3000	
夜間・休日	
宿直通報~内線1000	
夜間・休日 担任・担当者連絡	
担任・000-1111-2225	
副担任・000-1111-2222	
家族へ連絡	
下記表で確認して連絡	

119番要請のポイント
火事 or 救急
現場の住所、目撃物
男性 or 女性、年齢
ケガ or 病状
意識の有り or 無し
症状
受傷の状況
既往症等
通報者氏名
通報者連絡先

対応事例
意識、呼吸、脈、体温等の確認
救急隊の要請、所属内通報等
止血、心肺蘇生、冷却等の措置
AED、担架、毛布等の準備
時系列の記録
救急車の誘導
搬送先への同行
被救傷者の保険証、着替え等の携行

学年	クラス	性別	氏名等	生年月日	血液型	身長/体重	既往症	本人携帯	保護者	自宅住所	
1	1年	A組	男	〇〇 〇〇	H12.11.13	Rh- A	186/100	不整脈	000-1111-2222	〇〇 〇〇 000-1111-2225	〇〇 〇〇
2	2年	B組	男	〇〇 〇〇	H13.11.14	Rh+ B	182/90	片頭痛	000-1111-2223	〇〇 〇〇 000-1111-2226	〇〇 〇〇
3	3年	C組	女	〇〇 〇〇	H14.11.15	Rh+ O	177/81	貧血	000-1111-2224	〇〇 〇〇 000-1111-2227	〇〇 〇〇
4	3年	C組	女	〇〇 〇〇	H14.11.16	Rh+ O	167/62	アレルギー	000-1111-2225	〇〇 〇〇 000-1111-2228	〇〇 〇〇

個人情報の扱いには注意しましょう！

□ 連絡体制表~緊急時を想定して、各学校、道場等に適する連絡体制表等を作成しましょう！

通常時の対策 事前計画に沿った無理のない稽古、トレーニングを実施しましょう！
 練習、トレーニング毎にコンディションのチェックをさせましょう！
 WBGTの測定を行い、熱中症予防運動指針に沿った運動を行いましょう！
 毎日の練習記録を確実に作成しましょう！

表3 コンディションのチェック票例

記入 年 月 日

起床時の体温は		℃
起床時の脈拍は		ノ分
起床時の体重は		kg
睡眠時間は		時間
食欲は	ある 普通 ない	
便の状態は	良い 普通 悪い	
身体的な状態は	良い 普通 悪い	
精神的な状態は	良い 普通 悪い	
技の調子は	良い 普通 悪い	
全体的な調子は	良い 普通 悪い	

表4 健康観察のチェックポイント例

全体的な様子		表情	
疲れている、だるさそうである。	<input type="checkbox"/>	顔色が白い。	<input type="checkbox"/>
発熱がある。	<input type="checkbox"/>	静脈が浮いて見える。	<input type="checkbox"/>
食欲が無い、吐き気がある。	<input type="checkbox"/>	まぶたが腫れている。	<input type="checkbox"/>
意識がなくなる(失神・昏倒等)。	<input type="checkbox"/>	白目の充血が強い。	<input type="checkbox"/>
めまいがする。	<input type="checkbox"/>	唇の色が悪い。	<input type="checkbox"/>
けいれんがある。	<input type="checkbox"/>	呼吸	
症状		息が荒い。	<input type="checkbox"/>
頭痛がある。	<input type="checkbox"/>	ため息が多い。	<input type="checkbox"/>
胸痛がある。	<input type="checkbox"/>	咳が多い。	<input type="checkbox"/>
腰痛がある。	<input type="checkbox"/>	げいげいしている。	<input type="checkbox"/>
		肩を上下して呼吸をしている。	<input type="checkbox"/>

「学校安全96号」より

コンディションのチェック表

健康観察のチェックポイント例

「柔道の安全指導」P29

「柔道の安全指導」P28

少年指導を行う場合は、連絡ノートを活用するなど、保護者との連絡を密にして、体調等について確認をしておきましょう！

練習計画表

練習記録

WBGT測定記録表

表9 熱中症予防運動指針

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、頻繁に休息をとり、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 休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30 分おさくくらいに休息をとる。
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。
			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。

環境条件の評価には WBGTが望ましい

(日本体育協会)

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

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