

全柔連発第 19-0040 号  
平成 31 年 3 月 13 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

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。

さて、これまで報告されているとおり、初心者の重大事故の多くは、5月から8月にかけて大外刈りなどの投げ技により発生しています。さらにその多くが、投げ込み、約束練習中に起こっています。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あると考えられます。

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、これまでもお願いをしてきたところですが、新年度を迎える前に今一度確認をしていただくようお願いします。

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。

なお、下記の内容を盛り込んだ「初心者の練習プログラム」を全柔連ホームページに掲載していますので、ご確認いただくようお願いします。

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