

リスクマネジメント講座資料・実践編（2026年度版）

一般社団法人 心身統一合気道会

◎実践編

道場教室では、怪我過ちなく稽古を行うことが大事です。

せっかく道場教室に来ていただいたのですから、稽古によって氣が出て、益々元気になって無事にお帰りいただき、また次回も来ていただきましょう。そのためにも安全に、安心に稽古ができるように稽古内容、指導方法の配慮が必要です。

1、心身統一合気道に特有の怪我とその防止法（稽古内容・受身）

心身統一合気道の稽古を通じて、氣が出ることで、人間本来の力を発揮できます。一方で、氣をつけて稽古をしないと怪我（骨折、捻挫、打撲、アザができるなど）の可能性があります、特に頭部や胸部を打つと脳震盪や心臓震盪となり、高度な後遺障害や生命の危険もあります。

稽古の際には危険があることを予め周知をして、投げは受けの技量に見合った導き方を学び、受けは身を護れるようにしてから稽古を行うことが必須です。

・脳震盪

例：横面打ち四方投げ、正面打ち呼吸投げなどで頭部を打つ。

防止法：後頭部から落ちる可能性がある危険性を周知する。

投げ：受けの技量にあった稽古をする。

受け：頭が畳に触れずに後受身がとれるようにしてから稽古する。

※特に頭部を打った時は、救急車を要請するなどして、速やかに医療機関で診察を受ける。

＊参考資料：一般社団法人 日本臨床スポーツ医学会 学術委員会 脳神経外科部会

<https://concussionjapan.jimdofree.com>

・心臓震盪

例：肩取り一教、正面打ち一教などで胸部を打つ。

防止法：胸部から落ちる可能性がある危険性を周知する。

投げ：受けの技量にあった稽古をする。

受け：手を畳についてから、うつ伏せになる受身がとれるようにしてから稽古する。

例：胸突きなどで胸部を突く

防止法：胸部を突く危険性を周知する。

投げ：胸部を突かない。

受け：受けの技量にあった稽古をする。

・手指や手首や肘関節の捻挫

例：横面打ち四方投げ、胸突き小手下ろしなどで手指や手首や肘関節を捻る。

防止法：関節を捻ること（曲がらない方へ曲げる、）の危険性を周知する。

投げ：関節が曲がる方向へ曲げて導く。

受け：指先まで氣が通った状態（捻られない）にして稽古する。

例：肩取り二教・三教などで手指や手首や肘関節を捻る

防止法：関節を捻ること（曲がらない方へ曲げる、）の危険性を周知する。

投げ：関節が曲がる/伸びる方向へ、曲げて/伸ばして導く。

受け：指先まで氣が通った状態（捻られない）にして稽古する。

・足指や足首や膝関節の捻挫や骨折

例：正面打ち呼吸投げなどの受身で足指や足首や膝を捻る、**つまずいて足指を骨折する**

防止法：関節を捻ること（曲がらない方へ曲げる）の危険性を周知する。

投げ：受けの技量にあった稽古をする。

受け：歩いて進んで、後受身がとれるように稽古をしてから、受身をとる。

足先まで氣が通った状態（つまずいたり、捻ったりしない）にして稽古する。

後受身の際は相手に近い方の足を曲げて受身をとる。

・鎖骨骨折や肩鎖関節脱臼

例：後取り呼吸投げ、後手首取り三教投げ、胸突き素通りなど、前受身の際に肩から落ちる

防止法：肩から落ちる危険性を周知する。

投げ：受けが手をついてから前受身ができるように導く

受け：氣を出して、**手が畳についてから**前受身をする

※武器を用いた稽古の際の注意点

・剣技・杖技

例：正面打ち・横面打ちなどの際に打たれる、突きの際に突かれる

防止法：武器を用いた稽古の危険性を周知する。

お互いの間合い、稽古をする向きなどに氣をつける

剣対剣・剣対杖の稽古の際など相手の技量に応じて稽古する

剣や杖を振りかぶった時など、目の前の相手だけではなく、周囲の人にも氣をつける。

・武器取りの投げ

例：正面打ち・横面打ちなどの際に打たれる、突きの際に突かれる、逆手持ちで刺される

防止法：武器を用いた稽古の危険性を周知する。

お互いの間合いに氣をつける、まずは武器を持たないで稽古する

受け：打ち方や突き方などを十分に稽古してから行う

相手の技量に応じて掛かっていく

投げ：相手の技量に応じて投げる

・武器取りの受け

例：呼吸投げの時に頭を打つ、足指や足首や膝を捻る、四方投げで手首を捻る、

防止法：武器を用いた稽古の危険性を周知する。

お互いの間合いに氣をつける、まずは武器を持たないで稽古する

受け：打ち方や突き方などを十分に稽古してから行う

相手の技量に応じて掛かっていく

武器を持てた後受身の稽古を十分行う

（片手/両手で武器を**持っていて手がふさがっている**ので、受けの難易度が高い）

投げ：相手の技量に応じて導く

例：胸突き素通りや前方投げの際に肩を打つ

防止法：武器を用いた稽古の危険性を周知する。

受け：打ち方や突き方などを十分に稽古してから行う

武器を持てた前受身の稽古を十分行う

（片手/両手で武器を持つ／片手は離す**など→必ず手をつけてから受身をとる**）

投げ：受けが前受身をとれるように導く

※氣圧法を用いた稽古の際の注意点

- ・ 氣圧法は心身統一合氣道に基づいた「健康法」です。治療行為ではありません。
- ・ 氣圧法は相手に触れて行います。ハラスメントと誤認されるようなことがないように十分に気をつけましょう。
- ・ 怪我や病気、持病をお持ちの方には、事前にかかりつけ医などにご相談いただき、氣圧法を行って良いか確認いただく必要がある場合があります。

2、熱中症の予防

- ・ 熱中症は死亡事故や、高度な後遺障害にいたる緊急事態です。
- ・ 熱中症は夏季に限らず、季節に関わりなく起き得ます。
- ・ 地域の「熱中症警戒アラート」や、道場・教室の「暑さ指数（WBGT）」に注意しましょう。

身の回りの暑さ指数（自身の感覚ではなく、**WBGT計**を用いて客観的に測定）に応じて、**会場のエアコン等の有無に関わらず、稽古内容への配慮はもちろん、稽古の休止・中止・延期を適切に判断してください。**

- ・ 稽古の際には、「経口補水液」「瞬間冷却パック（叩いて冷える保冷剤）」「塩アメ」「**WBGT計**」などの準備をしましょう。特にエアコンが無い会場などでは、「大型ファン」等で空気の流れを作るようにしましょう。

稽古中は良く目を配り、様子がおかしくないか、具合が悪くなっていないかを確認しましょう。本人の申し出を待たずに、指導者が兆候を見逃さないように、積極的に声がけをするようにしましょう。

- ・ 様子がおかしい場合は、応急措置として、誰かが付き添った上で、涼しいところで休ませる、道

着をゆるめる、瞬間冷却剤で体を冷やす、経口補水液を補給するなどが必要です。

・瞬間冷却剤使用について

王道の部位（太い血管）：首の横・脇の下・足の付け根を冷やすと、皮膚の近くを通る大量の血液が冷やされ、全身の体温を効率よく下げられます。

新常識の部位（動静脈吻合）：手のひら・足の裏・頬には体温を逃がす特殊な血管（動静脈吻合）があり、冷えたペットボトルを握るなどして冷やすと、深部体温を素早く下げられます。

冷やすときの注意点：

冷やしすぎない→キンキンに冷えたものは血管を急激に収縮させ逆効果になることがあるため、10～15度（タオルを巻いた保冷剤や冷えたペットボトル）が適しています。

気化熱の活用→肌に水をかけ、うちわや扇風機で風を当てるとさらに冷却効果が高まります。

・熱中症の恐れがある場合は、ためらわずに救急車の要請を行い、一次救命措置を行ってください。

<https://members.shinshintoitetsuaikido.org/>指導者 ml-268-＜重要＞「熱中症予防の対策」について/4891/

- ・合気道の稽古においては道着、袴の着用を基本としていますが、空調設備が不十分な会場で、熱中症のリスクが高いなど安全上の事由がある場合は、道着の着用については（代わりに吸汗速乾性のあるTシャツを着るなど）、現場の責任者の判断を尊重いたします。なお、統一道などで強度の低い稽古の場合は道着の着用は必須ではありません。
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給するように、適宜、休憩をするように周知しましょう。
- ・稽古中だけでなく、炎天下などは道場・教室への往復も気をつける、稽古後は休憩してから出発させるなどの配慮が必要です。

＊参考資料：

1）厚生労働省「熱中症予防のための情報資料サイト」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html

2) 厚生労働省のリーフレット「熱中症が疑われる人を見かけたら」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/happen.html

3) 環境省「熱中症予防情報サイト」→熱中症警戒アラートの発表が掲載されています

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

3、その他、怪我の予防への留意点

・発育期の怪我・障害について

発育期の骨は成人より軟骨部分が多く、未熟であるため外力に弱く、過度のスポーツ活動や無理な動作で外傷、障害を起こしやすいです。

心身統一合気道の稽古においても、発育期には稽古が過度にならないよう、特に注意する必要があります。使いすぎによる障害では、軽い痛みのうちに休めば治癒することが多いですが、無理をすると後遺症が残ったり、日常生活に支障が生じたりします。痛みがある場合には休養し、よくなければ、医療機関の診察を勧めましょう。

＊参考資料：(公財)日本スポーツ協会「発育期のスポーツ活動ガイド」

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/ltld/ltld_guide_20210331.pdf

・女性の怪我・障害について

女性特有の身体的特徴や意欲・ニーズなどへ配慮することが必要です。

例：組み技はもちろん、独り技や自然な姿勢の稽古でも、男性が力任せな稽古をする。

(力一杯に掛かっていく、強い負荷を掛けるなど)

防止法：相手に応じて稽古をする、無理な強度の稽古はしない

→各々で体格や体調、稽古の目的は異なります。

＊参考資料：(公財)日本スポーツ協会「女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブックについて」

https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/a_menu/sports/micro_detail/_icsFiles/afeldfile/2019/07/19/1419089_001.pdf

・中高年期の怪我・障害について

中高年によく見られるスポーツ外傷としては、アキレス腱断裂、腓腹筋断裂、足関節部の捻挫などです。スポーツ障害には、肩関節周囲炎（五十肩）、上腕骨外側上顆炎（テニス肘）、肋骨疲労骨折（ゴルフ骨折）、手関節部腱鞘炎、膝関節痛（変形性膝関節症）、腰痛などがあります。

＊参考資料：オムロン ヘルスケア（株）「中高年の運動...スポーツ障害を防ぐために」

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/16.html>

・シニア会員への配慮について

特にシニア会員には、加齢による骨粗しょう症、筋力低下、バランス感覚の衰えなどが原因となる

怪我の危険があります。特に大腿骨や背骨の骨折は寝たきりや要介護状態につながる危険性が高く、気がつかないうちに圧迫骨折をしている可能性もあり、道場・教室での稽古の際には特段の注意が重要です。これには長年稽古しているシニア会員も含まれます（例：30代で始めて、いまは60代）。

また、シニアになるとコミュニケーションにも配慮が必要な場合もあります。シニア会員の稽古相手は稽古年数や段級に関わらず、「相手がシニアであることに配慮」ができる方が望ましいです。

例：聞こえにくい、すぐに応答しにくい、動作がゆっくり、など

＊参考：シニアに骨折が多い主な原因

- ・骨粗しょう症：骨密度が低下し、スカスカでもろくなる。
- ・転倒リスク：筋力低下やバランス感覚の衰えで、つまずきやすくなる。

- ・クッション機能の低下：皮下脂肪や筋肉が減り、衝撃を直接受ける

＊参考：注意すべき危険な部位

- ・大腿骨近位部（脚の付け根）：歩行困難になり、寝たきりの大きな原因になる。
- ・脊椎（背骨）：尻もちなどにより、圧迫骨折を起こしやすい。
- ・手首・腕：転んだときに手をついて折れやすい。
- ・頭部：死亡事故や高度機能障害の恐れがある。

長年稽古をしていますが、シニア会員には加齢による変化があります。稽古内容と共に、安全管理上

の理由から（怪我の防止、稽古を長く続けていただくなど）、受身の回数を減らす、または受身はとらないなどの配慮が必要です（この点については該当会員との前向きな対話が必要です）。

稽古中は十分な休憩も行い、稽古後は道場・教室から無事に帰宅いただけるように配慮が必要です。

シニア会員の稽古相手や組み合わせに注意が必要です。シニア会員の稽古相手は段級や稽古年数に関わらず、「相手がシニアであることに配慮」ができる方が望ましいです。

例：急激な変化を伴う動作、大きな負荷をかける、同じ姿勢が続くなどは、怪我の元です。

例：聞こえにくい、すぐに言葉が出ないなど、コミュニケーション上も配慮が必要です。

参考資料：公益財団法人 骨粗鬆症財団

<https://www.jpof.or.jp>

配慮すべき稽古内容の注意点の例

- ・ 氣のテスト→相手のレベルに応じて行う、自然な姿勢との違いがわかれば良い

例：立ち姿で肩に重さをかける→○静かに重さをかける、×潰すように重さをかける

例：折れない腕→○静かに曲げる、×勢いをつけて曲げる

・組み技→相手のレベルに応じて行う、投げ・受け共にじっくり、丁寧に行う

例：手の持ち方→○静かにもつ・氣でもつ、×ガツンと持つ・力いっぱい握り込む

例：一教～四教・小手下ろし・四方投げなど→○丁寧に行う、×急に曲げる・伸ばす

例：後受身→○足～腰～背～肩など順番に畳につくように、×受身がとれない投げ方

例：前受身→○両手で支える・頭は畳に触れない、または前受身はしない、×受身がとれない

例：うつ伏せになる受身（一教など）→○手で支えてからうつ伏せに、×受身がとれない

例：武器を用いた稽古→

×シニアが持っている剣杖を強く払う、○静かに払う、指導者が持つのを手伝う

×周囲に人がいる、○周囲に人がいない安全な間合いか（周囲が見えていないかも）

参考資料：(公財)日本スポーツ協会「スポーツリスクマネジメントの実践」

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kurabuikusei/SC/riskmanagement_20220331.pdf

参考資料：（公財）日本柔道連盟「柔道の安全指導」

https://www.judo.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/11/柔道の未来のために_web用【最終版】2023.1.10.pdf

参考資料：（一社）大学スポーツ協会「安全安心ガイドライン」

https://univas.jp/doc/safe/1_20200209_Univas_SafeSecure_Guiedline_1.pdf

参考資料：スポーツ安全協会「スポーツ傷害統計データ集」

https://www.sportsanzen.org/about_us/grjkk10000000f3g-att/dchamu000000040t.pdf

4、一次救命措置の実技

教材動画：総務省消防庁「一般市民向け応急手当 WEB 講習 普通救命講習編」

https://www.fdma.go.jp/relocation/kyukyukikaku/oukyu/01futsu/01oukyuteate-manabi/01_01_00.html

※AEDについて

一次救命措置の際には、AEDが必須で、いざというときに救命率が上がります。「初期対応マニュアル」の設置場所は常に確認を（設置場所が変化している場合があります）。

持ち運びできるものが、月6,000円程度でリースが出来ます。今後の課題としてご検討ください。

◎日頃の稽古での注意点

1）稽古前に道場教室の稽古環境の安全確認

- ・室温湿度の調整、畳（マット）の隙間がないか、道場内は整理整頓されているか、など

2）会員の様子を確認：来館時/稽古中/帰宅時にいつもと違和感がないか→必要なら声掛けなど

- ・顔色、表情、目線や目つき、挨拶や返事、話し方、行動、道着の着方など
- ・特に子ども会員は、はしゃぐ、さわぐ、うずくまる、ポツンなど

3）稽古内容は安全第一で、モチベーションが上がるように

- ・投げも受けも、小さなチャレンジで上達できる、大きなチャレンジは無理や怖さが伴う
- ・受身をとる手前までを稽古→その後に技の始めから終わりまでを通して稽古など
- ・説明は簡潔に、身につくように稽古をする

4）稽古中はもちろん、稽古の前後も含め「怪我過ちなく稽古する」という心構えで行う

- ・心身統一し、天地に、稽古相手に、道場教室に感謝の念をもって稽古を始め、終わる
- ・稽古始めに全員で揃って「怪我過ちなく稽古ができるよう」に念を起こして礼をする
- ・稽古終わりに全員で揃って「怪我過ちなく稽古ができたこと」に感謝して礼をする

- ・ 会員が道場教室に来館し、帰るまで気をきらない
- ・ 適宜、休憩、水分補給の時間をつくり、必要に応じて個々が休憩するように勧める
- ・ 柔軟体操、後方転倒、必要なストレッチ、合気体操、統一道、合気道、...の流れ
- ・ 特に受身の習熟度に基づいて稽古をする（安全に稽古できるように）
- ・ 最後に呼吸動作/意志法/呼吸法などで心を静めて終了する

5) 稽古内容により組み合わせに配慮する→安全・安心に

- ・ 初心者と指導者、初心者同士/同じ段級で/有段者同士、男性同士/女性同士/男女で、など
- ・ 適宜、相手をかえる、など

6) 帰宅時

- ・ 速やかに後片付けをして、着替えて帰る、更衣室で長く滞留させない、帰宅を見届ける
- ・ 特に子ども会員は、寄り道しないよう指導、保護者への引き渡しなどに注意
- ・ 後片付けの確認（来た時よりきれいに）をする

＊その他、参考資料：

出典：「少年スポーツ指導者の法律相談」（財）日本体育協会日本スポーツ少年団編 菅原哲朗著

→下記はスポーツ少年団の指導者に向けての内容だが、本会の活動にも必要な考え方である。

＊「安全のための5つの指針」

- ①ルールを守る子どもに育てる。
- ②絶対に子どもにケガをさせない心構えをもった活動計画の立案・実行。
- ③危険を感じたらすぐに対策を立てる。
- ④活動の中止を恐れない。
- ⑤安全指導マニュアルの完備。

＊「運動競技の指導チェックポイント」

- 1, 運動競技の規模、日程が少年スポーツクラブ員の心身の発達状況からみて無理がないか、否か。
- 2, 参加する少年スポーツクラブ員の意志・健康を十分に配慮するとともに、父母など保護者の理解が十分得られているか、否か。
- 3, 技術コーチの人格が少年達に与える影響が大きいことを考え、少年スポーツクラブ活動を理解し、熱意のある人か、否か。
- 4, 監督は、たえず少年スポーツクラブ活動の全体を掌握して指揮監督しているか、否か。

参考資料：判例（※本会の事例ではありません）

- ・「スポーツ事故の法務」日本弁護士連合会 弁護士業務改革委員会

スポーツ・エンターテイメント法促進PT 編著（創耕舎 刊）

「国立大学合気道部の練習中に発生した部員の死亡事故について、同部主将、顧問教官及び大学当局（国）の責任が否定された事例」松山地裁平五(ワ)第 156 号、損害賠償請求事件「判例タイムズ No.968（1998.6.1）」

松山地方裁判所 平成5年（ワ）156号 判決 - 大判例 (minorusan.net)

以上