



神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会 《重症事故0を目指して》

2024.7.21 神奈川不惑クラブ

2024 安全・ルール伝達講習会

1. 開会のご挨拶（会長 巴）
2. JRFU安全推進講習会 ご挨拶（日本協会専務理事 岩淵）
3. 安全なラグビーの実現に向けて（安全委員長 坂倉）
神惑の安全対策・保険申請について
4. 脳震盪について
5. 熱中症対策について
6. AED活用推進
（休憩）
7. ラグビーでの怪我と治療（チームドクター 田島）
8. 不惑倶楽部戦の反則傾向について（競技委員長 和気）
（休憩）
9. 新ルールの解説（レフェリー 色川）
10. 神惑の法人化について（法人化準備委員長 神田）
11. 閉会のご挨拶（安全委員長 坂倉）



神 惑
KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会

1. 開会のご挨拶（会長 巴）



2024.7.21 神奈川不惑クラブ



神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会

2. JRFU安全推進講習会 ご挨拶 (日本協会専務理事 岩渕)

https://youtu.be/28oWJOkw_xw

2024.7.21 神奈川不惑クラブ



神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

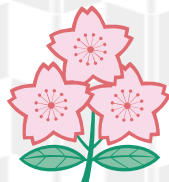
2024 安全・ルール伝達講習会

3. 安全なラグビーの実現に向けて

2024.7.21 神奈川不惑クラブ

安全なラグビーの実現に向けて

2024年3月
安全対策委員会

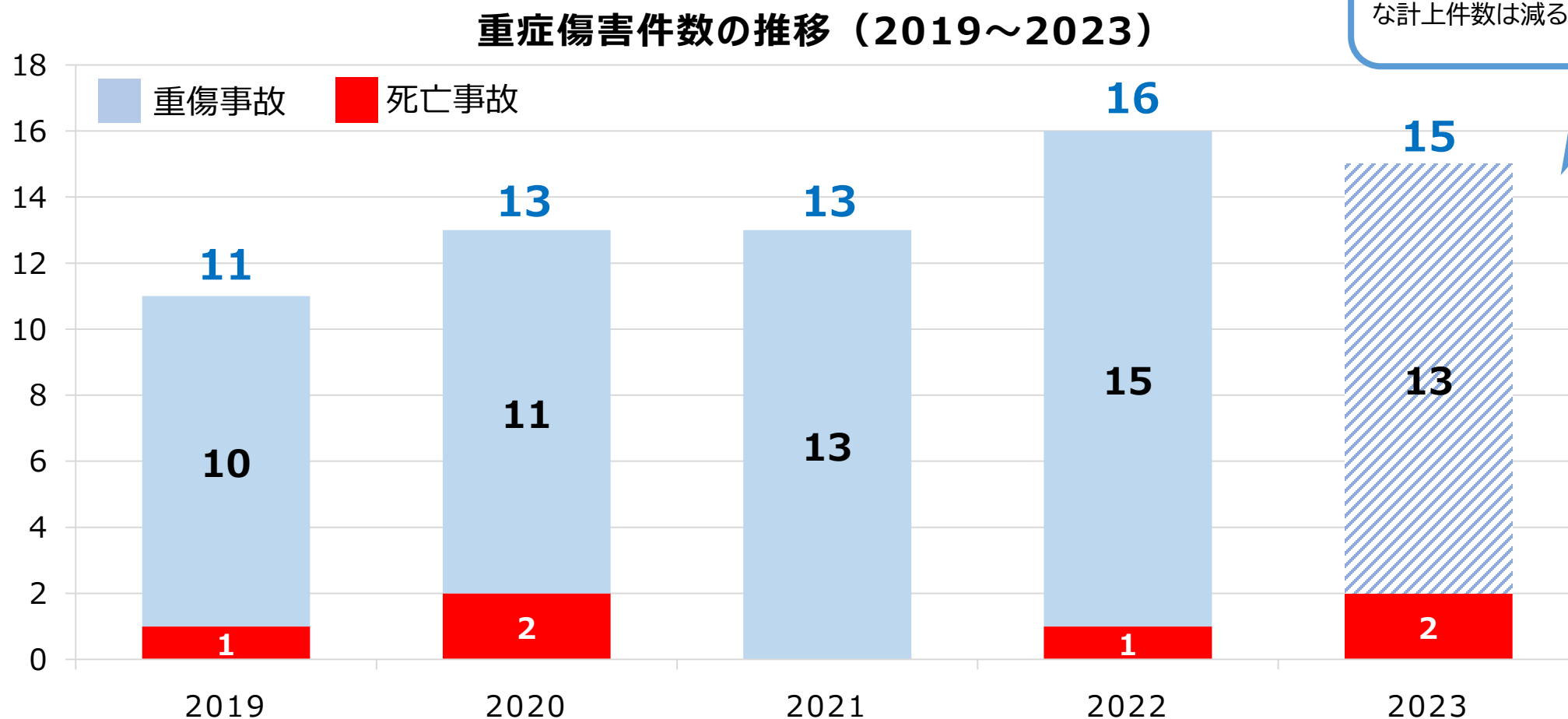


**JAPAN RUGBY
FOOTBALL UNION**

(公財)日本ラグビーフットボール協会

2023年度の重症事故報告（2024年1月末時点）

- 2023年度の重症事故件数は15件報告されている。



2023年度の重症事故分析

※2024年1月末時点

死亡 2件

- 53歳（突然死）、66歳（心臓）
- 内訳：クラブ

頭部外傷 5件

- 13歳～18歳が受傷
- 内訳：スクール1件、高校・3件、大学・2件

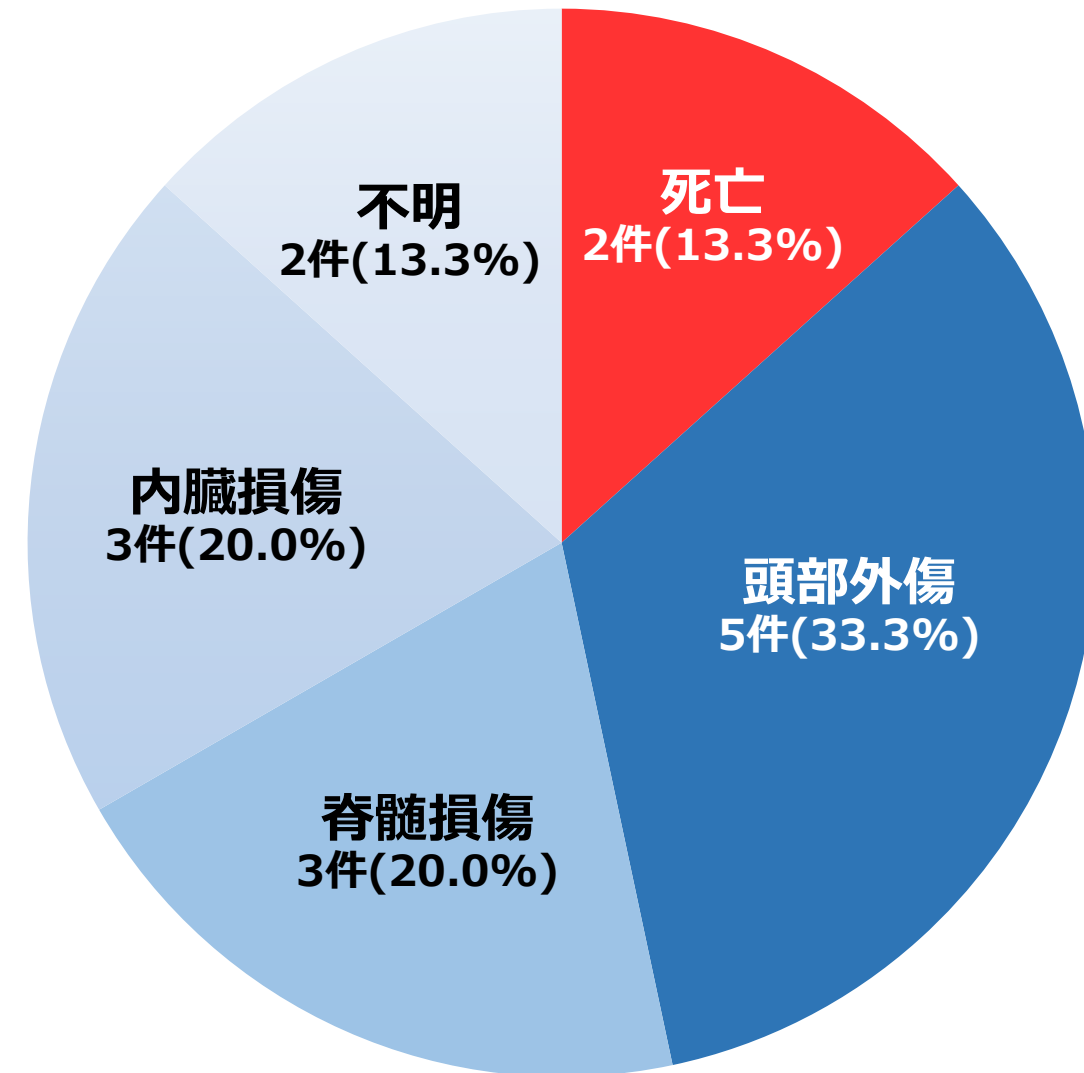
脊髄損傷 3件

- 13歳、33歳、57歳が受傷
- 内訳：スクール・クラブ・社会人各1件

内臓損傷 3件

- 13歳、22歳、51歳が受傷
- 内訳：スクール1件、クラブ2件

不明 2件：高校生（19歳）クラブ（44歳）

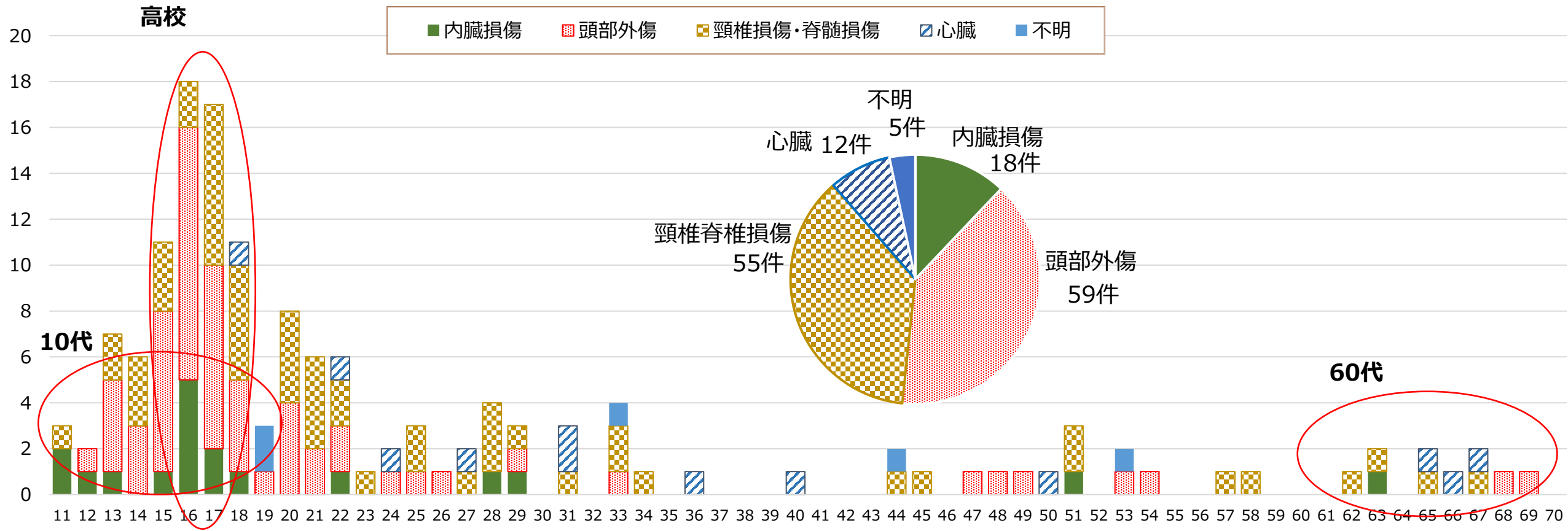


重症傷害分析(傷害別) 2016/4 -2024/1

2016年4月から2024年1月までの重症傷害 149件を対象に分析

※届いた報告書すべてを計上

- 高校生での事故は全体の30.8%
- 内臓損傷18件中13件は10代 (含. 小5男子、高3女子)
- 心臓12件は10代 (1名) 、20代 (3名) 、30代 (3名) 、40代 (1名) 、50代 (1名) 60代 (3名)



重症傷害の定義

重症傷害は次のように定義される

- 死亡
- 頭蓋骨折の有無に関係なく24時間以上の意識喪失を伴う障害
- 四肢の麻痺を伴う脊髄損傷
- 開頭および脊椎の手術を要したもの
- 胸・腹部臓器で手術を要したもの
- 上記以外で診断書で重症と思われるもの

重症事故対応について

- 重症事故発生を防ぐとともに、発生時に適切な対応ができるように準備する
- 意識/気道/呼吸/循環のチェック、動かさない、コミュニケーションを取る

• 頭部外傷

急性硬膜下血腫、急性硬膜外血腫、クモ膜下出血、脳挫傷、頭がい骨骨折など

救急車/病院受診の手配。
(脳振盪に対しては脳振盪ガイドラインを理解し、SCATを適切に使用して重症化を避ける。)

• 頸椎損傷・脊椎損傷

頸椎損傷、頸椎脱臼、頸椎亜脱臼、頸椎歯突起骨折、脊椎損傷、胸椎不全損傷など

頸椎・脊椎の安静と救急車/病院受診の手配

• 内臓損傷

腎臓破裂、脾臓破裂など

内臓損傷は、受傷してから数時間後に症状が悪化することがあるので、注意が必要。

• 心臓

心臓震盪、心筋梗塞、外因性心臓死、内因性心臓死など

AEDの設置場所の確認、AED研修の実施が必要。

神惑内の事故状況

2023年

- ・スポーツ安全保険申請件数 21件
協会見舞金申請 5件（1件取り下げ）

2024年7月現在

- ・スポーツ安全保険申請件数 16件
協会見舞金申請 1件

うち重症事故報告 1件

2024年2月 通達 JR FU安全対策ビジョンとターゲット

- 安全対策ビジョン
 - ラグビーにおける安全管理の重要性を指導者もプレーヤーも理解し、日々の練習・試合および日常生活において実践し、**“重症事故”の発生を防ぐ。**
- 安全対策ターゲット
 - 重症事故ゼロの実現

2024年度安全対策強化のお願い

- 2023年度は12月末時点で重症事故報告が15件。死亡事故が2件発生。
- 2024年度に向けた各チームの**安全対策への取り組み強化を目的に通達を発信**

項目	内容	備考
安全重視の意識徹底	• チームとして怪我の発生状況を踏まえて安全重視の研修や点検を実施	年度初に必要なメンバーでの共有
メディカル体制の整備	• 必要人数のセーフティーアシスタント（SA）の確保 • 可能な範囲でのチームドクター/トレーナーの配置	含.緊急時の病院の確認
傷害発生時のケア改善	• 選手のコンディション管理、既往歴管理 • 頭部外傷/内臓損傷への経過観察 • EAPの準備、チーム内の周知徹底 • 脳振盪受傷時の慎重な復帰(GRTP)への配慮 • 応急処置に関する備品 • 各種任意保険	• 脳脳振盪既往歴管理 • 脳振盪発生時等の対応の徹底（受傷後は1人にしない）
日本ラグビーフットボール協会の制度対応	• 日本ラグビーフットボール協会への確実な登録 • 重症傷害報告/傷害報告/脳振盪報告の実施 • 見舞金制度の活用	必要に応じて適切な保険加入（傷害保険/賠償責任保険）

用具・練習環境へのガイド

・プレーヤーの用具

用具	目的・考慮点など
ヘッド キャップ	頭部と耳の外傷を防ぐ。頭部への直接的な衝撃への保護効果がある。
マウスガード	マウスガードは歯と、その周りの軟部組織を保護し、顎顔面外傷の予防に役立つ。脳振盪予防の効果も期待できる。
パッド	打撲・切り傷・擦り傷などへの対応に有効。
ラグビー ゴーグル	視力の弱い方、目の保護が必要な方に向けたゴーグル。(WRより試験的認定)

・練習環境/医務用具

用具	目的・考慮点など
グラウンド	周辺のフェンスや囲いなどとの十分な距離の確保。 (min 3m) ゴールポストが適切なパッドで覆われていること。
練習用具	スクラムマシン、タックルダミーなどの安全性確認
医務用具	救急対応に必要とされるものを整備 <u>AEDは心臓震盪対応に必須</u>

各カテゴリーへの安全についての考慮点

- 安全について特に注意を要すると考えられる以下のカテゴリーに対して、安全に関する考慮点を示します。

□高校（省略）

□ラグビースクール（省略）

□女子

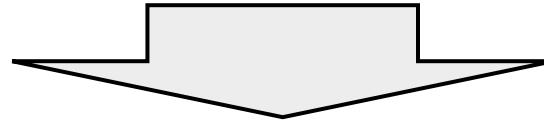
□シニア

シニアの安全対策

注意してほしい怪我/事故

- 頭部外傷、頸椎損傷

50歳以上の重傷事故(頭部外傷、頸椎損傷等)の増加



- 十分なトレーニング、十分な準備
- 適切なレベルでの練習、試合
- 負傷、事故への適切な対応
- 既往歴への対応

(ex. 抗血栓薬を服用している場合はコンタクトプレーは避ける)

抗血栓薬服用中のプレーについて

2019年の重症事故の中に、抗血栓薬を服用していたために脳内出血が重症化したと考えられる事故がありました。高齢者のラグビー愛好家も増えている中で、このような事故が発生しないように、十分な配慮が必要です。

日本脳神経学会や日本脳卒中学会などでは、血液を固まらせにくくする薬（抗血栓薬）を飲んでいる方々への注意として、頭部外傷で頭の中に出血した場合には、その出血が止まりにくくなる事があるために早めにCTがとれる医療機関への受診を勧めています。

日本ラグビーフットボール協会では、脳振盪を起こさないような軽い頭部打撲でも、抗血栓薬内服中の選手が試合や練習後にいつもと違う様子であったり、選手自身がおかしいと感じたときには、早めに病院受診することを推奨します。

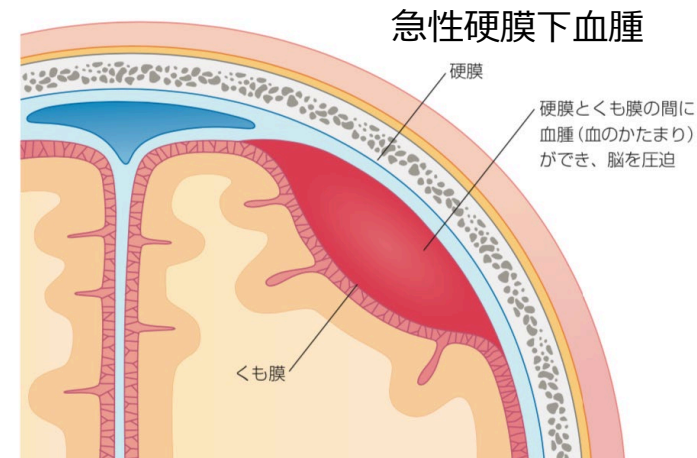
【抗血栓薬】

抗凝固薬

ワーファリン、リクシアナ、プラザキサ、リクシアナ、
イグザレルト

抗血小板薬

アスピリン、クロピドグレル、シロスタゾール



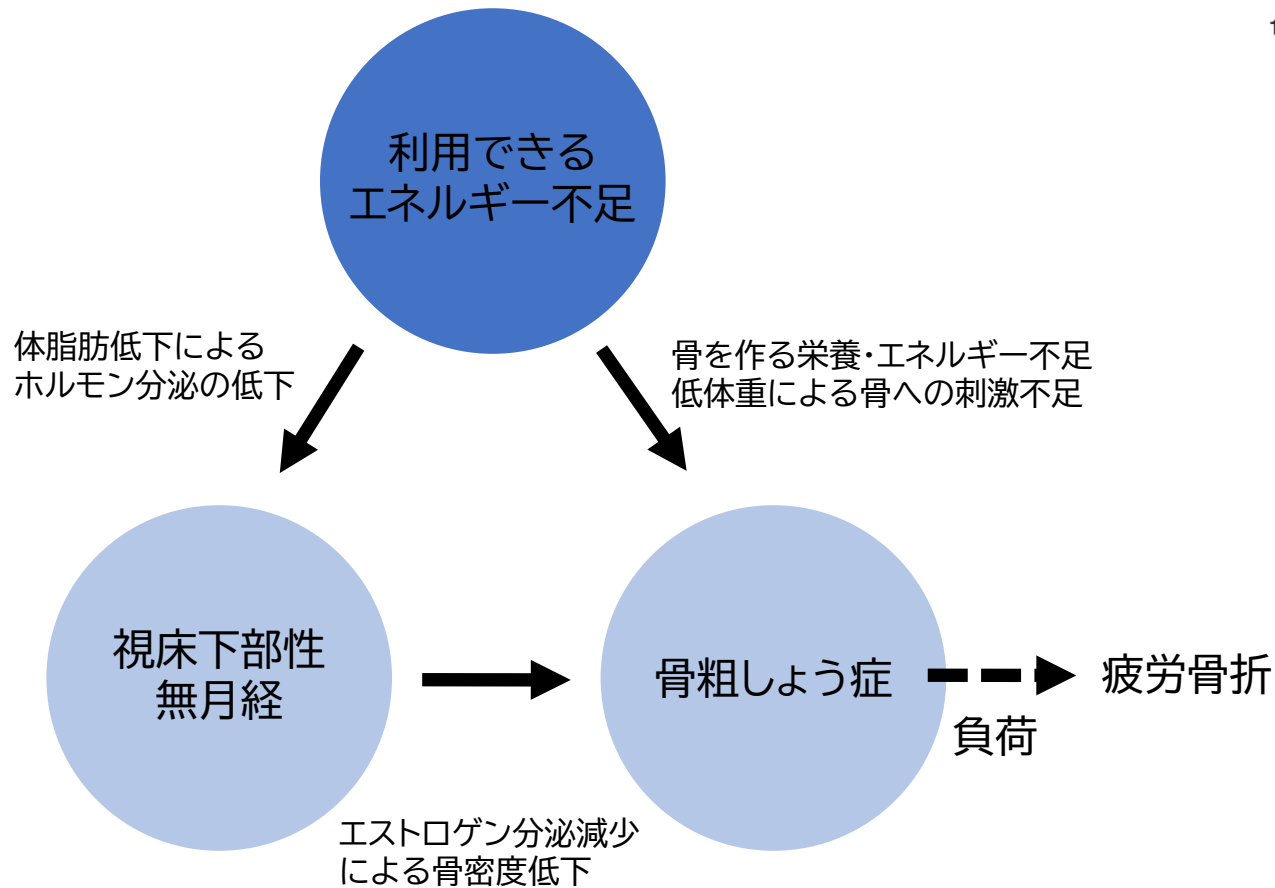
女子ラグビープレイヤーの安全対策

女子の幼児期からシニア期までの特徴と留意点

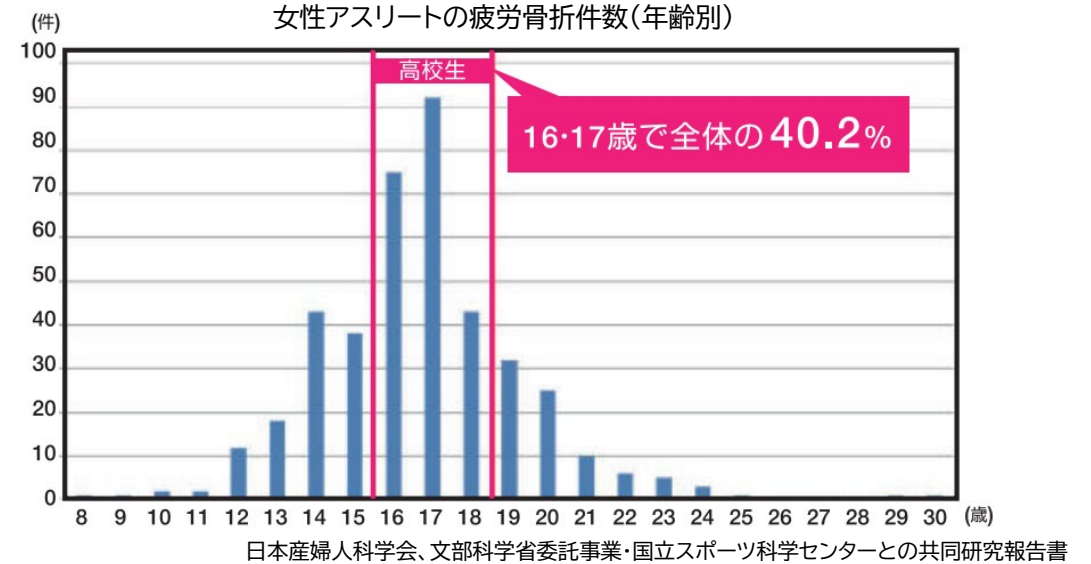


	特徴と安全対策留意点（※重要）
幼児・小学生	心身が目覚ましく発育する時期であり個人差が大きい。指導者は、個々の成長状況を見ながら、生涯に向けてプレーすることの楽しさや安全なプレーの基礎を指導する。 ※ケガ等、異常の早期発見（指導者の細かい観察と声かけ）
中学・高校生 （含小学高学年）	第二性徴（女性ホルモン）により、男子よりも早く体の成長が見られる。全身の筋骨格は男性に比べて細く、特に脳の軸索は男性よりも薄く微細管の数が少ないため頭部への衝撃リスクが高い。ケガ防止のため、体幹及び各部位筋肉トレーニング、食事指導が重要。 ※脳振盪、頸椎損傷、肘膝肩のケガ、体調管理（月経随伴症状や貧血）
トップアスリート	過トレーニングによる筋肉・骨折疲労の注意をおこなう。全身、及び各部位筋肉トレーニング＆管理、食事面の継続した管理が重要である。 ※脳振盪、頸椎損傷、女性アスリート3主徴（低栄養、無月経、骨粗鬆症）
シニア	一般的に活動・運動量が減ることから、プレー前の十分なストレッチ等ケガ予防が必要である。女性ホルモンの減少に伴い、心身状況に大きな変化がおこる。 ※脳振盪、頸椎損傷、肘膝肩のケガ、体調管理（骨粗鬆症、更年期障害、持病の管理）

女性プレイヤー特有の健康課題



女性アスリートの三主徴：
継続的なスポーツ活動が原因となっておこる健康上の問題



・過度なダイエットで体脂肪を急に減らしたり、過度なレーニングによって月経が止まる場合があります。月経異常のあるプレイヤーは疲労骨折の発症率が高いという報告があります。
視床下部性無月経と骨粗しょう症の一番の原因は利用できるエネルギー不足です。

・競技や成長に必要なエネルギー量や栄養バランスは取れているかを見直しましょう。



神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会

神惑の安全対策

2024.7.21 神奈川不惑クラブ

神奈川不惑クラブ安全ラグビー10ヶ条

～怪我をしない、させない、怪我しても軽微に抑える為に～

ラグビーは紳士淑女のスポーツ、頭脳が9割と言われるスポーツです。我々神惑メンバーはその誇りを持ちつつ、家族、仲間、対戦相手、レフリー等ラグビーを行うにあたって協力してくれる仲間達への感謝の気持ちを大事にしています。

重症事故が発生して、自身や周りの協力者が誰一人として不幸にならない為にも、如何にして安全ラグビーを実践・推進するかを常に意識して活動します。

神惑安全ラグビー 10ヶ条

①練習や試合に臨む準備が出来ている

(個人での基礎体力作り、疾患への各自の注意、参加時の前向きな気持ち等、心技体の準備は万全か?)

②ラグビー協会や神惑の安全対策・ルール講習を積極的に受講する

(最新のルールやスキルを理解しているか?)

③練習や試合参加時は自身のラグビー用具の安全確認を行う

(スパイクのポイントが刃の様に尖ってないか、ジャージやパンツが破れてないか等のチェックは行ったか?)

④安全対策用のプロテクターを装着する

(マウスピース、ヘッドキャップ、ショルダーガード等はきっちり装着しているか?)

神惑安全ラグビー 10ヶ条（続き）

- ⑤全体休憩以外にも自身のタイミングで適宜水分補給や休憩を行う
(自身の体力や身体の状態を考えて適宜水分補給や休憩を行っているか?)
- ⑥プレー時の安全姿勢や正しい姿勢を習得して実践する
(自信や周りのメンバーは、逆ヘッドタックルしていない、受け身、頭下げない等の安全姿勢は取れているか?)
- ⑦ラグビー憲章に則りプレーして最新ルールを理解し遵守する
(品位・情熱・結束・規律・尊重を実践し、フェアプレーの精神で臨んでいるか?)
- ⑧ラグビーはボールゲームなので極力コンタクトしない様なプレーを心掛ける
(捕まる前にボールを繋ぐ、タックルされたら安全に倒れる等の実践が出来ているか?)
- ⑨ウォーミングアップやクールダウンやストレッチを行う
(いきなり走ったりぶつかったりするの身体にも負担がかかり怪我のもと)
- ⑩緊急連絡先情報を携帯する
(会員各自のバッグに装着して家族や身近な人に連絡出来る様にする)

しかし、どんなに準備をしても
受傷は100%は防げません。

ヘッドキャップ、マウスピース、ショルダーガードすべて着用しても事故
は起こりました。

でも・・・準備をしていたから、それ以上の悪化を防げ
たのだと思います。

現在、プロテクターの着用はあくまで推奨ですが、
今一度考えてみてください。

（自分を守る・家族を守る・チームを守る）

スポーツマウスガード使用のお願い

神奈川県ラグビーフットボール協会医務委員会

関東ラグビーフットボール協会メディカル委員会歯科委員会ではカスタムメイドのマウスガードの使用を推奨しています。

不適切なマウスガードの使用で怪我を誘発させた報告もあります。
スポーツマウスガードの経験がある歯科医師に作成してもらいましょう。

多くのラグビー選手に安価で適切なマウスガードを提供できるように、認定講習会を開催し、受講者のネットワークをつくっています。

マウスガード作成を希望される個人、チームの方は以下の連絡先へご連絡ください。近隣でマウスガードを作成できる医院をご紹介します。

価格: 5,000～7,000円(単色)

連絡先: 神奈川県ラグビーフットボール協会医務委員会

小林伸: 歯科委員長登戸歯科医院

アドレス: sinn-k@msh.biglobe.ne.jp

電話: 044-933-3366

加藤智弘: 歯科委員横浜南共済病院口腔外科

電話: 045-782-2101



②医務関連情報提供



<https://youtu.be/5FZn1bTltgU>

EAP（緊急時対応計画）作成に必要な6項目

①役割分担	119番通報、AEDなど資機材の運搬、選手対応、管理室への連絡、救急車の誘導など
②資機材の場所	AEDやバックボード、その他応急手当に必要な資機材の場所の記載
③グラウンド情報	練習や試合会場、遠征先の住所を記載する。（グラウンドの写真があると分かりやすい）
④各機関の連絡先	整形外科、内科などの医療機関（休日夜間診療所等を含む） 監督・コーチ・保護者・チームドクターの連絡先
⑤救急車の侵入経路	事前にグラウンドを管理する施設に侵入経路と車両の停車位置を確認する。 また、グラウンド内まで救急車が入れるのかも確認する。
⑥避難場所	主に天候の悪化（台風や落雷）を想定して、屋内の避難場所を確保する。

●緊急時対応計画：EAP（イーエーピー）

イマージェンシー アクション プラン（Emergency Action Plan）

ケガが発生してから慌てるのではなく、起こりうる事態を想定し事前の準備や計画をしっかりと立てましょう。事前に病院の受診時間なども調べておかないと、閉まっている可能性もあります。

水や氷の確保も必要です。また、誰がリーダーとして指示を出すのか、判断するのも決めておかないとケガが発生した後では混乱することもあります。

このためには、ケガや病気の発生時のフィールドから医務室、病院への移送に至るまでの対応手順も含めて緊急時対応計画（EAP）をあらかじめ準備しておくことが重要です。

確認すべき項目

- (1) メディカルキット（救急箱）の内容と使用法・使用期限
- (2) AED（自動除細動器）や担架の存在と設置場所
- (3) 応急手当や担架搬送の役割を担うスタッフのスキルと協力体制
- (4) フィールド内へ援助を呼ぶための合図
- (5) 水・氷の確保（特に夏季）
- (6) フィールドからの退場経路、救急車の進入経路、搬送路
- (7) 競技場近くの病院、緊急連絡先の電話番号
- (8) 対応する責任者・リーダー
- (9) プレーヤー・スタッフの連絡先（電話番号）

緊急時対応計画を共有することで、ケガや病気の発生時の対応がスムーズになり、その質を高めることができます。

神惑HP [Info](#)に「**緊急時対応計画**」として公開しています。

神奈川不惑クラブ
神奈川ワイルドリリーズ
緊急時行動計画
Emergency Action Plan

加盟団体：神奈川県ラグビーフットボール協会
本 拠 地：神奈川県立保土ヶ谷公園ラグビー場

URL : <http://jinwaku.org/>

神感安全委員会編
2021年7月16日作成
2023年 5月 7日改版
2024年7月10日改版

緊急時ガイド

本拠地

神奈川県立保土ヶ谷公園

横浜市保土ヶ谷区花見台 4-2

県立保土ヶ谷公園管理事務所

045-333-5515

救急医療機関

横浜市救急医療情報センター

24時間受付・年中無休

#7119（または 045-232-7119）

医療機関

吉野町横東整形外科

045-315-7233

365日診療

診療時間：午前 9:00～13:00 午後 15:00～19:00

（年末年始は時間変更有り）

住 所：神奈川県横浜市南区吉野町 3-7-17
横浜ベイクリアス 2 階・3 階

アクセス：横浜市営地下鉄ブルーライン「吉野町」駅
2 番出口から左に 30m

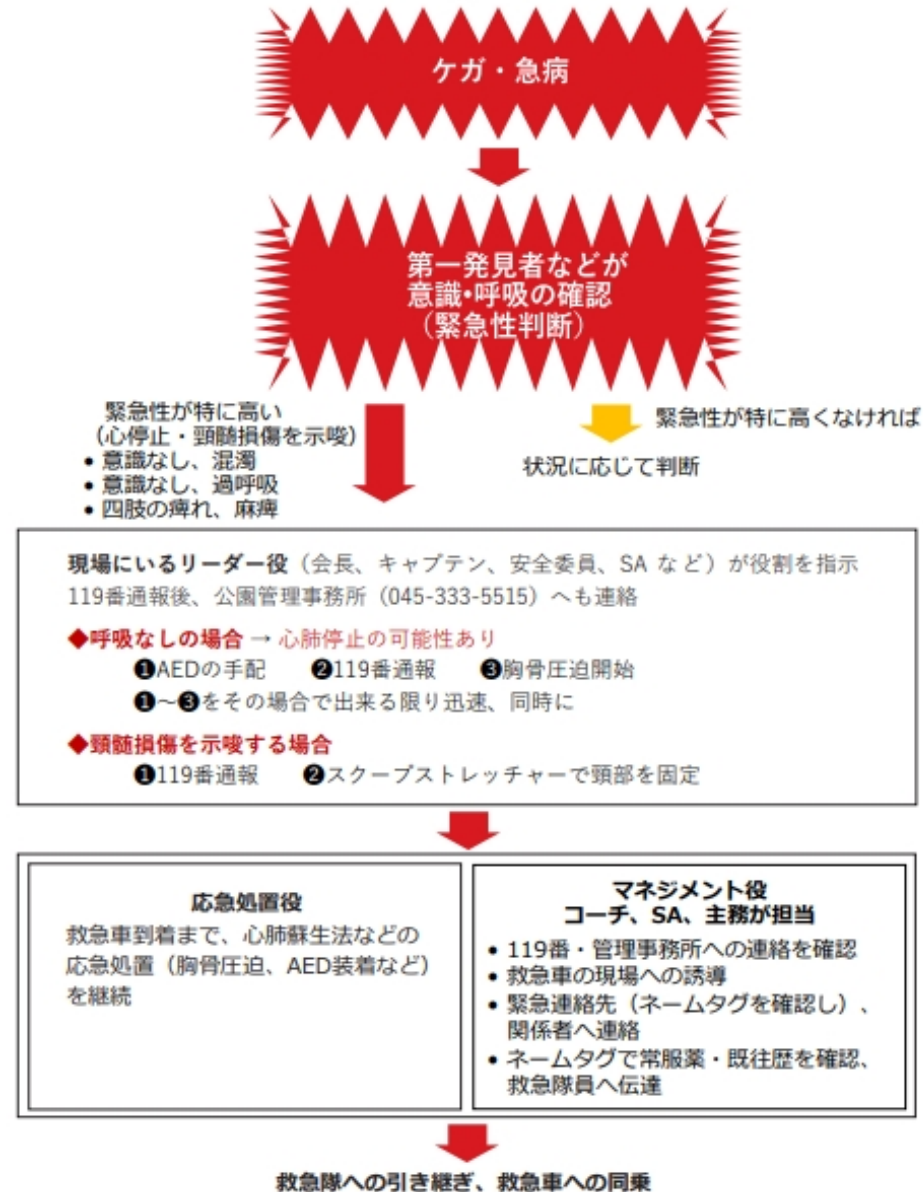
URL：<https://www.yokoto-seikei.com/medical.php>

緊急時ガイド

救急時関係者連絡先

神奈川不惑クラブ	会 長	巴 久 之	090-1614-1068
神奈川ワイルドリリーズ	代 表	遠藤 直樹	090-4927-9071
神奈川不惑クラブ	副 会 長	和気 正太	090-8775-8598
	副 会 長	久野 峰生	090-1841-0757
	安全委員	坂倉 充	090-5764-4482
	安全委員	烏谷部 克己	090-5200-5487
	安全委員	河原 健一	080-4071-7227
チームドクター		田島 誠也	080-5205-9089

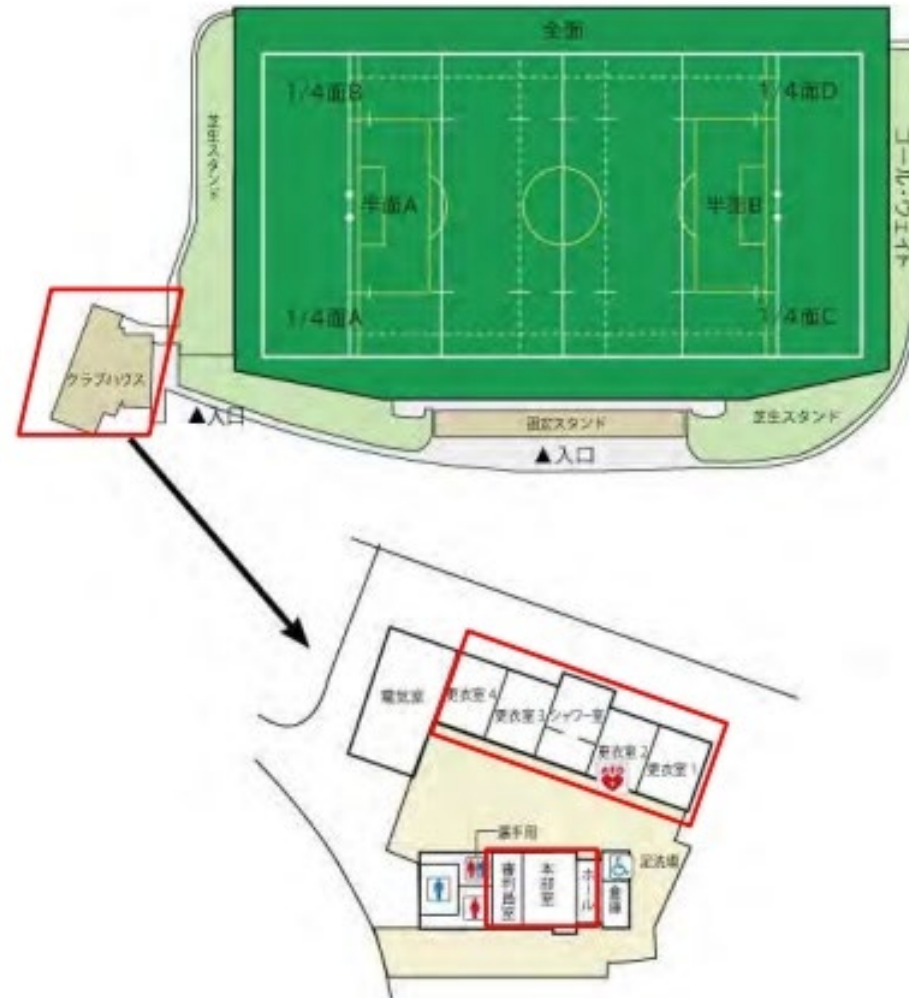
緊急時行動手順



施設レイアウト、AED設置場所



緊急避難場所



落雷等で緊急避難する場合はクラブハウス内、更衣室等の室内へ避難する。

ネームタグの配布について

○持っていない方は、河原・塩島まで連絡ください。

グラウンドで意識のない状態となり、救急車で運ばれるような緊急事態になった際に、まわりにいるメンバーが負傷者の家族等に連絡ができるようにするため、ネームタグを配布しています。

グラウンドに来る時のバッグに必ず着用してください。

個人情報保護のため、ネームタグは外さない限り、外からは見えないようになっています。

ネームタグの表面 氏名・生年月日（西暦）（年齢が計算しやすいように）

裏面・緊急連絡先（続柄）

- ・既往歴（例 不整脈、高血圧、痛風、糖尿病、脳卒中、脳震盪等）

- ・常服薬

（既往歴、常服薬は、救急隊員や医師に伝えるための情報となります。）

連絡先はできれば複数人！ 既往歴・常服薬は医療に連携するのに大変重要な情報です。出来るだけ詳しく！



神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会

スポーツ安全保険・見舞金について

2024.7.21 神奈川不惑クラブ

スポーツ安全保険（東京海上日動）

I スポーツ安全保険概要

4月1日を基準として 65歳以上 B区分

64歳以下 C区分

傷害保険 保険金額

事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院について下表のとおり保険金が支払われます。ただし、通院保険金の支払日数は、1事故について30日が限度となります。

加入区分	対象範囲	死亡	後遺障害 (最高)	入院 (1日につき)	通院 (1日につき)
C	団体活動中とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
B		600万円	900万円	1,800円	1,000円

※入院、通院については治療日数1日目から補償されます。

※4月1日以降の新規入会者および会費未納者が4月1日以降に会費を納入した場合は、入金確認後にスポーツ安全協会への追加加入手続きを行います。

スポーツ安全保険（東京海上日動）

1. 神惑HP>Info>保険>オンライン事故通知（記入・送信）
2. hoken@jinwak.org（安全委員）宛に事故申請が届き、安全委員担当者がスポーツ安全協会へ申請する。
3. 申請者宛に申請書一式が郵送される。
4. 治療終了（発生日から180日、通院30日限度）保険請求書に必要事項を記入の上、スポーツ安全協会に返信。
5. スポーツ安全協会から、指定口座へ入金される。（後日、明細のハガキが郵送されます）

※代表者記入欄がマスキングされている場合、上記のように申請してください。

（申請書にQRコードがあります。スマホでの申請も可能です。）

※マスキングがなく、代表者記入が必要な場合は安全坂倉までご連絡ください。

※マスクングされている項目はご記入不要です。

ラグビー協会見舞金手続き

○協会見舞金の処理

下記ホームページから、**3-④傷害見舞金給付表**を参照して、対象となる事故かどうかを判断してください。
対象であれば下記の申請をお願いします。

手続きの詳細は**JRFU傷害報告ガイド(含む重症傷害・脳振盪)**と**3-⑤傷害発生時の事務手続き**を参照。

1. 神惑HP>Info>保険>オンライン事故通知（最下部に申請（する・しない）を選択

見舞金申請を行う場合は、協会への申請期間が短いため、事故後速やかに申請をお願いします。
（**傷害発生日から30 日以内** に神奈川県協会着で提出する必要があります。事故報告ですので、**この時点での診断書は不要**）

2.協会への見舞金申請がある場合には、安全委員担当者が**3-①傷害報告書1（見舞金請求書）**の記載に必要な項目を申請者へ通知する。（担当：171河原）

3.申請者は①傷害報告書 1・2 を記入し安全委員（担当：310坂倉）宛に提出。

4.安全委員は代表者欄記入後、神奈川県ラグビー協会に郵送する。（30日以内に到着しないと受理してもらえません）

5.所定の報告書（医師の記入が必要）を本人が協会へ提出。（代表者の記入は不要・180日以内）

※重症事故の場合、チーム責任者が神奈川県ラグビー協会へ3日以内に重症事故報告を行う。

安全委員と連携（**チーム責任者 神惑：87巴 リリーズ：99遠藤**）

練習体験者への保険

体験で参加していただく方に対しては、神惑で加入しているスポーツ安全保険の対象外となります。

そこで、体験開始前までに1日だけでも加入できる保険の加入を勧めてください。

当日でも加入できます。

Pontaかんたん保険 スポーツ保険

参考：50歳男性 1日 117円

<https://ponta.pointhoken.jp/details/9a614dc0-fa9e-429c-be24-38876ab9691b>



大会開催時の保険

大会開催時に不特定多数の保険をかける場合には、下記のようなものがあります。

グッド保険サービス イベント賠償責任保険

参考：プランF 70名まで 1日 5,000円

<https://www.goodhoken.co.jp/event-baiseiki/>





神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会

4. 脳震盪について

2024.7.21 神奈川県不惑クラブ

脳振盪からの「段階的競技復帰（GRTP）」改訂について（一部抜粋）

2. 高校生・高専生を除く18歳以上のコミュニティレベル（大学/社会人/クラブチーム）

高校生・高専生を除く18歳以上のコミュニティレベルのプレイヤーは、プレイヤーウェルフェアを最優先としたメディカル体制を有しているチームの管理のもとに、**脳振盪の既往のない選手に限り**、一定の項目＊を満たせば**1週間のレストと1週間のGRTPの最短14日で復帰可能**、それ以外の選手は2週間のレストと1週間のGRTPで最低21日後の復帰となります。

＊：一定の項目とは、以下3項目に当てはまる場合

1. 脳振盪の既往歴のない選手
2. チーム内でSCAT 5のベースラインデータがあること
3. 脳振盪受傷後36-48時間後にSCAT 5を実施し、ベースラインデータより悪化がないこと

＊：脳振盪の既往とは、以下6項目に当てはまる場合

1. 脳振盪の受傷が過去3ヶ月以内にあった
2. 脳振盪の受傷が過去1年間で3回以上あった
3. 脳振盪の受傷がラグビー競技を始めてから5回以上あった
4. 衝撃によって脳振盪の発症閾値が低下した（医師の指摘による）
5. 脳振盪を起こし、心理的な問題を合併した
6. 過去に脳振盪を起こし、回復に時間がかかった（21日以上）

脳震盪からの復帰 段階的競技復帰（GRTP）

コミュニティクラスは2週間のレスト、1週間のGRTPの最低21日後の復帰となります（既往歴の無いプレーヤー）。

- | | |
|------------|----------------|
| ①最低安静期間 | ④ノンコンタクトトレーニング |
| ②軽い有酸素運動 | ⑤フルコンタクトトレーニング |
| ③競技に特化した運動 | ⑥競技への復帰 |

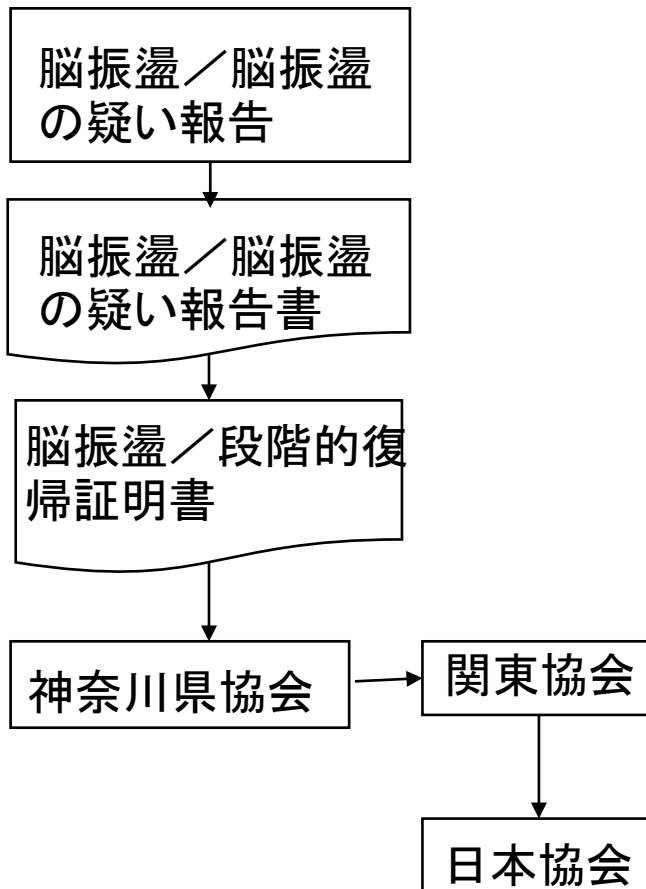
一度受傷すると脳震盪閾値が低下します。セカンドインパクトシンドロームにも注意！

あくまでも慎重な競技復帰をお願いします。

傷害報告

脳振盪/脳振盪疑い報告書＋傷害報告書1（見舞金申請書）

•脳振盪の場合も、審査が認められれば最大2万円が給付されます。



•報告義務者

- チーム責任者
- 担当**レフリー**
- マッチドクター

•報告書提出先

- **（提出必須）** 都道府県協会→各支部協会→日本協会
（大会の場合）大会本部または主管実行委員会

•報告の時期

- 遅滞なく

•報告書フォーマット

- 脳振盪／脳振盪の疑い報告書**
- 医師管理脳振盪／段階的復帰証明書**

脳震盪とは？

脳震盪とは、脳の機能に障害をもたらす外傷性脳損傷である。脳震盪の症状にはいろいろあるが、一般的なものは、頭痛、めまい、記憶障害、またはバランス障害である。

どのように引き起こされる？

頭部への直接的な衝撃によって生じることがあるが、身体の他の部分への衝撃が頭部の急な動きを引き起こして生じることもある。

脳震盪の見分け方

プレーヤーに認められるもの

- ・ 放心状態、ぼんやりする、表情がうつろ
- ・ 横たわって動かない、起き上がるのに時間がかかる
- ・ 足元がふらつく、バランス障害
- ・ 意識喪失、無反応
- ・ 痙攣、イライラしている

プレーヤーから訴えるもの

- ・ 頭痛、めまい、吐き気
- ・ 意識混濁、視覚障害、眠気

脳震盪の判断

以下の質問のいずれかの回答に誤りがあれば可能性あり

- ・今日の試合会場は、どこですか？
- ・今は前半ですか？後半ですか？
- ・この試合で最後に得点したのは誰？
- ・先週/前回の対戦相手は？
- ・前回の試合は勝ちましたか？

確認して止めさせる、疑わしければ退場させる。



神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会

5. 熱中症について

2024.7.21 神奈川県不惑クラブ

【安全対策】 JSP0からの「令和6年度における熱中症対策について（協力依頼）」

日本協会でも6月10日付で、通達『[夏季の練習および合宿について](#)』を発信しておりますが、改めて、今回の日本スポーツ協会の通達で記載されている以下5項目をご確認いただき、選手・スタッフの体調管理について十分にご留意ください。

- (1) 競技ルールや慣例にとらわれず、参加者の休憩時間（水分補給や身体冷却のための時間）を設定する
- (2) 環境条件に応じて活動時間を調整する（時間帯の変更、活動時間の短縮など）
- (3) 参加者が積極的に身体冷却を行えるよう環境を整備する（複数の冷却方法を準備できると良い）。
- (4) 参加者の体調チェックを実施し、体調が悪い場合は、その日の活動を中止させる。
- (5) 万一に備えた救急体制を構築し、医師又は看護師の常駐はもとより、熱中症に特化した対応を、速やかに実施できるように準備する。

安全・安心なラグビーの実現に向けて、皆様のご協力をお願い申し上げます。

スポーツ活動中の熱中症予防

ch. 1 体温調節のしくみと熱中症発症のメカニズム

ch. 2 スポーツ活動中の熱中症予防 5 ヶ条

ch. 3 身体冷却法 -予防編-

ch. 4 熱中症が疑われる場合の対応法

ch. 5 身体冷却法 -応急処置編-

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃		
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡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。
25	21	28		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。

2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

神惑の熱中症対策

- 個人
- ・ 十分な水分補給の用意。
水分だけだと体内の塩分不足で低ナトリウム血症（熱けいれん）が引き起こされます。スポーツドリンクとの併用がおすすめ。
 - ・ 暑熱順化。
日頃から適度に汗をかき、体温が上昇しにくいからだを作しましょう。
 - ・ 練習、試合に臨む体調管理。
前日には**深酒**を控え、十分な睡眠を取りましょう。

神惑の熱中症対策

- チーム
- ・ 氷、クーラーボックス、柄杓の用意。
 - ・ 暑さ指数（WBGT）に対応した、運動強度の選択。
 - ・ 適切なウォーターブレイク。体重の2%以上落とさないように。
 - ・ 周囲とのコミュニケーション。いち早く仲間の異変に気付き、重症化を防ぎましょう。

なってしまったら・・・

適切な判断・処置（外部・内部冷却）、医療との連携。

声を掛け合って、熱中症ゼロでサマーキャンプを乗り切りましょう！



神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

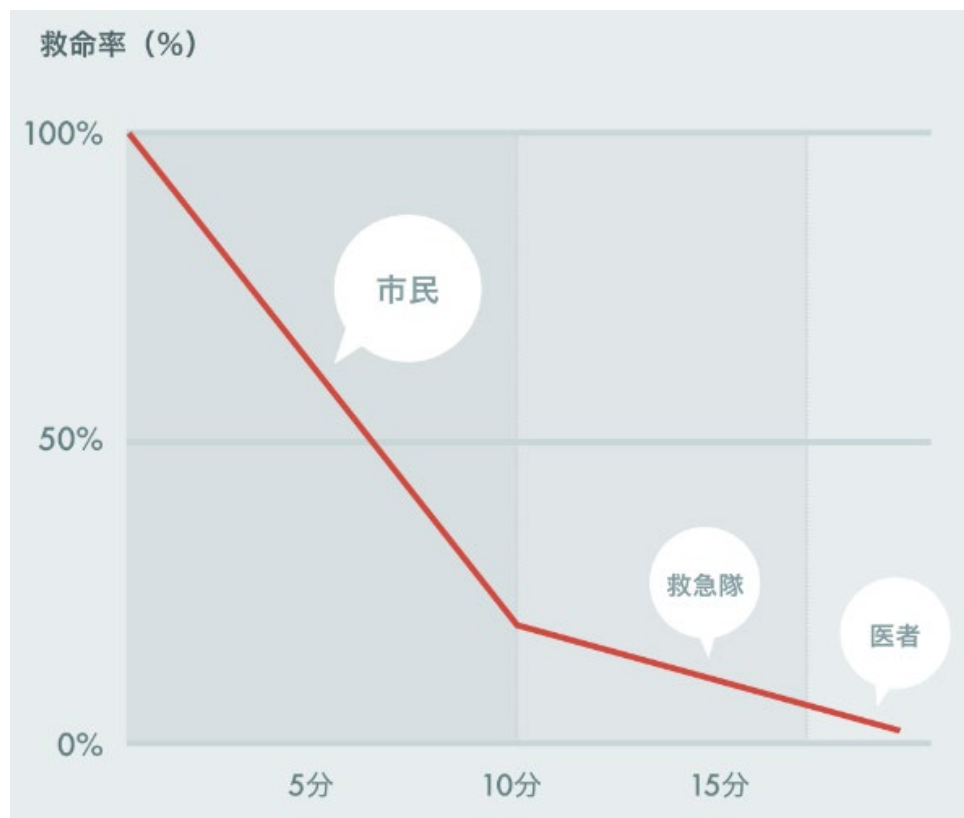
2024 安全・ルール伝達講習会

6 .AED活用推進

2024.7.21 神奈川不惑クラブ

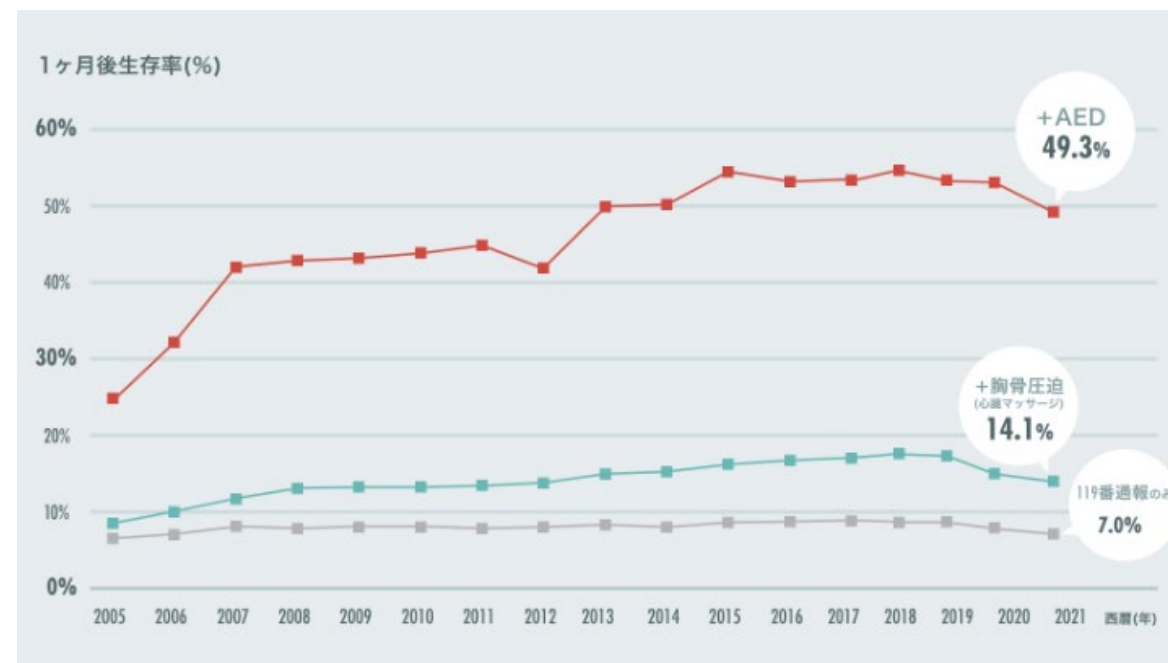
心臓突然死の現状、胸骨圧迫とAEDの効果

＜救命率と時間経過＞



電気ショックが**1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下**
AEDによる**5分以内の電気ショック**が有効です。

＜胸骨圧迫とAEDの効果＞



119番通報をして救急隊の到着を待っていたのでは**7%の人しか救命できません**。また、救急隊の現場到着時間が伸びています。(2016年 8.5分、2020年 8.9分、2021年 **9.4分**)
胸骨圧迫をすることで2倍近くさらにAEDを用いた電気ショックが行われることで、突然の**心停止の約半数の人を救えます**。

令和6年度 救命講習・応急手当普及員講習のご案内

◆講習種別・時間・内容・教材費 ※令和6年度から教材費を改定しました。ご理解ご協力をお願い致します。

救命講習は横浜市内に在住・在勤・在学の方のみ。また、応急手当普及員講習は横浜市内で普及活動される方のみ受講できます。

講習種別	時間	内容	教材費（税込）
①普通救命講習Ⅰ	3時間	主に成人に対して必要な応急手当の方法を習得	1,200円
②普通救命講習Ⅲ	3時間	主に小児・乳児・新生児に対して必要な応急手当の方法を習得	1,200円
③上級救命講習	8時間	普通救命Ⅰ・Ⅲの内容に加え、さらに詳しい応急手当の方法を習得	1,800円
④応急手当普及員講習（新規）	3日間	事業所や自主防災組織で普通救命Ⅰ・Ⅲを指導する知識と技術を習得	10,000円
⑤応急手当普及員講習（再講習）	3時間	認定失効前に受講することで、更に3年間有効となります。	2,500円

※上級救命講習は初めての方でも受講できます。応急手当普及員講習（新規）は心肺蘇生法を習得済みの方のみとします。

※応急手当普及員の有効期限は認定日から3年です。更新する方は再講習が必要です。期限が過ぎてからの受講はできません。

◆講習時間・受付開始時間等

- ◇普通救命講習Ⅰ・普通救命講習Ⅲ
- ◇応急手当普及員講習（再講習）

⇒午前の部：午前9時から正午まで。※受付開始時間：午前8時30分から。
⇒午後の部：午後1時30分から午後4時30分まで。※受付開始時間：午後1時から。

- ◇上級救命講習
- ◇応急手当普及員講習（新規）

⇒各日共通：午前9時から午後5時まで。※受付開始は午前8時30分から。
正午から午後1時の間は休憩です。

◆講習会場（都合により会場変更、日程追加等があります。最新情報はホームページでご確認ください。）

- ◇横浜市民防災センター： 神奈川区沢渡4-7

（JR・東急・京急・相鉄・市営地下鉄・みなとみらい線）横浜駅下車 徒歩約10分

- ◇長津田消防出張所： 緑区長津田2-10-4

（JR・東急）長津田駅下車 徒歩約3分

- ◇横浜市救急救命士養成所： 南区中村町4-270-3

（市営地下鉄）阪東橋駅下車 徒歩約10分 又は（京急）黄金町駅下車 徒歩約15分

最新情報等はホームページ
にてご確認ください。
<https://www.ydp.or.jp/kosyu01>



重症事故報告

2. 受傷時の病名

心停止

(1) 分類(該当する番号に○印を付けてください)

1 頭蓋骨骨折の有無に関係なく 24 時間以上の意識喪失を伴う障害

2 四肢の麻痺の伴う脊髄損傷 3 死亡 4 開頭および脊椎の手術を要したもの

5 胸・腹部臓器で手術を要したもの ⑥ 1～5 のほか診断書で重症と思われるもの(注 5)

(2) 手術の有無 有・無・未定 手術名

3. 受傷時の症状

(1) 意識喪失の有無について: (有) 無

有に○をつけた場合、その意識喪失の期間: 時間、または 日 15'

(2) 四肢麻痺について: 有・(無)

有に○をつけた場合、その部位: 右上肢・左上肢・右下肢・左下肢

(3) その他(臓器損傷・循環器傷害など)

4. 受傷時の状況

(1) 発生日 西暦 2021 年 8 月 25 日 15時10分ごろ

(2) 場所 サッポロリグフヤ

(3) 天候 (晴)・曇り・雨・雪

(4) グラウンドコンディション (芝) 土・人工芝

2021年8月、菅平高原で行われた試合中、プレーヤーが突然倒れるという事故が発生しましたが、心臓外科を専門とするドクターがAEDを使用してBLSを行い、一命をとりとめました。このドクターの方に、インタビューしました。

「受傷者の意識がなかったので、すぐに頸動脈を触って脈を取り、BLSに取り掛かりました。医師にとっても、正確に脈がないと判断するのが難しいことがありますが、今回はまさにそのケースで、そのような場合、まずは心臓マッサージ（CPR）をするように心掛けています。次に “AEDの手配・周囲の人を呼ぶ・救急車の要請”を行いました。グラウンドに居合わせた方がすぐにAEDを取りに行ってくれて、3～4分で現場に到着したことが良かったと思います。

大切なことは、まずは行動するということであることを強調したいです。そのためにも、AEDの場所や近隣の病院の連絡先を把握するなど、EAPの策定をチームで行うことが重要だと考えています。予算が許す限り各チームにAEDが1台あるのが望ましいです。」



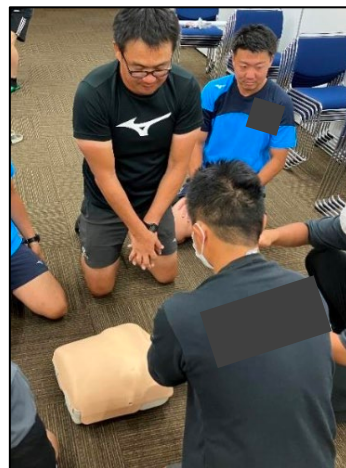
菅平高原を安全安心な合宿地にする取り組み (Sugadaira AED For Everyone)

100面以上の
全てのグラウンドにAED配置



宿舎(菅平グラウンド部会)と
連携したAEDの貸し出し制度

ラグビーに関わる人の
一次救命講習会



選手、指導者、宿舎の方を対象と
した救命講習会

救急救命士による
救急車配置



各大学と連携した救急車待機制度

誰もが**安心**して**安全**にラグビーに取り組める環境を作る

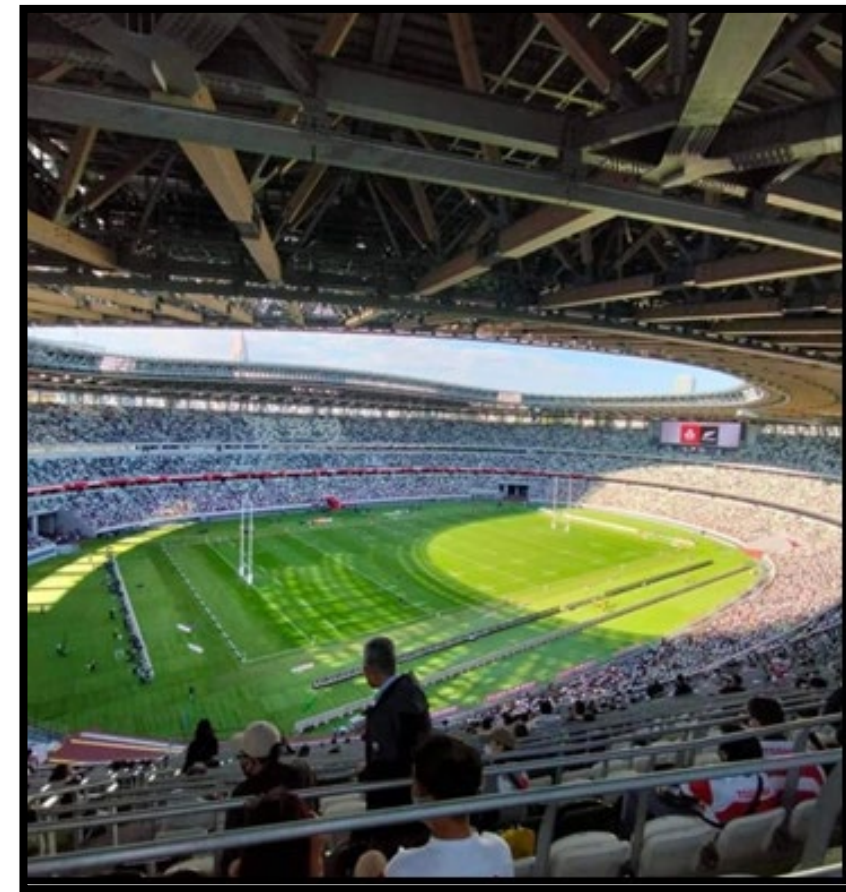
観客に対するAED対応

2022年10月29日 国立競技場

日本代表 vs ニュージーランド代表戦

50代の観客に心肺停止に伴う**AED対応が発生**

- ・ 14:00頃 運営本部に報告
- ・ 14:05頃 AED現場到着
- ・ 14:20頃 救急車で搬送



今後、運営側として迅速に対応し、**AEDの適正配置**も含め更なる整備が必要

AEDの活用推進のお願い

＜競技中の突然死ゼロに向けた取り組み＞

救急隊を待っている間に合いません！そこにいる「あなた＝バイスタンダー」の勇気と行動そして知識が必要です。

＜AEDを用いた救命処置の流れ＞



119通報と
AED要請 (Call)



胸をPUSH
(胸骨圧迫)



AEDをPUSH
(電源ボタンをPUSH, 安全を
確認しショックボタンをPUSH)

＜観戦中の突然死ゼロに向けた取り組み＞

RED SEATは観客へAEDの使用を迅速化する仕組みです。もし観客の心停止が発生した時、通報を受けたRED SEATERがすぐにAEDを取りに行き現場に届けます。1秒でも早くAEDを届けることで観客の命を守ります。

2023-24シーズンのリーグワンでは3チームが取り入れており、また他のチームでもトライアルを行い導入に向けて検討されています。また、2023年の代表戦でも実装しています。

RED SEAT



＜お願いしたいこと＞

AEDに関する学習、情報収集、実技講習会の受講
日本AED財団 講習会情報



救命コーチングアプリ **Liv for ALL**



＜RED SEATに関する情報＞ 日本AED財団HPよりご確認ください



参考動画（外部サイト）

＜300秒のキセキ スポーツ編アニメ＞



＜300秒のキセキ スポーツ編解説＞



心肺蘇生法とAEDの使い方動画

～新型コロナウイルス感染症に対応した心肺蘇生法編～
【誰でもできる応急手当シリーズ】

<https://www.youtube.com/watch?v=HIIhpbZaOLg>



「AEDの使い方」～誰でもできる応急手当シリーズ～

<https://www.youtube.com/watch?v=U7PWMRQYk-8>





神 惑

KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

2024 安全・ルール伝達講習会

付録.「安全対策」のための参考資料

2024.7.21 神奈川不惑クラブ

「安全対策」のためのマニュアル

参照
資料

日本ラグビー協会発行

『[2024年版 ラグビー外傷・障害対応マニュアル](#)』

300円/冊

協会ホームページより無料で
ダウンロード可能（PDF）



「安全対策」のためのマニュアル

参照
資料

「[スポーツリスクマネジメントの実践](#)」（日本スポーツ協会ホームページ）

「スポーツリスクマネジメントの実践」 -スポーツ事故の防止と法的責任-



「スポーツリスクマネジメントの実践」 -スポーツ事故の防止と法的責任-

スポーツにはケガが付きものである、と言われています。しかし、意識不明の重体や死亡に繋がる事故は、指導者がリスクマネジメントの意識を持つことで防ぐことができます。

本書は平成21年度から平成25年度の5年間の間で全都道府県において実施したリスクマネジメント研修会の内容を、各地で出た質疑応答の内容も含めて取りまとめたものです。

クラブの事故防止に役立てられるよう、ぜひご活用ください！

A4判 全103ページ 白黒

- App Store iTunesでダウンロード⇒[コチラ](#)から！
- Google Play Androidでダウンロード⇒[コチラ](#)から！
- Web Bookは[コチラ](#)から！

「安全対策」のための情報

「[熱中症を防ごう](#)」（日本スポーツ協会ホームページ）

スポーツ医・科学研究

熱中症を防ごう

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、「熱失神」、「熱けいれん」、「熱疲労」、「熱射病」、に分けられます。

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による死亡事故が毎年発生しています。とくにこの数年、猛暑の夏が続き熱中症の危険性も高くなっています。

日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を「熱中症予防5ヶ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。



2020年6月 熱中症予防に関する動画を作成し、公開しました。詳細は[こちら](#)(ページ内の該当箇所に移動します)

- [熱中症の病型と救急処置](#)
- [スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条](#)
- [熱中症予防運動指針](#)
- [スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック](#)
- [啓発動画「スポーツ活動中の熱中症予防」](#)

熱中症の病型と救急処置

- [病型](#)
- [救急処置](#)
- [熱射病が疑われる場合の身体冷却](#)

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](#)

「安全対策」のためのマニュアル

参照
資料

スポーツ安全協会発行

『スポーツ外傷・障害予防ガイドブック』

重症頭頸部外傷(急性硬膜下出血・頸髄損傷など)

ラグビーにおいて、これらの発生頻度は決して多くありませんが、相手の進行方向に頭を当ててタックルに入る「逆ヘッドタックル」や、自身の股関節より頭の下がった状態で密集に参加し、直接相手から頭部を強打されたり、または地面に頭をぶつけた際に相手や味方に上から乗られて頸部が屈曲回旋されたり、またスクラムが崩れて頭から墜落して頸部を屈曲回旋された際などに、後遺障害の原因となる重傷障害を発症します。

図3-①

頭の位置が相手の身体の前にある逆ヘッドタックル



図3-②

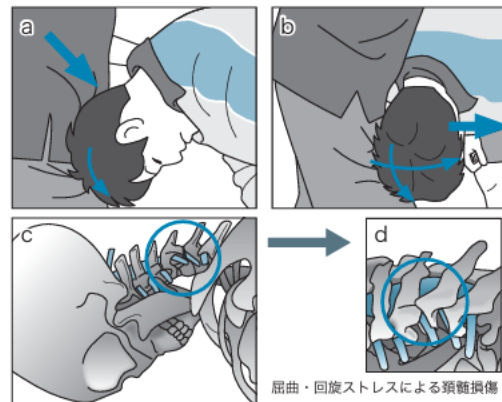
ローヘッドの状態でのラック参加
下肢が前に出なくなり、矢印の方向に頭部から墜落していく



図3-③ スクラムが崩れる



頸髄損傷の理解のためのイメージ図



屈曲・回旋ストレスによる頸髄損傷

- a. ヘッドダウンタックル時の過屈曲
- b. 逆ヘッドタックル時の屈曲・回旋
- c. C5/6脱臼時のイメージ
- d. 椎体関節脱臼のイメージ



「安全対策」のための情報

参照
資料

「スポーツドクター・スポーツデンティスト検索」（日本スポーツ協会ホームページ）

スポーツ指導者（資格情報）

メディカル・コンディショニング資格認定者検索

スポーツをする方の健康管理やスポーツによるケガの治療・予防等にあたる「公認スポーツドクター」および「公認スポーツデンティスト」、スポーツ活動における栄養・食事に関するサポートを行う「公認スポーツ栄養士」、スポーツをする方の安全と安心を確保したうえで、パフォーマンスの回復や向上を支援する「公認アスレティックトレーナー」を都道府県やスポーツ種目、診療科目（スポーツドクターのみ）で検索できます。

本検索ページでは、掲載のご承諾をいただいている方のみ公開しております。

地域・競技・診療科目毎に検索可能

🔍 種目・科目・都道府県・キーワードで探す

種目や科目など、詳細条件から絞り込んで検索することができます。

※条件は1つから検索可能です。

※スポーツ種目および診療科目は最大10項目までしか選択できません。なお、診療科目はプライマリー領域、スペシャリティー領域のどちらを選択しても検索可能です。

▶ 都道府県

関東 > 神奈川県

▶ 資格

☒ スポーツドクター ☐ スポーツデンティスト ☐ スポーツ栄養士
☐ アスレティックトレーナー

※スポーツドクターを検索される方は下の診療科目も選択してください

▶ フリーキーワード

※市区町村名、病院名、アピールコメント名（入力例：足首・ねんざ）、ドクター名検索など

▶ スポーツ種目

☐ 陸上競技 ☐ 水泳 ☐ サッカー ☐ スキー
☐ テニス ☐ ボート ☐ ホッケー ☐ ボクシング
☐ バレーボール ☐ 体操 ☐ バスケットボール ☐ スケート
☐ レスリング ☐ セーリング ☐ ウエイトリフティング ☐ ハンドボール
☐ 自転車競技 ☐ ソフトテニス ☐ 卓球 ☐ 軟式野球
☐ 相撲 ☐ 馬術 ☐ 柔道 ☐ ソフトボール
☐ フェンシング ☐ バドミントン ☐ 弓道 ☐ ライフル射撃
☐ 剣道 ☐ 近代五種 ☒ ラグビーフットボール ☐ 山岳

▶ 診療科目

プライマリー領域

スペシャリティー領域

☐ 内科 ☐ 消化器
☐ 小児科 ☐ 循環器
☐ 皮膚科 ☐ 呼吸器
☐ 精神科 ☐ 血液
☐ 外科 ☐ 神経内科
☒ 整形外科 ☐ 心療内科



神 惑
KANAGAWA FUWAKU R. F. C.

プラスワン！怪我をしない・させない
安全意識もプラスワン！

自分を守り・仲間を守り・家族を守り
生涯スポーツとして

安全に
ラグビーを楽しみましょう 🏉