

スパリングを行う際の注意事項（補足資料）（道場表示、通知）

本資料は空道各規程及び出典元HP・書籍等を参考に作成。指導責任者の個人利用を原則とする。参照した記事の内容・イラスト等著作権は出典元にある。詳細は各出典元を参照

復帰について（休養期間と段階的競技復帰プロトコル）

空道では「セカンド・インパクト・シンドローム防止」としてノックダウンした選手に試合や練習を一定期間禁止している。試合の参加条件として「出場申込書・表明・承諾書」に記述がある（試合前90日ノックダウンしていない。試合後45日、ノックダウンした場合90日試合に参加しない。180日以内の2度ノックダウンした場合、医師による頭部CTスキャナー検査を含む精密検査に合格）。

練習中に脳震盪があった場合、2～4週間の休養期間と「段階的競技復帰プロトコル」による試合復帰を義務とする。

※：ノックダウンとは、空道において1本となる、4秒以上のダウンをいう。

※：バランスを崩しダウンした場合を除き、頭部に打撃を受けダウン（フラッシュダウンを含む）した場合「段階的競技復帰プロトコル」による復帰を原則とする。**フラッシュダウン（脳震盪、頭部のダメージがない）の場合でもスパリング復帰まで原則4日間以上の期間を空けることと。**

※：「頭痛、ふらつき、めまい」など脳震盪の疑いがある場合は基本的に段階的競技復帰プロトコルの「完全休養」の段階とみなす。

※：全日本柔道連盟の基準では、脳しんとうを起こした柔道選手に対し、2～4週間の練習休止を求めている。

※：ラグビーでも試合中または練習中に脳震盪に「脳震盪の疑い」の所見または症状が認められた場合には即退場。脳震盪の疑いがあった選手は3週間試合出場禁止としている。

※：「脳震盪の疑い」に関して「意識喪失」だけではなく下記の「脳震盪の概要」を参照。

段階的復帰プロトコル（GRTP）

参照：FIS 脳振盪ガイドライン（2017年版）<http://saj-wp.appmlj.com/wp-content/uploads/d2ba2edb7aee73294b552ef1ad0f2deb.pdf>

本資料は空道各規程及び出典元HP・書籍等を参考に作成。指導責任者の個人利用を原則とする。参照した記事の内容・イラスト等著作権は出典元にある。詳細は各出典元を参照

リハビリテーションステージ	運動範囲	目的
1. 最低安静期間	症状がない状態での体および脳の絶対安静	リカバリー
2. 軽い有酸素運動	10～15分間の軽いジョギング、水泳、または低～中度のエアロバイク。筋力トレーニングはしない。24時間ずっと症状がない。	心拍数の上昇
3. 競技に特化した運動	ランニングドリル。頭部に衝撃を与える活動はしない。	動きを加える
4. ノンコンタクトトレーニングドリル	さらに複雑なトレーニングドリルに進む。漸増負荷による筋力トレーニングを始めてもよい。	運動、強調、認知的負荷
5. フルコンタクトの練習	通常のトレーニング活動	自信を回復させ、コーチングスタッフが機能スキルを評価する
6. 競技への復帰	プレイヤーは元の活動に戻る	回復

段階的復帰プロトコル（GRTP）は、アスリートを競技復帰に導くために段階的に負荷を高めていく、漸増負荷式の運動プロトコルです。段階的復帰プロトコルは6段階に分けられています。

- ・第1段階：推奨される安静期間
- ・第2～5段階：トレーニングを基本とした制限付きの活動
- ・第6段階：プレーへの復帰

プレイヤーは、安静時、および一つ前の段階でおこなった運動レベルで脳震盪の症状が見られなくなった場合に、次の段階に進むことができます。

プロトコルをおこなっている最中に脳震盪の症状が現れたら、そのプレイヤーは、一つ前の段階に戻り、症状がない状態が最低24時間続いた後で、もう一度次の段階に進むことができます。**脳震盪が疑われるケースはすべて、たとえ症状が消えていても、アスリートは医師または医療専門家の診断と指導、そして、競技復帰の判断を受けることが推奨されています。**

脳震盪の概要

参照：東京大学医学部卒 呼吸器内科医 山本 康博 先生 「脳震盪の後に起こるセカンドインパクト症候群の危険性とは？」 <https://medicommi.jp/54493>

脳震盪は、**頭部に外側から強い力が加わることで起こる一過性の意識障害や記憶障害**のことです。

意識障害に関しては必ず意識がなくなるというわけではなく、意識の変調のこともある。また、**意識があっても頭痛やめまい、吐き気など**が出てくることもあります。

症状が強くなるにつれて、呼吸や脈拍不正などの症状も出やすくなります。

このような症状が起こるのは、外部からの衝撃が頭部に加わったために脳が大きく揺さぶられるためです。ただし、揺さぶられて引き起こされた障害はあくまで一時的なものなので、脳震盪による意識障害などは元に戻る大きな特徴です。基本的には、脳震盪によって脳に器質的な損失が発生することはありません。

ただし、**5分以上の意識障害や頭痛が見られた場合は重度の脳震盪の可能性があるので、早急に医療機関にかかる**ようにしましょう。練習または試合でダウン経験の有無を確認する必要があります。

脳震盪は一時的な症状なので、時間の経過と共に少しずつ症状は落ち着いていく場合がほとんどです。ただし落ち着かない場合もあり、そのときは命の危機に関わることもあるため、早急な対応が求められます。脳震盪の危険度を判断する上で、その症状に応じた3段階のレベルを参考にします。

脳震盪の程度	重症度	解説・備考
レベル1	軽度	意識はあるものの、体を動かすことはできない という症状です。
レベル2	中度	このレベルでは 意識の消失 がみられます。 また、 2分以内に目覚めた場合も このレベルに該当すると判断できます。
レベル3	重度	意識を失った状態が 2分以上続きます 。 5分以上の意識障害や頭痛 が見られた場合も重度の脳震盪の可能性がります。軽度の場合でも絶対安静が必要ですが、 中度以降になると一刻を争うような事態になることもあるため、すみやかに医療機関に向かうことが求められます 。

全日本空道連盟宛 出場申込時「表明・承諾書」の大会中および前後の事項について(2021年度参照)

一般社団法人 全日本 空道連盟 御中

私は、「○○○○○○○＝○○○○○○○に大会名称記載」(以下「本大会」といいます。)に参加 申し込みを行うにあたり、下記の事項を表明し、承諾します。

第1.

総論

私は、本大会の競技ルール、及び、同ルールによる試合には格闘技として競技者の生命身体に対する一定の危険性が伴うことを十分理解し、承諾した上で自己責任により本大会に参加申し込みを行います。

すなわち、本大会においては、突き・蹴りによる打撃、投げ・及び 絞め・関節技があることを理解し、大会の主催者においては、一定の部位に対する打撃を禁止し、また頭部・頸椎 に障害が生ずるような投げや不可逆的な作用が起こる 絞め・関節 技などを禁止するなど十分に安全性を 図っており、また、審判員が試合進行などにおいて十分配慮を していることは 十分 理解しつつも、格闘技の特性上、突発的な危険性が起こることは十分理解しております。

また、本大会については、一般社団法人全日本 空道連盟 の主催において行われ、空道 連盟の振興・発展に寄与する大会であることも理解しており、出場者に一定の権利制限 が かかることも理解しております。

よって、私は、本大会に出場し、試合を行った結果、万一、事故が生じた場合でも、本大会を主催する「一般社団法人 全日本空道連盟」、共催 団体である「大道塾」及びこれらの理事・監事等の役員ら(以下「一般社団法人 全日本空道連盟」から「～理事・監事等の役員ら」までを総称して「全日本空道連盟ら」といいます。)に故意または重過失がない場合には、全日本空道連盟らに対して、損害賠償等なんらの請求も行わないことを予め確約し、また 同時に、下記述べるように、私自身について、動画に関する権利を要求しないことも 誓います。

第2. 大会前の事項について私は、本大会に出場するに当たり、以下の事項について表明・誓約します。

- (1) 大会前45日以内、頭部への直接打撃・ノックダウンが認められている空道または他競技の試合に出場していないこと。
- (2) 大会前90日以内に、空道もしくは他競技の試合・練習における頭部打撃によるノックダウン（いわゆる打撃技のみならず、投げ技によるものも含む）を喫していないこと。 ※ノックダウンとは、空道において1本となる、4秒以上のダウンをいう。
- (3) 上記以外に、大会前90日以内に、頭部打撲による意識喪失や記憶障害、頭痛、めまいやふらつき、嘔吐を伴う事故（試合、練習のほか、交通事故・転落・転倒等、原因を問わない。）を喫していないこと。
- (4) 原因を問わず頭部打撃や打撲により入院を要した場合は、退院後1年以上経過していること。
- (5) 当出場申込書提出後、本大会までの間に上記（1）～（3）の事態が生じた場合は、速やかに主催者に報告し、本大会の出場を辞退すること。
- (6) 上記に加え、180日以内に2度以上ノックダウンを喫した場合は、大会前90日以上の日数が経過している場合でも、医師による頭部CTスキャナー検査を含む精密検査に合格していること。

第3. 申し込み時点について

私は、本大会に申し込みするにあたり、以下の事項について表明・誓約します。

- (1) 私は、現在、心身共に完全に健康であり、治療中または治療を要する疾病・傷害はありません。
- (2) 私は、過去においても、脳、脊椎及び心臓等の臓器など、身体の枢要部分に関する疾病・傷害・先天性奇形等の診断を受けたことや、それらの既往症はありません。
- (3) 私は、HIV、ウイルス性肝炎等、出血による感染の可能性がある疾患のキャリアであるか、またはその疑いがある旨の診断を受けたことがありません。
- (4) 私は、大会前または当日の試合前もしくは試合中においても、万一前記各号に抵触し、またはその疑いのある状況に陥ったときは、直ちにその旨を主宰者に告げて自己の意思で試合出場を取り止めまたは中止すること、又、前記各号に抵触すると主催者側にみなされた時は取り止め・中止をされても異議をとなえないことを誓約します。

第4. 大会後について

私は以下のことについて、「全日本空道連盟」から説明を受け、また、承諾し、十分な対策を講じていきたいと思います。

- (1) 本大会に参加の後、45日以上は、頭部への手技による直接打撃・ノックダウンが認められている空道または他競技の試合に出場しないことが望ましい。
- (2) 本大会において、頭部打撃によるノックダウン（いわゆる打撃技のみならず、投げ技によるものも含む）を喫した場合や試合中、試合後に意識喪失や記憶障害、頭痛、めまいやふらつき、嘔吐等の症状が生じた場合は、頭部への手技による直接打撃・ノックダウンが認められている空道または他競技の試合に90日間は出場しないことが望ましい。

第5. 動画の撮影・記録・管理・管理等にかかる権利等

- (1) 私は、全日本選手権本戦や国際大会に伴う活動や試合の動画・写真は大会の主催団体のみが撮影、記録及び管理を行い、それら記録媒体の全ての権利を本大会の主催団体のみが持つことに同意します。またそれら記録媒体をテレビ、ラジオ、インターネットなど全世界の全メディア媒体に開示する権利を大会の主催団体のみが持つことに同意します。

※全日本選手権地区予選やそれ以下のグレードの大会等に関しては、所定の基準（<http://daidojuku.com/jp/rogo-2/> 参照）に沿ったかたちであれば、個人での写真・動画の撮影や、SNSや動画サイトへのアップロードが認められます。

- (2) 私は、前項について、全日本選手権本戦や国際大会の記録媒体を開示する目的、時期、相手方、方法等は全て大会の主催団体が自由かつ独自の判断で行い得ることに同意します。また、全日本選手権地区予選やそれ以下のグレードのカテゴリーの部門、大会に関しては、試合場内およびその周囲にいる自らの姿が映った（写った）写真・動画が、他の出場選手やその家族によってSNSや動画サイトへアップロードされることを承認します。

- (3) 私は（1）項の動画の撮影、記録、管理及び開示に関して私が何らの権利も有せず、これらに関して何ら利益、補償、賠償を要求しないことに同意します。

- (4) 私は、私が全日本選手権本戦や国際大会のために大会の主催団体に開示した私の個人情報、同個人情報を含む大会記録、インタビュー、アンケート等を含む私の著作物、動画を含む私の肖像及び実演等を大会の主催団体のみが自由かつ独自に判断する目的、時期、相手方、方法等で開示し得ることに同意します。

- (5) 私は、前項に関して、私が何らの権利も有せず、前項記載の開示行為に関して何ら利益、補償、賠償を要求しないことに同意します。

- (6) 私は、全日本選手権本戦や国際大会の主催団体のみがそれらの大会に関連する全ての記録媒体の放映権並びに著作権及び著作者人格権の権利一切を所有することに同意します。従って、私は主催者が私に関する画像記録媒体などについて一部改変

することも含め、異議を述べず、またそれに関する物品の販売などについても一切の権利を要求しませんし、異議も述べません。

(7) 私は、全日本選手権本戦や国際大会の記録媒体を複製、使用、公表、アップロードする等、大会の主催者が開示した媒体を個人で視聴する以外の一行為が禁止されており、違反行為は民事上の損害賠償及び刑事罰の対象となることに同意します。
以上

西暦 年 月 日

住所

選手氏名

印

保護者氏名 (表明・承諾者が未成年の場合)

印

脳震盪、ノックダウン以外の注意点

脳震盪以外でも以下のように身体的なダメージがある場合、その程度に応じて「段階的競技復帰プロトコル」を基本に練習復帰する。

※: 頭部以外でも身体にダメージがある場合 (骨折、筋断裂～肉離れ～、打撲による胸部・腹部・下肢などへのダメージ)

※: 心臓や肝臓・腎臓など内臓にダメージや疾患やダメージがある場合