

安全な武道授業のためのチェックリスト

武道には柔道、剣道、相撲などがあり、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにするためには、皆さんがけがをせず、安全に学習できることが大切です。そのためにも皆さんで次のことに気をつけましょう。

武道全般について

- 武道場や体育館に危険な物が置かれていませんか。
- 生徒同士でぶつからないように周囲に気を配っていますか。
- 発生しやすいけがや事故について、理解していますか。
- 危険な動作や禁じられている技を用いていませんか。
- 自分や相手の技能や体力に応じて授業に取り組んでいますか。



柔道

JUDO

- 畳の表面の破損や汚れ等はありませんか。危険な物は落ちていませんか。
- 畳は隙間(すきま)なく敷かれていますか。
- 畳が動いたり、浮き沈みがあったりしませんか。
- 手足の爪は伸びていませんか。
- 柔道着は正しく着用していますか。



自分や仲間の体調に留意しよう

皆さんには次のような状況はありませんか？ 学級の仲間に次のような人はいませんか？ 自分の体調とともに、仲間の顔色や全体的な様子にも注意を払いましょう。何か様子がおかしいときには、いつでも仲間に相談し、先生にすぐ報告しましょう。

全体的な様子は？

- 疲れている
- だるそうである
- 発熱がある
- 食欲がない
- 吐き気がある
- 意識がなくなる
- めまいがする

呼吸は？

- 息が荒い
- ため息が多い
- 咳が多い
- ぜいぜいしている
- 肩を上下して呼吸

表情は？

- 顔色が白い
- 静脈が浮いて見える
- まぶたが腫れている
- 白目の充血

症状は？

- 頭痛がある
- 胸痛がある

