

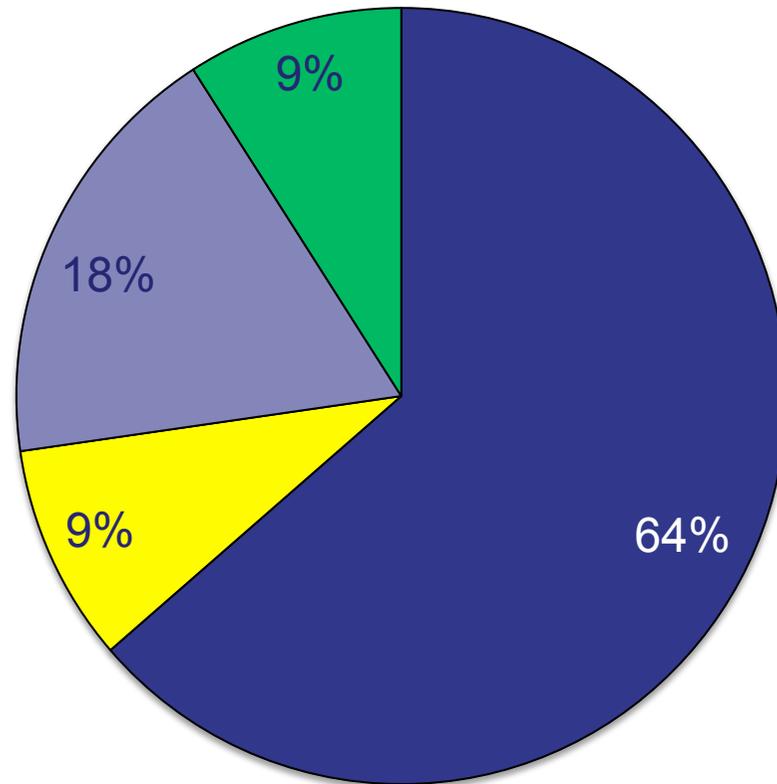
# H27 安全推進講習会



(財)日本ラグビーフットボール協会  
安全対策委員会



## H26年度 重傷事故(原因プレー)

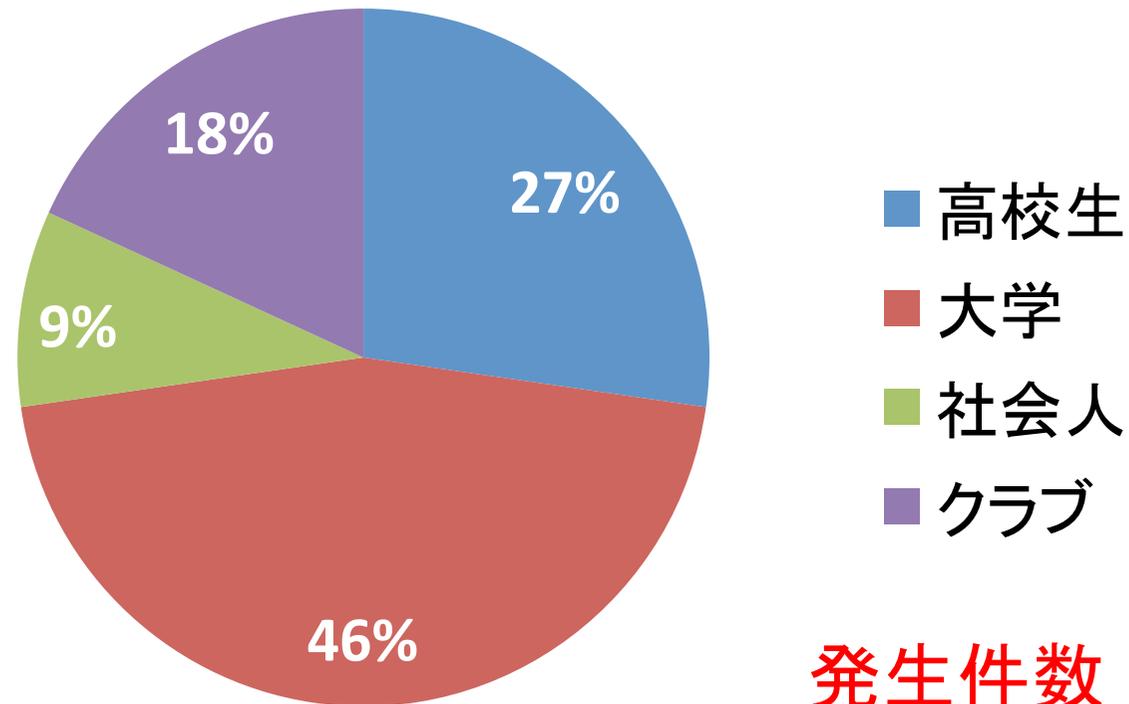


- タックルして
- タックルされて
- ラック
- モール

発生件数 11件  
頭部外傷 7例  
頸髄損傷 4例



## H26年度 重傷事故(カテゴリー別)



発生件数 11件  
頭部外傷 7例  
頸髄損傷 4例



# 2015安全推進講習会

指導者が安全対策に積極的に取り組むには？

(各チーム内での伝達や知識の共有)

→既存の教育ソフトを活用

(WR Rugby Readyおよび脳振盪教育の活用)

- インターネット環境下であれば、いつでも、好きな時間に行える(プリントアウト版もダウンロードできる)
- ラグビーにおける技術面と安全面を具体的な映像がある
- 資料が豊富(選手プロフィール、緊急対策、脳振盪など)
- 修了時にテストで知識の確認ができる



# アクセス方法の確認





2014/12/17 男子セvens世界大会「南アフリカ大会」  
12月13日-14日に行われたHSBCセvens  
ワールドシリーズ2014-2015 第3戦南アフリ  
カ大会「南アフリカセvens」にて、男  
子セvens日本代表はシールド準決勝でポ  
ルトガルに敗戦し、大会を終了しました。

大会第2日試合結果  
シールド準決勝 日本 15-24 ポルトガル  
ボウル準決勝 日本 12-26 ケニア

第1日（12月13日）の試合結果はこちら  
第2日（12月14日）の試合結果はこちら

2014/11/13 選手会活動報告  
11月23日にグルジア  
の欧州遠征「リボビ  
」を終戦にて、日本代表  
に敗れました。  
本試合をもち、日本  
杯は終了。2014年  
中、9勝1敗という結果でした。  
皆様の応援、誠にありがとうございました。




- 九州協会
- アンチ・ドーピング宣言 JADA
- Supporting Company
- ラグビーのための準備
- INTERNATIONAL RUGBY BOARD

22:00 (ポッドキャスト、  
ダイヤモンドは本放送の翌日配  
信)  
スポーツライターの藤島大  
んが、ゲストとともにラグ  
ビーの試合や注目選手の情報  
などを、取材音声や音楽など  
まじえて月1回お伝えしま  
す。

『サタ☆スポ!』  
FM放送、JFN系列各局に  
放送  
毎週土曜日 6:00-  
神戸製鋼コベルコスティー  
ーズ アンバサダー大畑大  
氏出演中

雑誌

週刊現代  
1月5日に発売される『週  
刊現代』で、女子セvens日本  
の山口真理恵選手が紹介さ  
れます。



- Home
- IRBのその他の資料
- ビデオライブラリー
- はじめ
- はじめに
- 長期的プレーヤー強化 (LTPD)
- 参加する前に
- 用具、環境、緊急時対策について
- フィジカルコンディショニング
- ライフスタイル
- ウォームアップ
- プレーの原則
- オープンフィールドプレー
- タックル
- ラック
- モール
- スクラム
- ラインアウト
- クールダウンとリカバリー
- ケガのマネジメント
- まとめ
- ダウンロード
- 謝辞

### ようこそ IRB Rugby Readyへ

IRB Rugby Readyへ、ようこそ。IRB Rugby Readyは、正しい方法に対する認識を高め、適切な安全対策をとることで、関係者が身体接触を伴うスポーツ特有の危険に対処できるようにすることを目的としています。

Rugby Readyのウェブサイトは、無料で登録し利用することのできる便利なオンラインリソースです。ラグビーの身体的要素に関する知識を構築し、蓄え、試すためにご利用いただけます。

自己評価プログラムは、正しい方法に関する下記の18項目に分かれています：

- 試合準備とコンディショニング
- 正しいテクニック
- 傷害の予防と管理

IRB Rugby Readyオンラインテスト終了後、あなたの合格証明書をダウンロードすることができます。

登録は無料、数分で完了します。



### IRB パスポートフォーラムは、ここでアクセス：[www.irbpassport.com](http://www.irbpassport.com)

ラグビーのことに関するご質問、ご感想、ご意見があれば、どんなことでもこのサイトにお寄せください。あなたの専門知識が、誰かの役に立つこともあります。

[IRBパスポートフォーラムを訪問する](#)

## IRB Rugby Ready ユーザーログイン

Rugby Readyのオンラインテストとビデオコンテンツのすべてにアクセスするには、下記からログインしてください

電子メールアドレス：  
(または、IRBパスポートナンバー)

パスワード:

ログイン



IRBパスポートロゴが表示される他のサイトに登録している場合、再度登録する必要はありません。こちらにログインする際、同じ登録情報をお使いいただけます。

[未登録なので登録します。](#)

[パスワードを忘れた](#)

 128-Bit SSL Secure



# 医務講習

World Rugby (WR) Rugby Ready



WORLD RUGBY | パスポートサイト | 言語

認定されたエディューケーター、または、トレーナーは、IRB Training & Education規定に従うことが求められます。 [自分の資格状況を確認](#)

**ラグビーのための準備**  
2014年版

すべてのプレーヤー、コーチ、マッテオフィシヤル、スタッフ、ラグビー協会のために

ログイン名: Mutsuo Yamada  
ログアウト  
プロフィールを見る

Home  
IRBのその他の資料  
ビデオライブラリー  
はじめ  
はじめに  
長期的プレーヤー強化 (LTPD)  
参加する前に ✓  
用具、環境、  
緊急時対策について ✓  
フィジカルコンディショニング ✓  
ライフスタイル ✓  
ウォームアップ ✓  
プレーの原則 ✓  
オープンフィールドプレー ✓  
タックル ✓  
ラック ✓  
モール ✓  
スクラム ✓  
ラインアウト ✓  
クールダウンとリカバリー ✓  
ケガのマネジメント ✓  
まとめ  
ダウンロード  
謝辞

**IRB Rugby Readyへおかえりなさい**

IRB Rugby Readyのウェブサイトは、ラグビーのフィジカルな要素に関する知識を構築し、蓄え、試すためにご利用いただけます。

**合格証**

あなたはIRB Rugby Readyテストに合格しました。

下記をクリックして合格証明書をダウンロードしましょう

合格証明書は1年間有効です。1年が経過したら、このサイトにアクセスして、再びテストを受けることをお勧めします。

この証明書は、証明書の所有者がオンライン自己診断テストに合格したことを証明するものです。証明書の所有者が資格を有するコーチ、レフリーまたは良徳心持者であると認定するものではありません。

[テストを受け直す](#)

IRB パスポートフォーラムは、ここでアクセス:  
[www.irbpassport.com](http://www.irbpassport.com)  
ラグビーのことに関するご質問、ご感想、ご意見があれば、どんなことでもこのサイトにお寄せください。あなたの専門知識が、誰かの役に立つこともあります。

[IRBパスポートフォーラムを訪問する](#)

Copyright © International Rugby Board 2007 - 2015 | 利用条件 | 個人情報保護方針

Home

IRBのその他の資料

ビデオライブラリー

はじめ

はじめに

長期的プレーヤー強化 (LTPD)

参加する前に ✓

用具、環境、  
緊急時対策について ✓

フィジカルコンディショニング ✓

ライフスタイル ✓

ウォームアップ ✓

プレーの原則 ✓

オープンフィールドプレー ✓

タックル ✓

ラック ✓

モール ✓

スクラム ✓

ラインアウト ✓

クールダウンとリカバリー ✓

ケガのマネジメント ✓

まとめ  
ダウンロード  
謝辞

**IRB Rugby Ready**

IRB Rugby Readyのウェブサイトにアクセスするための準備

**合格証**

あなたはIRB Rugby Readyテストに合格しました。

下記をクリックして合格証明書をダウンロードしましょう

[合格証をダウンロードする](#)

この証明書は、証明書の所有者がオンライン自己診断テストに合格したことを証明するものです。証明書の所有者が資格を有するコーチ、レフリーまたは良徳心持者であると認定するものではありません。

[テストを受け直す](#)

# 参加する前に



## Q: 選手のプロフィールシートに必要な情報は？

### A

- 個人の連絡先と親族に関する情報
- 既往症（服用中または過去に服用したことのある薬の詳細を含む）
- 心臓に関する質問票
- ライフスタイル、フィットネスに関する情報
- 傷害歴
- ラグビーの経験

プレイヤープロフィールの例

[www.irbrugbyready.com/ja/downloads](http://www.irbrugbyready.com/ja/downloads)



Q:プロファイリングシートより得られた情報で  
特に注意が必要な選手は？

A

- エージグレード(19歳以下の)プレイヤー
- 新しいプレイヤー
- 傷害を負っているプレイヤー
- 過去に脳振盪を起こしたことがあるプレイヤー
- 過去に首に傷害を負ったことがあるフロントロープレイヤー
- 脊椎や関節に変性疾患を患っている高齢のプレイヤー



# 用具、環境、緊急時の対策



# プレイヤーの用具について

Q:マウスガードの役割は？

**A** 質の良い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。

Q:ヘッドギアの役割は？

**A** 頭部と耳の外傷を防ぐ。ヘッドギアが脳振盪の防止に効果があるという証拠はないが、直接的な衝撃に対する頭部への保護効果は証明されている。

Q:パッドの付いた用具の役割は？

**A** プレーヤーが打撲、切り傷、擦り傷などの小さな外傷を負う可能性を減少させるのに効果的である



# プレーの環境

## Q:競技場

A 周辺にフェンスや囲いがある場合、タッチラインから安全な距離に離れ、適切なパッドで覆われている

## Q:プレーヤー用具

A ゴールポストのパッド。スクラムマシン、タックルおよびラッキングバッグに手入れが行き届いていること。コーナースタックは、適切な場所に置かれ、衝突に対し柔軟性があるものにしてください。

## Q:天候

A 熱中症、脱水症、低体温症の予防のため、適切で十分な服装を心がけてください。



# 緊急対策



ネックカラー  
スパインボード



AED



救急時用バッグ



スプリント

緊急対応計画の例

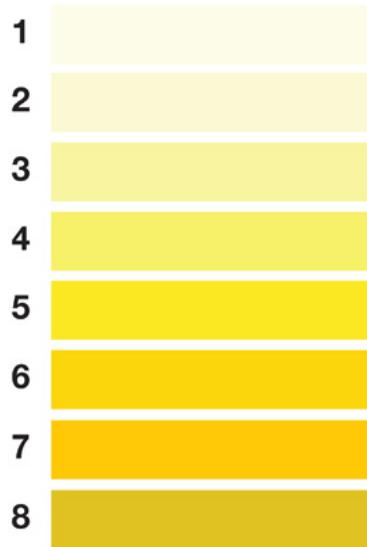
[www.irbrugbyready.com/ja/downloads](http://www.irbrugbyready.com/ja/downloads)



# ライフスタイル



## Q:これは何ですか？



**A** 水分補給状態を簡単にチェックするには、尿の色をチェック。尿の色は、表の1～3に相当する薄い方がよく、4～8に相当するなら脱水状態であり、水分補給が必要。



# ドーピング

- 禁止リスト

[www.keeprugbyclean.com](http://www.keeprugbyclean.com)

[www.playtruejapan.org/](http://www.playtruejapan.org/)

- サプリメントは要注意

Q:TUEとは？

**A** プレーヤーが、ラグビーのプレーを続けながら、  
正当な病状または病気の治療を目的として禁止物  
質または禁止方法を使用することを認めるもの



# ケガのマネジメント



## WR 応急処置プログラム

- ① Level 1 – First Aid in Rugby (FAIR)
- ② Level 2 – Immediate Care in Rugby (ICIR)
- ③ Level 3 – Advanced Immediate Care in Rugby (AICIR)



	Level 1 First Aid in Rugby	Level 2 Immediate Care in Rugby (Basic)	Level 3 Immediate Care in Rugby (Advance)
コース概要	現場のファーストエイド	メディカルスタッフの救急対応の基礎編	メディカルスタッフの救急対応の応用編
対象者	コーチ、指導者、親、レフリー、その他現場でのファーストエイドに興味がる方	ピッチサイドの医務を行う理学療法士、アスレティックトレーナー、スポーツリハビリに從事する療法士、医師	ピッチサイドの医務で救急対応を行う理学療法士、アスレティックトレーナー、スポーツリハビリに從事する療法士、医師
評価	50%オンライン 50%実技	20%オンライン 80%実技 知識と技術習熟度を評価	20%オンライン 80%実技 知識と技術習熟度を評価
実技講習時間 (最短)	8時間	10時間	20時間
参加条件	14歳以上 Rugby Readyを修了 IRBのオンラインでのラグビーのFirst Aidプログラムを修了	登録された医師、理学療法士、スポーツトレーナー、リハビリに関わる療法士	登録された医師、大学院を修了した理学療法士、スポーツトレーナー、リハビリに関わる療法士



# 腦振盪



# 脳振盪で一番大切なことは？

**脳振盪**  
確認&止めさせる

けいれん  
頭痛  
気絶  
吐き気

ふらつき  
錯乱  
放心状態  
めまい

**脳振盪の疑いがあるアスリートがいたら、  
フィールドオブプレーから出し、  
戻してはいけません！**

 1つでもあてはまれば…いますぐグラウンドの外へ  
[irbplayerwelfare.com/concussion](http://irbplayerwelfare.com/concussion)



# 脳振盪のリスク

- 脳振盪を起こしたプレーヤーがプレーを続ければ、さらなる重症の危険にさらされ、残念な結果を招くことになる！
- 若いプレーヤーは、まれで危険を伴う神経系の合併症の影響よりを受けやすく、すでに受けた脳振盪後の二次的な損傷による死亡や、症状が完全に回復しないなども、これに含まれます。
- 脳振盪の疑いにより運び出された者は、医師の診察を受けること  
(画像診断が大切)！
- プレーへの復帰は、WRおよび日本協会の脳振盪ガイドラインに記載された段階的な方法に従うこと！



## 脳振盪診断ツールポケット版

子ども、若者、大人の脳振盪の診断のために



### 確認して止めさせる

以下に記す目に見える手がかり、兆候、症状、あるいは、記憶を問う質問に対する不正解が、一つまたはそれ以上みられる場合は、脳振盪を疑うべきである。

#### 1. 目に見える脳振盪の疑いの手がかり

以下の目に見える手がかりの一つまたはそれ以上が見られる場合は、脳振盪の可能性がある。

意識がない、または、反応しない  
 地面に横たわって動かない / 立ち上がるのが遅い  
 足がふらつく / バランスが取れない、または、倒れてしまう / 不均衡  
 頭をかかえる / つかむ  
 ぼうっとする、無表情、または、うつろな顔つき  
 混乱している / プレーや起きたことがわからない

#### 2. 脳振盪の疑いがある兆候や症状

以下の兆候や症状が一つまたはそれ以上ある場合は、脳振盪の可能性がある：

- |                |              |
|----------------|--------------|
| • 意識消失         | • 頭痛         |
| • けいれん、ひきつけがある | • めまい        |
| • バランスが悪い      | • 混乱している     |
| • 吐き気や嘔吐       | • すばやく動けない感じ |
| • 眠くなりやすい      | • “頭部圧迫感”    |
| • いつもより感情的     | • ものが震んで見える  |
| • 怒りやすい        | • 光に過敏       |
| • 悲しい          | • 健忘症        |
| • 震れている、活力がない  | • 霧の中にいる感じ   |
| • 神経質、不安感がある   | • 頭部痛        |
| • “気分が良くない”    | • 音に敏感       |
| • 集中力がない       | • 思い出せない     |

### 3. 記憶力

以下の質問に正しく答えられない場合、脳振盪の可能性がある：

- ここはどこ(の競技場)ですか？
- 今は、前半・後半のどちらですか？
- 最後に得点したのは誰ですか？
- 先週/前回の対戦相手は？
- 最後の試合は勝ちましたか？

**脳振盪の疑いがあるアスリートは、ただちにプレーをやめさせ、医学的な診断を受けるまで、活動を再開してはならない。脳振盪の疑いがあるアスリートは、一人にしないようにし、また、車の運転はさせないこと。**

脳振盪の疑いがある場合はすべて、プレーヤーに医療専門家の診断や助言を受け、症状が消えても、プレー復帰の判断をしてもらうことを推奨する。

#### 危険信号

以下のうちのいずれかが報告された場合、プレーヤーを安全かつただちにフィールドから出すこと。資格を持った医療専門家がいない場合、緊急診察を受けるために救急車で移送することを検討する：

- 頭部の激しい痛みを訴えている
- 混乱やイライラが強くなる
- 繰り返し嘔吐する
- 発作、けいれん
- 腕または脚の力が弱まる、または、チクチク、ヒリヒリする
- 意識混濁の状態
- 激しい頭痛、または、頭痛が強まる
- 普段と違う行動をする
- ものが二重に見える

#### 覚えていてください：

- いずれの場合も、応急処置の基本原則(危険確認、応答確認、気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ)に従うこと。
- 訓練を受けていない限り、プレーヤーを動かさない(気道確保に必要な場合を除く)。
- 訓練を受けていない限り、ヘルメット(もし着用していれば)を外さない。

**CT/MRI  
は絶対  
必要**



# 目に見える脳振盪の手がかりとなる映像



# 脳振盪の教育的ツール

## IRB CONCUSSION MANAGEMENT

View this page in: [English](#) | [Français](#) | [Español](#) | [Русский](#)

### Learn online

A range of head injury and concussion educational resources to suit all stakeholders. Learn online through our interactive modules and take the online test to access your certificate.

-  **Concussion Management for the General Public**
-  **Concussion Management for Doctors and Healthcare Professionals**
-  **Medical Protocols for Match Day Medical Staff**
-  **Concussion Management for Elite Level Match Day Medical Staff**

Match Day Medical Staff includes team doctors, match day doctors and any other healthcare professionals involved in Rugby.

Elite level team doctors and match day medical staff must complete the third and fourth modules in the above list.

### Recognise & Remove

Concussion in rugby: Recognise an... YouTube



### Download the IRB's Concussion Poster

 English

 Français

 Español

 Italiano

 Română

 简体中文

 繁體中文

 Português (Brasil)

 Русский

 日本語

 Afrikaans

 Xhosa

### IRB Concussion Guidance for the General Public

Our interactive resources will guide you through this, but if you just want the simple document, get it here.

View in browser

 English

 Français

 Español

 Italiano

 Română

 Русский

 日本語

 Português (Brasil)

 Afrikaans

 Xhosa

### Link to us

### The IRB Recognise and Remove message incorporates 6 Rs

**Recognise** - Learn the signs and symptoms of a concussion so you understand when an athlete might have a suspected concussion.

**Remove** - If an athlete has a concussion or even a suspected concussion he or she must be removed from play immediately.

## IRB CONCUSSION MANAGEMENT

View this page in: English | Français | Español | Русский

### Learn online

A range of head injury and concussion educational resources to suit all stakeholders. Learn online through our interactive modules and take the online test to access your certificate.



**Concussion Management for the General Public**



**Concussion Management for Doctors and Healthcare Professionals**



**Medical Protocols for Match Day Medical Staff**

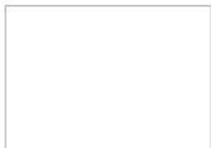


**Concussion Management for Elite Level Match Day Medical Staff**

Match Day Medical Staff includes team doctors, match day doctors and any other healthcare professionals involved in Rugby.

Elite level team doctors and match day medical staff must complete the third and fourth modules in the above list.

### Link to us



### Recognise & Remove

Concussion in rugby: Recognise an... YouTube



### Download the IRB's Concussion Poster

English

Français

Español

Italiano

Română

简体中文 繁體中文

Português (Brasil) Русский

日本語 Afrikaans Xhosa

### IRB Concussion Guidance for the General Public

Our interactive resources will guide you through this, but if you just want the simple document, get it here.

View in browser

English Français

Español Italiano

Română Русский

日本語

Português (Brasil)

Afrikaans Xhosa



## INTERNATIONAL RUGBY BOARD プレーヤーを最優先

IRB 脳振盪ガイドライン (一般向け)

### 脳振盪に関して

- ・脳振盪は、脳の外傷である。
- ・脳振盪はすべて、深刻なものである。
- ・脳振盪は、意識消失を伴わずに起こることもあり得る。
- ・頭部外傷の後、なんらかの症状があるアスリートはすべて、プレー、または、練習を止めさせて、また、すべての症状が消えるまで、活動に戻ってはならない。
- ・特に、脳振盪の疑いがある日にプレーに復帰することは禁じられている。
- ・確認して止めさせることは、よりひどい外傷や死亡に至ることを防ぐことになる。
- ・脳振盪が原因で死亡することがある。
- ・脳振盪のほとんどが、身体的および精神的な休養により、回復する。

### 脳振盪とは何か?

脳振盪とは、脳の機能に障害をもたらす外傷性脳損傷である。脳振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。

ブロックアウトされた状態の意識消失は、脳振盪の中で10%以下でしかみられない。意識消失は、脳振盪と診断する際の要件ではない。

一般的に、標準的な脳の画像所見は正常である。

### 脳振盪はどう引き起こされるのか?

脳振盪は、頭部への直接的な衝撃によって生じることがあるが、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がある。例: 鞭打ちのような怪我。

