

重大事故 あわない 起こさない 完全ガイド

相撲競技 安全対策 ガイドブック

安全
ガイド

令和7(2025)年5月制作



ATHELETICS SAFETY GUIDELINES

安全チェックシート

重大事故の被害者にも加害者にもならないために、
もう一回確認しよう。

- ☐ 場所の点検はできているか
- ☐ 距離の確保はできているか
- ☐ 直前に安全確認しているか
- ☐ 土俵の中には誰も入っていないか
- ☐ 相撲競技の危険性を理解しているか
- ☐ 忘れないように安全確認を習慣にしているか

「相撲競技安全対策ガイドブック」はトップスターユニオンHPの
「安全な活動に向けたガイドライン」にも掲載しています。

<https://www.tsu-sumo.or.jp/>

TSU
Top Star Union

一般社団法人トップスターユニオン

はじめに

相撲は、頑張った分、結果がついてくる魅力的な競技です。選手の皆さんは日々練習を重ね、努力されていると思います。その努力をあっという間に奪ってしまう重大事故が起きています。一人ひとりが被害者にならない、加害者にならないために、このガイドブックを作成しました。皆さんで共有し、役立ててください。

一般社団法人トップスターユニオン

もくじ

土俵にひそむキケン

重大事故が起きる可能性を知る。

P3

3つのキホン+1

重大事故を防ぐ3つ+1の基本を知る。

P4

相撲競技の注意点

重大事故が起きる可能性を知る。

P6

共通注意点

重大事故が起きる可能性を知る。

P10

安全管理

重大事故を防ぐ3つ+1の基本を知る。

P13

土俵にひそむキケン



過去の重大事故事例

合宿で、昼食を摂らず激しい稽古を行った。途中でやめようとしたが無理に続けさせ熱射病による急性心不全で死亡した。

取組中に、土俵際ですくい投げを受け、頭から土俵下に転落した。病院に救急搬送されたがその後死亡した。

大会で他校との取組中に、土俵際でもつれ両者が倒れ込んだとき、控えていた選手が下敷きとなり、複雑骨折をした。

重大事故を防ぐ3つのキホン +1

場所の点検

- ☐ 水たまりは無いかな
- ☐ 砂の量は適切かな
- ☐ 石や金属が落ちていないかな
- ☐ 俵の高さは適切かな

距離の確保

- ☐ 他の人は離れているかな
- ☐ 土俵を見ているかな
- ☐ 両手間隔に人はいないかな
- ☐ 危険な物が周りにないかな

直前確認

- ☐ 相撲の前にもう一度人がいないか確認する。
- ☐ 万一の時対応する人入るか確認する。



主催者や指導者はもちろん、選手自身が確認することも重要だ！
小さな異変も見逃してはいけない！

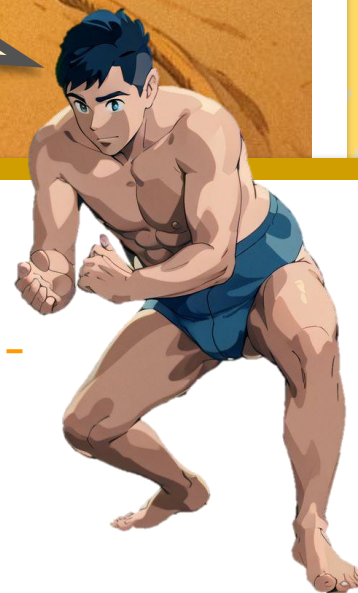
違和感を感じたら
すぐに取り除く

周囲の人も練習をしている人には近づかない事！

+1

入らない

- ☐ 自分が相撲をする時以外土俵の中には入らない
- ☐ ぶつかりをしている後ろで四股やすり足をしない



相撲競技の注意点 四 股

場 所 の 点 検

- ☐ 地面は平らか
- ☐ 地面の固さは適切か
- ☐ 異物や尖ったものが落ちていないか

自宅で踏む場合も要チェック！

距 離 の 確 保

- ☐ 両手間隔に広がる
- ☐ 足を上げてぶつからないか
- ☐ 小さい子の近くでは踏まない

直 前 確 認

- ☐ 人がいないかももう一度確認

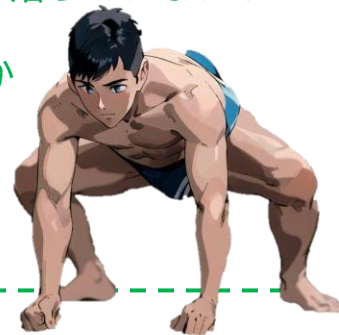
安全チェック

小さな子の近くでは要注意。顔を蹴ってしまう。
自宅など土俵以外の場所で踏む場合も注意。

相撲競技の注意点 す り 足

場 所 の 点 検

- ☐ 異物や尖ったものが落ちていないか
- ☐ 砂の量は適切か
- ☐ 地面の固さは適切か
- ☐ 水たまりはないか



距 離 の 確 保

- ☐ 順番を正しく守ろう
- ☐ 進行方向に人がいないか確認しよう
- ☐ 土俵の外ではきれいに並ぼう

直 前 確 認

- ☐ 土俵内に他の人がいないか

安全チェック

大会のアップなど土俵以外の場所は特に注意。
砂の量や水の量が適切であるかも確認しよう。

相撲競技の注意点 相撲取組

場所の点検

- ☐ 水たまりはないか
- ☐ 石や異物はないか
- ☐ 水たまりはないか
- ☐ 俵の高さは適切か



距離の確保

- ☐ 土俵内に相手以外誰もいないか
- ☐ 俵の周りに外側を向いてる人はいないか

直前確認

- ☐ 土俵の外側を向いている人はいないか

安全チェック

指導者や責任者がいない場合はとらない。
相撲をとっている2人以外は土俵に入らない。

相撲競技の注意点 ぶつかり

場所の点検

- ☐ 周囲に危険な物は置いていないか
- ☐ 俵の高さは適切か
- ☐ すぐに給水できるか
- ☐ 砂の量は適切か



距離の確保

- ☐ 受け手の後ろに誰もいないか
- ☐ 1つの土俵で複数がぶつかる場合、別の組とはタイミングがずれているか

直前確認

- ☐ 受け手以外に周囲に人がいるか

安全チェック

必ず受け手以外にも対応できる人を設置。
ぶつかり稽古は命に関わる場合もある。

共通注意点 熱中症 症状と対策



I 度（軽症）

熱失神

一時的な意識障害。

熱けいれん

大量の汗が出る。手足がけいれんして痛みがある。

体温は正常

水分補給
日陰で休む
冷やす
熱けいれんのときは塩分をとる！

II 度（中等症）

熱疲労

脱水、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛など。

水分補給
日陰で休む
足を高くして冷ます

体温は上昇

↓
病院へいく
症状によっては救急車を呼ぼう

III 度（重症）

熱射病

意識障害、けいれん、転倒、あしがもつれる。もうろうとする。

すぐに救急車！

体温は39度以上

水をかけたり、アイスパックをわき下や足の付け根など太い血管のところに置く

予防

練習の前から、こまめに水分をとる

水分と一緒に汗で流れてしまう塩分も補給しよう。0.2～0.3%程度の食塩水（市販のスポーツドリンクの多くは0.1～0.2%の濃度）を、練習前に250～500mL、練習後に500～1000mLを目安に補給する。練習中は喉がかわく前に補給する。

練習の前から、こまめに水分をとる

熱中症は梅雨明けなど、急に暑くなってからだが暑さに慣れていない時や、しばらく運動していなかった時などになりやすい。暑さに体が慣れるまでは軽めの運動から始めていこう。日陰で休憩して体温を下げることも大切です。

安全チェック

こまめな水分補給・塩分補給・休憩で予防する。

暑さには徐々に体を慣らす。服装で調節も。

熱中症になったら対策を！熱射病・熱疲労は救急車！

共通注意点 天 候

落 雷



雷雲は10分くらいで急に成長しどこに雷が落ちるか予測がたてられない。ゴロゴロと音が聞こえたり注意報が出たら、すぐに練習をやめて、建物や車の中など安全なところに避難する。

雷注意報、警報の発令があったら、すぐに練習を中止する。

強 風 ・ 雨

強風にあおられて物が飛んできたり、雨ですべて、踏ん張れなかったり、強風や雨などいつもと違う天候のときは、いつもと違う危険が出てくる。

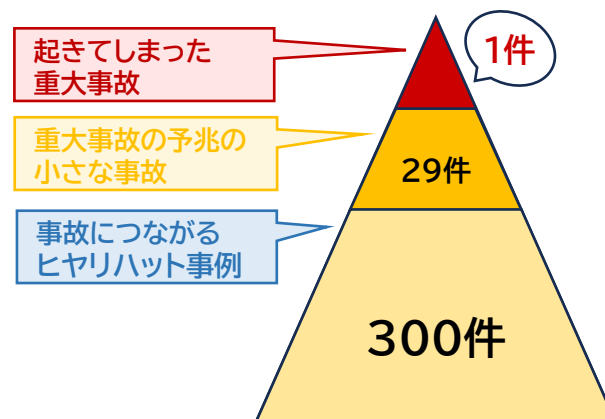
安全チェック

落雷の予兆があったらすぐに安全なところに。
強風や雨は「いつもと違う」ことが起きている。

安全管理 重大事故を防ぐために

重大事故は起こるべくして起こる

重大事故が起きるのは氷山の一角だ。その水面下には、重大事故につながる予兆が必ずある。重大事故1件の背景には29件の小さな事故、そして29件の小さな事故の背景には300件の「ヒヤリとした事例」や「ハットした事例」がある。ヒヤリとしたことがあった段階で対策を立てれば、小さな事故は防げ、小さな事故のうちに対策をしていれば重大事故は防げる。事故の規模が小さいうちこそチャンスだ。具体的に対策を立てて、事故を防ごう。



重大事故を防ぐ3つのキホン

対策を立て、実行して見直す

安全を確認する計画を立てて実行し、見直しをしながらどんどんよくしていくことで、事故を防止し、より安全な練習ができるようになる。

PLAN

計画する

「ヒヤリ・ハット」や小さな事故を防ぐ策を企画する

改善して新しい計画を立てたときは、理由を記録しよう。「どうしてそうしたか」「その結果どうなったか」を書いておくと、どんどん良い計画になっていくんだ。

DO

実行する

決めたことをやってみる

CHECK

確認する

実行したことで、事故を防ぐことにつながるか、効果があるか確認する

ACTION

改善・実行する

よりよい方法を考えて実行する。

忘れさせない

何も起きない日々が過ぎると人は忘れてしまうものです。

気が緩んだり

慣れてきたり

安全チェックを
習慣にする事故事例を
共有する

安全チェック

ヒヤリとした事例や、小さな事故のうちに計画を立てる。
対策を立て、実行し、確認し、改善することを繰り返して
良い対策にしていく。

忘れさせないために、安全チェックを習慣にする。