



2025 年 8 月 8 日

関係各位

JAFA 医・科学委員会
強化育成委員会

「ガーディアンキャップ」についての留意事項

ヘルメットの上に重ねて装着する「ガーディアンキャップ」について、日本国内でも脳振盪予防を目的に練習や試合で装着する選手が見られるようになってきました。公益社団法人日本アメリカンフットボール協会の医・科学委員会と強化育成委員会は、その安全性について各チームの指導者や選手、スタッフの皆さま、各協会や各連盟の皆さまにご留意いただきたい事項を以下の通りお知らせします。

■医・科学委員会から（委員長・藤谷博人＝聖マリアンナ医科大学スポーツ医学講座 主任教授、整形外科医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター）

まず、ガーディアンキャップが脳振盪のリスクを減らすとの医学的エビデンス（証明）は、今のところありません。最新のスポーツ医学の論文（2025）では、米ウィスコンシン州の高校生選手 2,610 人（41 チーム）の脳振盪の発生率を調査した結果、「ガーディアンキャップを装着した群」と「装着しなかった群」では、両群間の発生率に統計学的な差は認められなかったと結論付けました。

今後、この結論とは異なる調査結果が出てくる可能性はありますが、少なくとも現在は、「ガーディアンキャップを装着していれば脳振盪は減る」という考え方が正しいと言うことはできません。脳振盪を予防する上で最も重要なのは、やはり「首の筋力強化」に尽きると考えます。

そもそも、脳振盪は「脳が頭蓋骨の中で動く」ことで生じるとされていますが、これをヘルメットで防ぐことは不可能であり、頭が振られないように土台である首をしっかり鍛えることが必須となります。また、最近のヘルメットは以前に比べて明らかに重くなっており、ガーディアンキャップを装着すると頭がより振られやすくなることは容易に想像できます。

「最近の選手は首が細い」との意見は関係者からよく聞きますが、指導者の皆さまにおかれましては、ガーディアンキャップの効果や性能を過信することなく、「首の筋力強化（特に下級生）」に精力的に取り組むよう選手らにご指導いただきたいと思います。



■強化育成委員会から（委員長・森清之＝日本協会常務理事、東京大学ヘッドコーチ）

練習や試合などの現場において、脳振盪を予防するために重要なことは以下の４点です。

1. 首の筋力強化
2. 正しい当たり方のスキルの習得
3. （メンテナンスを含めた）適切な防具の装着
4. 脳振盪に関する正しい知識の学習

中でも、特に重要なのは「1」と「2」です。

確かに、ガーディアンキャップの装着により、衝撃吸収という面ではプラスとなるでしょう。一方で、ガーディアンキャップ自体の重量は約 200 グラムとはいえ、近年重くなったと言われるヘルメットの重量がさらに増してしまうことを認識する必要があります。また、ガーディアンキャップが衝撃を吸収してくれるが故に、ヘッドダウンしてヘルメットから相手に当たるといった間違っただけの当たり方をしてしまうケースも散見されます。

どれだけ高い性能の防具を装着しても、それだけで脳振盪を防ぐことはできません。首の筋力をしっかりと強化して正しい当たり方を習得することが、すべてにおける土台となります。このことをよく理解した上で、日々の練習やトレーニングに励んでいただくようお願いいたします。

以 上