

平成28年 6月 8日

知多4種登録チーム 各位

知多4種委員長 竹内久訓

熱中症対策の知多地区の取組について（通知）

平素は、知多4種委員会の運営にご理解、ご協力をいただき誠にお礼を申し上げます。

さて、知多地区大会における熱中症対策の取組は下記のとおりとしますので、よろしく申し上げます。

記

1 熱中症対策を行う大会

- ・キックオフ時及び試合中に WBGT 値 25°（気温 28° C）以上になると予想される知多4種委員会が主管するすべての大会

2 熱中症対策の方法

- ・前後半のそれぞれ約 1/2 が経過した時に、**3分間**のクーリングブレイク（飲水タイム）を設ける。
- ・クーリングブレイク時は、水のみでなくスポーツ飲料等も摂取するようにする。また、アイスパック等で身体を冷やすことも可。
- ・クーリングブレイク時は、チームが用意したテント等日陰で過ごすものとする。
- ・ただし、会場の都合によりベンチにテントを用意できない場合、水以外の飲水が制限される場合等も含め、選手はピッチから離れても差し支えない。
- ・クーリングブレイク中、戦術等指導も構わないが選手の休息、休憩を優先すること。
- ・試合のインターバルは、すべてのカテゴリーにおいて 10分確保する。
- ・審判員も同様の対策を行うものとする。
- ・クーリングブレイク（3分間）は、アディショナルタイムとする。

以上

< 参考 1 >

WBGT（湿球黒球温度）計が各会場で用意できない場合は、気象庁発表の気温で対応することも可とします。その場合の温度は、図 1 から、WBGT=25℃に対応する気温として、気温=28℃以上とします。ただし、WBGT の値は、湿度・日射等の影響により、大きく変動するため、気象状況および会場状況を考慮して、気温 28℃以下の場合でも、選手の安全を第一に考え飲水タイムの採用を検討して下さい。

● 運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動の原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動の中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より

図 1. 気温と WBGT 温度の関係

4種委員会大会事業における熱中症対策について

(公財)愛知県サッカー協会4種委員長

このことについて、4種委員会理事会において協議した内容をお知らせいたします。大会運営に関して、選手の安全にご配慮くださいますようお願いいたします。

1. WBGT = 28℃以上で大会運営する場合は、参加チームは必ず日除けテントを持参し、安全に配慮してベンチに設置すること。
2. WBGT = 25℃以上で試合をする場合は、「クーリングブレイク」又は「飲水タイム」を行うこと。この場合の約3分間は試合時間に含めない。
3. 飲料は水に限らず、スポーツ飲料を認めること。(会場施設に配慮)
4. 7月から9月までの期間で開催する大会については、ハーフタイムの時間を5分から10分とすること。各地区の大会運営は、熱中症対策にWBGT計を活用すること。

各地区予選に関しても熱中症対策に配慮して大会運営をお願いします。