

平成 29 年 5 月 22 日

関係チーム指導者各位

一般財団法人静岡県サッカー協会  
4 種委員長 飯塚 孝夫  
5 支部長様各位

#### 決定事項の通知・適用について

時下ますますご清栄のことと、お慶び申し上げます。平素は当協会の事業にご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。さて、2017 年の熱中症対策等につきまして、下記の通り当協会 4 種委員会として、通知いたします。

JFA より示されております「ガイドライン」・「Q&A」等にて詳細をご確認いただき、適用いただきますよう、お願いいたします。

#### 記

##### 1. 決定事項

##### (1)熱中症ガイドラインに伴う・2017 年の夏の対応について

※熱中症対策を適用するにあたり、以下の点を考慮し、各地区委員長さんと調整のうえ、大会等での対応内容を決定されて備えてください。

- ・対応期間 2017 年 6 月から 9 月までの各種大会・練習試合、練習等について
- ・会場に WBGT 計器を配置する。複数台が望ましい。
- ・会場にベンチを含む十分なスペースにテントを設置する。
- ※参加選手全員が休憩中に日陰になるように配慮する。
- ・試合時間の短縮、試合方法、休憩時間延長、試合数減などの対策を講じる。
- ・屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない。

※エアコンの有るローカールーム等が併設しているかの確認をする。

- ・試合中はクーリングブレイク、または飲水タイムを必ず設ける。
- ・試合会場ではベンチ内にてスポーツ飲料を飲める環境を整える。
- ※天然芝でも同様にスポーツ飲料を飲める環境【シートを敷く】対応を検討する。
- ・観戦のために、飲料を購入できる環境を整える。(購入場所を知らせる)
- ・熱中症対応可能な緊急病院を事前に調べておく。(場所を知らせる)
- ・緊急対応用に、氷、スポーツ飲料、経口補水液を十分に準備する。

★会場において WBGT 計測定値において基準値を越えた場合は危険とみなし、場合により試合の中止、試合時間の短縮、試合方法の変更を大会本部にて行う場合がありますので選手の生命の安全を第一に考え、ご理解とご配慮をお願いいたします。

★各地区大会、チームの招待大会においても、必ず、前年度大会要項に加えて、今

年度の熱中症に関する対策、注意変更事項を追記載されて緊急時に備えてください。

#### 4. 熱中症対策について (案)

2016年3月10日付でJFAより「熱中症対策ガイドライン」が出されました。これに伴い東海サッカー協会として下記の通り進めて行きたいと思っております。なお、詳細につきましては、JFAより出されておりますガイドライン・Q&A等をご確認下さい。  
選手の生命の安全を第一に考え、ご理解とご協力をお願いいたします。

##### 【対象試合】

(一社)東海サッカー協会が主催・主管するサッカー、フットサル、ビーチサッカーのすべての試合

##### 【開始時期】

2016年7月2日から

※(一社)東海協会名にて各種別に改めて文書発信を行い、徹底を図ることとしたい

##### 【概要】

##### 〔I〕事前準備

##### (i) スケジュールを組む際の注意事項

試合を開催する場所の過去5年間の時間毎のWBGTの平均値を算出する。

(算出できない場合、原則7月から9月に開催される試合については準備をして下さい。)

・WBGTの過去5年間の平均値が31℃以上となる場合

(1)その時間帯には試合を始めない、開始時刻を早くする、試合時間を短くするなどの工夫をする(2)その時間帯に試合を行う場合には、事前に『JFA熱中症対策A+B』を講じた上で1日に複数の試合を組まない 特に〔Cooling Break〕を取れるよう余裕を持ったスケジュールの対応と、医師・看護師等の配置についてご配慮をお願いします。

〔WBGT=温球黒球温度 一般的には「暑さ指数」と呼ばれ、①湿度 ②日射 ③気温の3つを取り入れた指数〕

##### (ii) 『熱中症対策A』

①ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。

②ベンチ内でスポーツ飲料が飲める環境を整える。

③各会場にWBGT計を備える。

④緊急対応用に、氷・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備する。

⑤観戦のために、飲料を購入できる環境を整える。(場所を知らせる)

⑥熱中症対応が可能な緊急病院を事前に調べておく。(夜間の場合は宿直医)

⑦〔Cooling Break〕または飲水タイムの準備をする。

(iii) 『熱中症対策 B』

- ① 屋根のない人工芝ピッチは原則として使用しない。
- ② 会場に医師または看護師または BLS（一次救命処置）資格保持者を常駐させる。
- ③ クーラーのあるロッカールーム、医務室が設備された施設で試合を行う。

〔II〕 当日の対応

各会場にて準備された WBGT 計で測定し、その数値により対策を講じて下さい。

■ WBGT=31℃以上の場合、試合の中止または延期を検討する

やむを得ず行う場合は

『熱中症対策 A+B』を講じる。

〔Cooling Break〕を行う。

■ WBGT=28℃以上の場合、

『熱中症対策 A』を講じる。

〔Cooling Break〕を行う。(1種・2種は飲水タイムでも可)

■ WBGT=25℃以上の場合、

3種・4種は『熱中症対策 A』を講じる。

〔Cooling Break〕を行う。(3種は飲水タイムでも可)

<参考 4> 熱中症予防運動指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、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、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さにな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。

<参考5>過去2か年の WBGT 値：名古屋市 環境省資料

	WBGT 値	7月	8月	9月
2014年	28℃以上	19	11	3
	31℃以上	2	7	0
2015年	28℃以上	18	14	0
	31℃以上	2	7	0
平均値	28℃以上	18.5	12.5	1.5
	31℃以上	2	7	0

<参考7>Cooling Break

前後半1回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃に3分間の [Cooling Break] を設定し、選手と審判員は以下の行動をとる。

- ① 日影にあるベンチに入り、休む
- ② 氷・アイスパック等でカラダ（頸部・脇下・鼠蹊部）を冷やし、必要に応じて着替えをする
- ③ 水だけでなくスポーツドリンク等を飲む

《留意点》

- ・原則、両チームに有利・不利が生じないようなアウトオブプレーの時に主審が判断
- ・戦術的な指示も許容
- ・体を冷やすための器具をベンチに持ち込む場合は、大会運営者の許可が必要
- ・審判員は [Cooling Break] の時間厳守と出場選手の確認を行う
- ・サブメンバーは識別のために、ビブスを着用
- ・[Cooling Break] に要した時間は「その他の理由」によって費やされた時間として、前後半それぞれの時間に追加される
- ・[Cooling Break] の設定に当たり試合前またはハーフタイム時のロッカーアウトまでに両チームに伝達する また、WBGT 値に応じて、前半・後半の対応が異なる場合がある

※参考

JFA → 規約・規定 → 熱中症ガイドラインについて <FAQ>

[http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_faq.pdf](http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_faq.pdf)

# 熱中症予防について

「熱中症予防5ヶ条」



## 暑いとき、 無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休息をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。



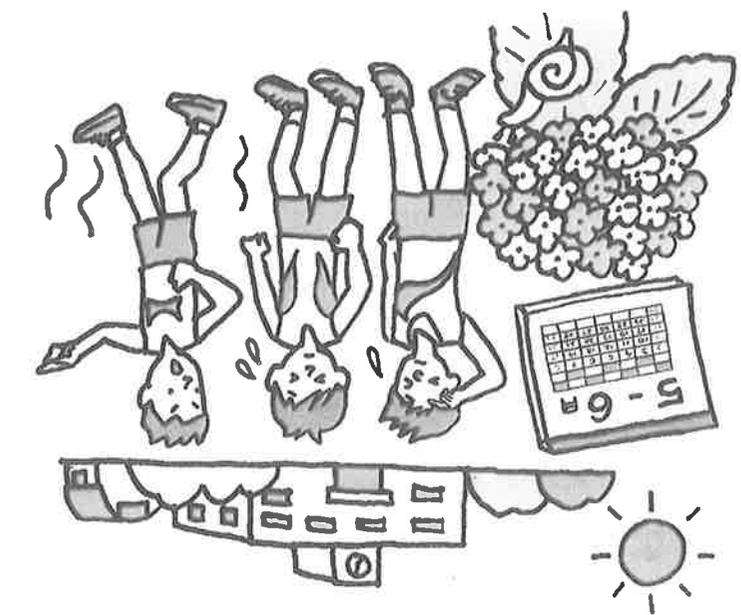
① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

② 急な暑さに要注意

③ 失われる水と塩分を取り戻そう

④ 薄着スタイルでさわやかに

⑤ 体調不良は事故のもと



## 急な暑さに要注意

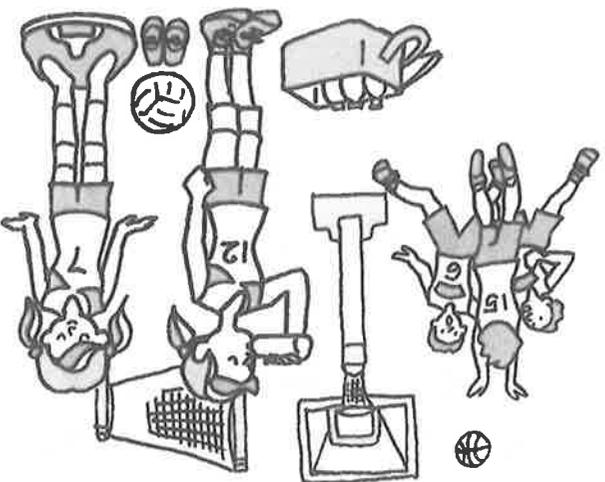
2

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さになれるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

## 失われる水と塩分を取り戻そう

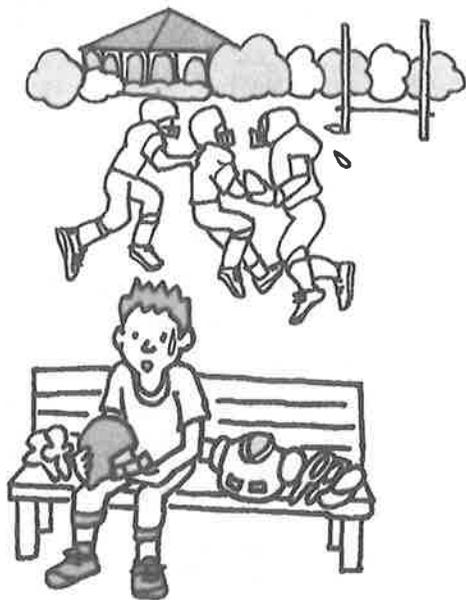
3

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%をこえないように補給します。運動前後に体重をはかることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重をはかる習慣を身につけ、体調管理に役立てることがおすすめです。



## 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。



## 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。



# 子どもの体温調節

放熱量は身体サイズに影響されます。立方体の物理特性として、体積(サイズ)が小さくなるにつれ表面積は相対的に大きくなっていきます。したがって、子どもの体表面積は体重比にすれば大人より広くなります。産熱量は体重に比例するので、子どもは産熱量に比し相対的に広い放熱面積を持つこととなります。つまり、子どもの体は物理的に熱しやすく冷めやすい特性を持っているのです。

一方、子どもの発汗機能は未発達で、大人より発汗量が少なく、多くの汗を必要とする条件ほどその差も大きくなります。子どもは発汗能力で劣る分、頭部や腕部の皮膚血流量を大人より増加させ、より広い体表面積によって大人と同等の放熱をしています。



ただし、子どもの広い体表面積が有利なのは、環境温が皮膚温より低く非蒸発性放熱

によって環境が体表の熱を奪ってくられる場合に限られます。環境温が皮膚温より高く、脳射熱の大きな条件(夏季の炎天下)になると、熱は逆に体に入ってくるようになり、子どもの広い体表面積はかえって不利になります。またこのような環境条件では汗が唯一の放熱手段になるので、子どもの未発達な発汗能力は体温調節上ますます不利になります。

子どもは決して「汗っかき」ではありません。真っ赤な顔をして汗っかきに見える場合でも、それは熱アストリアが大きくなっているからなのです。思春期前の子どもにとって、WBGT31℃以上、すなわち熱中症予防のための運動指針において「運動は原則中止」に相当する高温環境では、大人以上に過酷な熱アストリアになり、特に持久的運動には不向きです。したがって、子どものスポーツ活動では、環境条件が「運動は原則中止」になっていないかどうか特に注意する必要があります。

WBGT	WBGT	WBGT	WBGT	WBGT	WBGT
31-35	27-31	24-28	21-25	18-21	14-18
℃	℃	℃	℃	℃	℃
<b>運動は原則中止</b>	<b>厳重警戒</b>	<b>警戒</b>	<b>注意</b>	<b>ほぼ安全</b>	
WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、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、頻繁に休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり通風、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。	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。	WBGT14℃未満では、過酷な熱中症の危険は小さいが、通風水分・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注意。	

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい  
2) 放熱温度を用いる場合には、湿度が低ければ、1.5倍低い環境条件の運動指針を適用する