

平成 28 年 6 月 21 日

関 係 各 位

一般財団法人静岡県サッカー協会
専務理事 竹山 勝自
審判委員長 渡辺 裕年

熱中症対策について

時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、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。これに伴い静岡県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。

記

【対象試合】

県内で開催される、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6月1日以降

【概 要】

〔I〕事前準備

(i) スケジュールを組む際の注意事項

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。)

①WBGTが31℃以上となる時間帯には試合を設定しない。②開始時刻を早くする。③試合時間を短くする。④1日に複数の試合を組まない。⑤〔Cooling Break〕を取れるよう余裕を持ったスケジュール対応。等のご配慮をお願いします。

(ii) 『目指すべき熱中症対策』

- 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。

〔Ⅱ〕 当日の対応

各会場 WBGT 計にて測定し、その数値により対策を講じて下さい。

■ WBGT=31℃以上の場合は、試合の中止または延期も考える。

やむを得ず行う場合は

- 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〔Cooling Break〕を行う。

■ WBGT=28℃以上の場合は、

- 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〔Cooling Break〕を行う。(1種・2種は飲水タイムでも可)

■ WBGT=25℃以上の場合は、

- 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飲水タイムまたは〔Cooling Break〕を行う。

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℃	厳重警戒 (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。

以上。

過去2力年のWBGT値28度以上：静岡市

	WBGT値	7月	8月	9月
2014年	28°C以上	12	19	4
	31°C以上	3	3	0
2015年	28°C以上	14	16	2
	31°C以上	5	6	0
平均値	28°C以上	13	17.5	3
	31°C以上	4	4.5	0

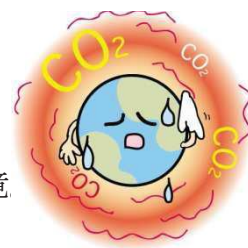
SFA 熱中症事前対策について

一般財団法人静岡県サッカー協会

項目	内容等
時期	7月、8月、9月
天候	活動日、大会等の気象条件を把握する
観察	子どもや選手の体調観察をする
環境	練習場、試合会場、活動場所の環境を知る 日陰があるかないか
準備	温度環境を知る（測定）
予防	スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条を知る
知識	子どもの体温調節
大会	試合中での対応 大会の事前監督者会議、大会当日試合前に共通理解と確認等
飲料	水分、スポーツ飲料の摂取
確認	試合前に関係者で再確認

「ねらい」について

- 選手の生命を尊重するため。
- 暑さ対策への常習化。
- 選手が試合でパフォーマンスを発揮できる環境
- 事故が起きない未然対策。



WBGT (Wet-Bulb Globe Temperature) 熱中症予防の温度指標



WBGTは、気温(乾球温度)、湿度(湿球温度)、輻射熱(黒球温度)の3要素から算出されますが、湿球温度と黒球温度には気流の影響も反映されるので、WBGTは4要素すべてを取り入れた指標と言えます。

スポーツ活動中の
熱中症予防5ヶ条

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

熱中症対策ガイドラインを策定

日本サッカー協会(JFA)は3月10日の理事会で「熱中症対策ガイドライン」を策定した。現在は、夏場の熱中症を未然に防ぐ取り組みを促している。

前号ではJFA医学委員会の池田浩委員長に医学的な観点から熱中症対策について話を聞いた(本誌4月号40~41ページ参照)。今号では山口隆文JFA技術委員にガイドラインの目的や運用のポイント、今後のビジョンなどを語ってもらった。

山口隆文JFA技術委員 インタビュー

○インタビュー日:2016年4月28日



選手の安全を守るとともに 質の向上を目指す

—ガイドライン策定の発端となったのは、現場で活動する指導者の訴えだったとお聞きしました。

山口 育成年代のある大会を視察した際、チームに帯同している指導者に呼び止められ、予選が非常に過酷な環境下で行われていることを耳にしました。その大会は夏の炎天下で1日に2試合を戦うスケジュールが組まれ、試合の合間に会場の移動もあるということでした。サッカーのクオリティを求める以前に、子どもたちを危険にさらしているわけです。現場の指導者からは「こんな環境で続けていけば、死亡事故が起きてしまう」といった声が聞かれました。われわれも予選までは把握していなかったため、実際に調べてみると、どこも同じような状況で開催している。いつ事故が起きてもおかしくない現状に、大きな危機感を抱きました。

もちろん日程や予算の制約がある中で皆さんが工夫や努力をされていると思いますが、われわれが考えなければならぬのは「子どもたちの生命を守ること」です。年々、暑さが厳しさを増す中で、安心・安全な大会運営を目指すに

はどうすればいいのか。どのような手を打っていけばいいのか。われわれ技術委員会から問題提起したことが始まりです。

—夏の炎天下でプレーすることについて、技術委員会としてどのような見解をお持ちでしたか。

山口 技術委員会では、日本サッカーを世界基準に押し上げるために、強度の高い中でクオリティを高めていく「インテンシティー&クオリティ」(プレーの強度と質の追求)を打ち出しています。しかし、炎天下では集中力や思考力が低下するため、それらを求めるのは難しい。特に人工芝ピッチは温度が上がり、立っているだけで熱波を感じるくらいですから。

サッカーの質を上げていくためには、それに見合った環境をわれわれ大人が提供していかなければいけません。選手の安全を守ることにサッカーの質の向上を図ると、それがガイドライン策定の大きな目的です。

—競技運営部を中心にガイドラインが作成されました。どういったことを重視しましたか。

山口 現状をしっかりと把握したかったため、夏に行われている大会を競技運営部に全て調べてもら

いました。すると、今回のガイドラインの基準となっている暑さ指数(WBGT/湿球黒球温度)が31度を超える時間帯に行われている大会もあるわけです。

その情報を基に競技運営部が技術委員会や各種大会部会と意見交換しながら、医学委員会のエビデンスも取り入れてガイドラインを作り上げました。そして、競技運営部の西澤和剛部長が、チーフインストラクター研修会やユースダイレクター研修会、技術委員長会議などで説明し、皆さんの理解を得てきました。現場の声やさまざまな意見を反映した上で今回のガイドラインは出来上がっています。



さまざまなところに ガイドラインの波及を

—ガイドラインの策定によって期待されることは?

山口 熱中症の危険性が高まっている中で、ガイドラインができたことがまずは一歩前進だと思いま