

# サッカー競技大会における熱中症の対策について

(公社)千葉県サッカー協会第4種委員会

夏期開催大会等において、選手が安全にプレーできるように、大会・試合の運営関係者及びチーム関係者等に下記の対策を講じるようにお願いします。また、普段の練習や練習試合にも同様の対応をお願いします。

## 記

1 WBGT=28℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は、以下の対策を講じる。(『JFA熱中症対策※1<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。(必須)

※全選手/スタッフが同時に入り、かつ氷や飲料等を置けるスペース。

(2) ベンチ内でスポーツドリンクが飲める環境を整える。

※天然芝等の上でも、養生やバケツの設置等の対策を講じてスタジアム管理者の了解を得る。

※了解を得られない場合は、ベンチ直近箇所にテント等を設置しスポーツドリンク飲水場所を確保する。

(3) 各会場にWBGT計を備える。

(4) 審判員や運営スタッフ用、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) 熱中症対応が可能な救急病院を準備する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。

(当直医の確認と協力依頼を事前にしておく。)

(6) [Cooling Break※2]または飲水タイムの準備をする。

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・鼠径部)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>

・原則として試合の流れの中で両チームに有利・不利が生じないようなアウトオブプレーの時に、主審が判断して設定する。

・戦術的な指示も許容する。

・[Cooling Break]を設定する場合は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、前半と後半の対応が異なる場合がある。

2 WBGT=31℃以上となる時刻に、試合を始めない。(キックオフ時刻を設定しない。)

3 WBGT=31℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は、事前に『JFA熱中症対策※<A>+<B>』を講じた上で、試合日の前日と翌日に試合を行わないスケジュールを組む。

『JFA熱中症対策※1<B>』(『JFA熱中症対策※1<A>』については前出)

①屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない。

- ② 会場に医師、看護師、BLS（一次救命処置）資格保持者のいずれかを常駐させる。
  - ③ クーラーが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。
- ※②、③のことを考慮すると使用は控えたい。

**【資料】**

WBGT=31℃になる場合の気温、湿度

気温℃	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
湿度%	100	90	85	80	70	65	60	55	50	45	40

WBGT=28℃になる場合の気温、湿度

気温℃	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
湿度%	100	90	85	75	70	65	60	50	45	40	35

WBGT=25℃になる場合の気温、湿度

気温℃	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
湿度%	100	90	85	75	70	60	55	50	45	40	30

**【大会/試合実施時の規制（当日の対応）】**

各会場にWBGT計を準備し、計測した数値により対策を講じる。

**[計測方法]**

- ①必ずピッチ上で、WBGT計の黒球が日影にならないように計測する。計測時のWBGT計の高さは、プレーする選手の年齢の平均身長 $\times$ 2/3とする。  
(例：小学3年生89.0cm 小学4年生92.7cm 小学5年生96.9cm 小学6年生101.9cm)
- ②計測する時間はできる限り試合開始の直前、かつロッカーアウトするまでに両チームに対応方法を伝達できるタイミングとする。
- ③試合中もピッチに近い場所で計測し続け、数値を把握する。
- ④ハーフタイム時(できる限り後半開始の直前)の数値により後半の対応方法を決定し、両チームに伝達する。

※原則として、前後半のプレー中に数値が変わっても対応方法の変更はしない。

**■WBGT=31℃以上の場合、試合を中止または延期する。**

やむを得ず行う場合は『JFA熱中症対策※1<A+B>』を講じた上で、[Cooling Break※2]を行う。

※中止や延期の判断は、試合前またはハーフタイム時に行うこととし、前後半のプレー中に試合を中止・延期はしない。試合前は大会の主催者または主管者、もしくはその代行者が必要に応じて主審と協議の上で判断し、ハーフタイム時は主審が大会の主催者または主管者、もしくはその代行者と協議の上で判断する。

※大会主催者は、中止や延期となった場合の対策や当該試合の取扱いについて予め規定しておくこと。

**■WBGT=28℃以上の場合、『JFA熱中症対策※1<A>』を講じた上で、以下の対応を行う。**

4種…[Cooling Break※2]を行う。

また、『JFA熱中症対策※1<A+B>』を講じた場合は、全ての種別において[Cooling Break※2] または[飲水タイム]を推奨することとする。

■WBGT=25℃以上の場合は、3・4種の試合は『JFA熱中症対策※1<A>』を講じた上で、以下の対応を行う。

[Cooling Break※2] または[飲水タイム]を行う。

▽8人制サッカーのような「自由な交代」が可能な試合についても、ガイドラインに沿って[Cooling Break]や[飲水タイム]を設定する。

☆熱中症予防対策（JFA 4種大会部会長から）

各チーム指導者は、以下の対策を講じ、試合及び練習等における熱中症の予防に努めること

- ①健康管理（睡眠、食事、休養他）
- ②健康観察（睡眠時間、朝食の摂取量、排便、体温、唇の色等のチェック）
- ③水分摂取量の具体的指示（500ml ペットボトル半分など）
- ④暑さ対策グッズの備え（氷、冷却スプレー、冷却ベルト、瞬間冷却剤、クールタオル、塩飴など）