

2016年度

I・「熱中症対策ガイドライン」概要

II・ 熱中症対策への取り組み(案)

東京都少年サッカー連盟

I・「熱中症対策ガイドライン」概要

2016/3/10・・・(公財)日本サッカー協会 会長通知

対象試合

国内のサッカー、フットサル、ビーチサッカー
・・・国際除く

目的

- 選手が安心して安全にプレーできる環境の整備および選手のパフォーマンス向上。
- 不十分な対策の競技会運営の是正。
- 熱中症が選手の生命にかかわることの再認識。

少年サッカー・ハンドブック
『熱中症時のチェックポイント』

WBGT(湿球黒球温度) = 暑さ指数

目安

WBGT=31°C ~ 摂氏35°C (夏季) = 原則中止

WBGT=28°C ~ 摂氏31°C (夏季) = 嚴重警戒

WBGT=
31°C以上
の場合

- 31°C以上となる時刻に試合開始しない。
- 31°C以上となる時刻に試合時間が含まれる場合 = 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。
+ [Cooling Break]を行う。

WBGT=
28°C以上
の場合

- 28°C以上となる時刻に試合時間が含まれる場合＝事前に『JFA熱中症対策〈A〉』を講じる。＋[Cooling Break]を行う。

ただし、屋根のない人工芝のピッチの場合

WBGT=
28°C-3°C
=25°C以上
を基準

- WBGT=28°C以上の場合は事前に『JFA熱中症対策〈A〉+〈B〉』を講じなければならないため、使用不可。

- 25°C以上となる時刻に試合時間が含まれる場合＝事前に『JFA熱中症対策〈A〉』を講じる。＋[Cooling Break]または[飲水タイム]を行う。

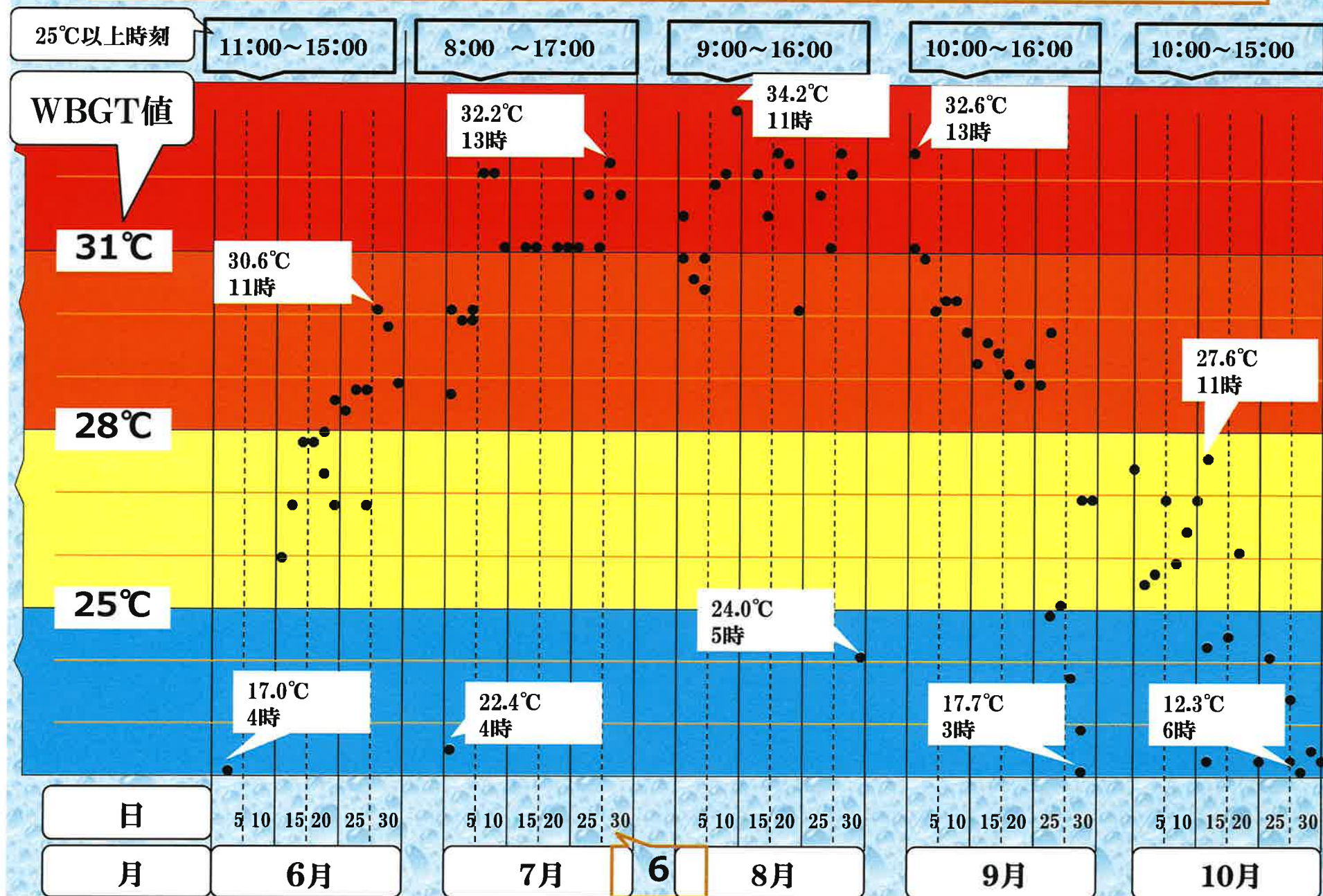
*** WBGT値については
事前の想定、準備、対策が必要**

**過去5年間の時間ごとの
WBGTの平均を知ること**

-環境省「熱中症予防情報」より-

WBGT実況推定値(2009~2013)

東京都東京地区



『JFA熱中症対策』とは！

〈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。
 - * 全選手/スタッフが同時に入り、氷、飲料等をおけるスペース
 - * 屋根が透明のベンチは遮光性なく、風通しが悪く使用不可
- ②ベンチ内で**スポーツドリンク**が飲める環境を整える。
 - * 天然芝上でも養生やバケツ等工夫して管理者の了解を得る
- ③各会場に「**WBGT 計**」を備える。
- ④審判員、スタッフ、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観戦者の為に飲料を購入できる環境(売店、自販機)を整える
- ⑥熱中症対応が可能な緊急病院を準備する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。
- ⑦[**Cooling Break**] または飲水タイムの準備をする。

『JFA熱中症対策』とは！

〈B〉

- ⑧屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない。
- ⑨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。
- ⑩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。

WBGT = 黒球式熱中症指数計

心臓高さ目安

- 必ずピッチ上で計測。
- プレーする選手の年齢の平均身長の2/3の高さにて。
- 計測時間 = 試合開始の直前～試合中。

●年齢別平均身長

	男子	女子		男子	女子
6歳(小学1年生)	116.5	115.5	9歳(小学4年生)	133.6	133.4
7歳(小学2年生)	122.4	121.5	10歳(小学5年生)	138.9	140.1
8歳(小学3年生)	128.0	127.4	11歳(小学6年生)	145.1	146.8

(株)タニタ製 黒球式熱中症指数計 TT-561

* 連盟より、
各ブロックへ
2個ずつの
配布をする。



経口補水液(例)

経口補水液 オーエスワン

消費者庁許可

特別用途食品 個別評価型病者用食品



オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。
軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。



[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、アイスバック等で頸部、脇下などを**冷やし**、必要に応じ着替えをする。
- ③ 水だけではなく**スポーツドリンク**などを飲む。

〈留意点～1〉

- ・原則的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。

〈留意点～2〉

- 戦術的な指示も**許容**する。
- チームが、身体を冷やすための器具を持ち込む際は、事前に大会運営責任者の了解を得る。
- 審判員は [**Cooling Break**] の時間を遵守するため、試合再開時には選手に速やかにポジションに戻るよう促すと同時に、出場選手の確認を行う。
- サブメンバーは出場メンバーとの識別のため必ずビブスを着用する。
- [**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**] 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、**前後半の対応が異なる場合がある**

[飲水タイム]

- 前後半1回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃に、原則的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、主審が選手に指示をだして全員に飲水させる。
- 選手はそれぞれのチームベンチ前のライン上で飲水する。
- 主審、副審もこの時に飲水する。第2副審用ボトルを用意する。
- 水だけではなくスポーツドリンクなどを飲めるように工夫をする。
- 飲水タイムは1分間程度とし、主審は選手にポジションつくよう指示してなるべく早く試合を再開する。飲水に要した時間は「その他の理由」により空費されたとして前、後半時間を追加
- 飲水タイムはあくまでも飲水するためである。

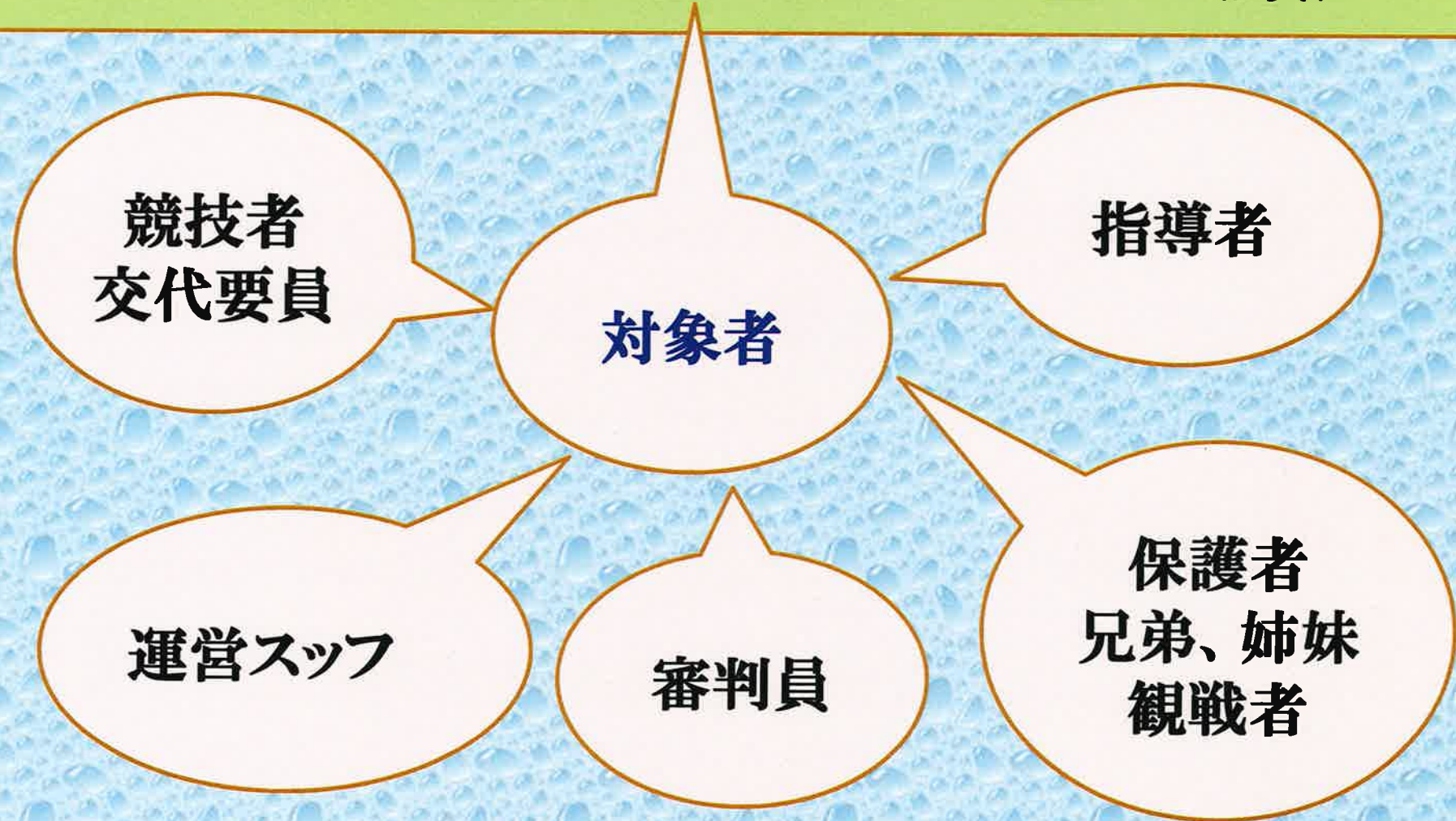
試合の中止、延期の場合の 大会規定の設定

少年連盟では

2016年度 改訂版

『熱中症対策について 〈ガイドライン〉』
違反した場合は「懲罰規定」により
懲罰の対象になる

Ⅱ・ 熱中症対策への取り組み(案)



考え方

・責任逃れだよ

・誰も責任とれないから、
取らなくて良いように対策する

・無責任

- ・知らなかった
- ・そんなことできない
- ・面倒だ、大丈夫だよ
- ・誰かがやれば・・・など

『熱中症対策について 〈ガイドライン〉』に違反した場合は
「懲罰規定」により懲罰の対象になる

『ヒント、チャンスを与えてくれた』と考える

- ・どうしたらできるか考える
- ・工夫をする
- ・データ記録
- ・伝達、継承する
- ・できる限りのことを『みんなで協力』する
- ・後悔しない

《まさか》

- ・神戸地震
- ・東北地震
- ・熊本地震
- ・400年の
熊本城が・・・

熱中症の要因

各会場

暑さ

運動の
強さ

熱中症

・【熱中症対策担当者】を
選任配置しては
如何でしょうか

体調不良

水分、塩分不足

ソフト面

- 関係者理解、協力
- 会場の平均気温把握
- 会場の状態把握
- 事前準備
- 情報交換
- 体調管理表
- 試合開始時間考慮
- 無理をさせない
- WBGT記録
- 熱中症対策担当者

ハード面

- 日陰・・テント、木蔭等
- クーリングブレイク
- 飲水タイム
- スポーツドリンク
- 経口補水液
- 氷、クーラーボックス
- 塩分チャージ
- 風通し良く
- 試合時間の短縮
- WBGT計測器



必ず行うべきこと

- 1 • WBGT測定
- 2 • 日陰をつくる、利用する
- 3 • 体を冷やす
- 4 • こまめな飲水
- 5 • 経口補水液常備
- 6 • 休ませる、無理させない

プラスすること

- + • 記録、情報交換
- + • 十分なスペース、椅子
- + • 冷房設備の利用
- + • 塩分チャージ
- + • 看護師常駐
- + • 選手体調管理表

1

WBGT測定

+

記録、情報交換

- フィールド上
- キックオフ前
- ハーフタイム
- 定期的、急な変化時

WBGT測定記録と継承



平均身長の
2/3の高さ
= 心臓高さ
目安

• 情報交換

• WBGT計あり

• WBGT計なし

WBGT測定記録表		ブロック	東芝	新	
- 平均身長の2/3の高さ(心臓高さ目安)		会場			
- フィールド中(試合中はフィールド近い位置)		○ クレー ○ 天然芝 ○ 人工芝			
- 試合、練習開始の直前及び定期的に(1時間毎等)		熱中症対策担当			
計測日	年	月	日	曜日	天候
時間	WBGT値	℃	最高値	対策	計測者
試合開始前 9:50	24.0				古賀研二 本藤進治
11:30	24.0				
後半開始前 11:35	25.0			・ 飲水タイム後半開始	
12:00	27.0			・ 飲水タイム前、後半開始	
13:00	28.0	○		・ 飲水タイム前、後半開始 ・ H.Tにクーリング実施	
<small>* 電話で、隣の府中会場のOO氏に12:00分に27℃になったことを伝えた。</small>					
備 考					

②

・日陰をつくる、利用する

+

・十分なスペース、椅子

・建物利用

・テント

・大型テント



・木陰利用

・練習脇に工夫

NGらしいので注意
・日陰なし ・風通し悪し



・スタジアムの
既設のベンチ

・屋根が透明のもの

③ ・体を冷やす

+ ・冷房設備の利用

・CoolingBreak中

- ・首回り(頸部)
- ・脇下
- ・内もも(鼠径部を冷やす)



・氷 (タオルにくるむ)

・携帯冷却

・濡れタオル

・冷房プレハブ



・対策(例)

- ・早朝、夕方時間利用
- ・CoolingBreak
 ハーフタイム5分内利用
 ハーフタイム8分設定
 前後半3分設定
 試合時間短縮 20→17分
- ・CoolingBreakと
 飲水タイムの併用
 前後半,飲水タイム1回
 前後半,飲水タイム1回
 プラス
 ハーフタイム5分内利用
 など

WBGT値 (乾球温度)	・クレー ・天然芝	・人工芝 (屋根あり)	・人工芝 (屋根なし)
31℃以上 (35℃)	<ul style="list-style-type: none"> ・原則中止、延期 * やむを得ずの場合 ・対策「A」「B」 ・CoolingBreak(HT) ・および 前後半1回 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用不可 * 試合途中 やむを得ずの場合 ・対策「A」 ・CoolingBreak(HT) および 前後半1回 ・時間短縮 ・翌日休み 	
28～31℃ (31～ 35℃)	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半) および ・CoolingBreak(HTなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・原則中止、延期 * やむを得ずの場合 ・対策「A」 ・CoolingBreak(HT) ・および 前後半1回 	
25～28℃ (28～31℃)	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半)又は ・CoolingBreak(HTなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半)及び ・CoolingBreak(HTなど) 	
21～25℃ (24～28℃)	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半) 	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半)又は ・CoolingBreak(HTなど) 	

4

こまめな飲水

+ 塩分チャージ

・飲水タイム

・水 + 塩分 + 糖分補給
(水以外、施設側NGなど)

・試合中飲水



・スポーツドリンク



・天然芝、シート敷き養生等
= 施設側と協議必要



5

経口補水液常備

+

看護師常駐

熱中症の疑い、熱中症になったら

看護師依頼

躊躇なく飲ませる

父兄の医療関係者

OS-1など

BLS(一次救命処置) 資格保持者

近隣の病院、クリニック把握

足底部の 低温やけど に注意



6

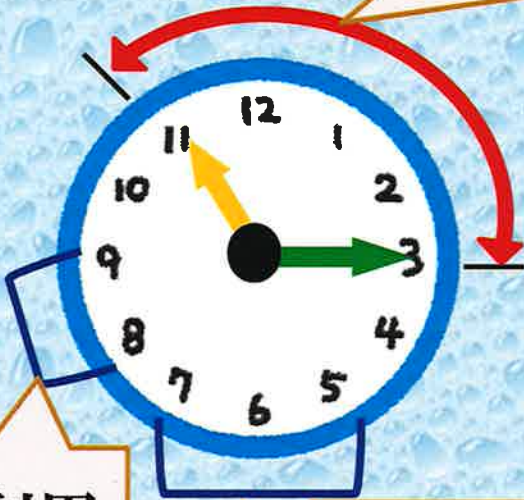
・休ませる、無理させない

+ ・選手体調管理表

・休ませる
(着替え、
軽装、
脱靴など)



・この時間帯は注意し、無理させない



・早朝利用

・夕方利用

選手体調管理表	ブロック	東京	西	
	チーム名			
	選手名			年生
年 月 日 曜日				
・いま、気分がわるい	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・あさごはん、たべた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・きのう、10じまえにねた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いま、かぜひいてる	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・ねつがある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いたいところある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・家庭連絡				
・確認者	監督		コーチ	
年 月 日 曜日				
・いま、気分がわるい	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・あさごはん、たべた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・きのう、10じまえにねた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いま、かぜひいてる	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・ねつがある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いたいところある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・家庭連絡				
・確認者	監督		コーチ	
年 月 日 曜日				
・いま、気分がわるい	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・あさごはん、たべた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・きのう、10じまえにねた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いま、かぜひいてる	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・ねつがある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いたいところある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・家庭連絡				
・確認者	監督		コーチ	
年 月 日 曜日				
・いま、気分がわるい	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・あさごはん、たべた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・きのう、10じまえにねた	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いま、かぜひいてる	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・ねつがある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・いたいところある	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・	<input type="radio"/>	はい	<input type="radio"/>	いいえ
・家庭連絡				
・確認者	監督		コーチ	

- 保護者
兄弟、姉妹
観戦者への対応
- 意外と多いことに留意

各会場自販機の確認

+

売り切れに注意

熱中症注意アナウンス

• 自前のボトル

日陰

• 自前のテント、木陰、建物利用



選手体調管理表		ブロック	東京	第	
		チーム名			
		選手名			
年	月	日	曜日		
いま、気分がわるい			○ はい ○ いいえ		
あさごはん、たべた			○ はい ○ いいえ		
きのう、10じまえにねた			○ はい ○ いいえ		
いま、かぜひいてる			○ はい ○ いいえ		
ねつがある			○ はい ○ いいえ		
いたいところある			○ はい ○ いいえ		
げりをしている			○ はい ○ いいえ		
・保護者連絡～					
・確認者	監督	コーチ			

年	月	日	曜日		
いま、気分がわるい			○ はい ○ いいえ		
あさごはん、たべた			○ はい ○ いいえ		
きのう、10じまえにねた			○ はい ○ いいえ		
いま、かぜひいてる			○ はい ○ いいえ		
ねつがある			○ はい ○ いいえ		
いたいところある			○ はい ○ いいえ		
げりをしている			○ はい ○ いいえ		
・保護者連絡～					
・確認者	監督	コーチ			

月	日	曜日		
わるい			○ はい ○ いいえ	
たべた			○ はい ○ いいえ	
えにねた			○ はい ○ いいえ	
いてる			○ はい ○ いいえ	

• 当日、現場で問いかけると子供たちは『大丈夫』と答える → **これが危険**

• 前もってチェックさせ、当日回収し確認する
解散時に返却 = 保護者も確認

年	月	日	曜日		
いま、気分がわるい			○ はい ○ いいえ		

***各ブロック役員は**

『手持ちの競技場のチェック』を

行い、

『不足していることの把握と改善および

連盟や協会に相談や依頼したいこと』

を整理してみてもいかがでしょうか。

*** 以上、少年サッカー連盟が掲げる**

『安心・安全な競技運営』を

十分理解し、

『競技者(子供たち)の安全』を

守ってください。

よろしくお願いします。