

2020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

III ・ コロナウイルス感染予防との併用

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ぬため、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。

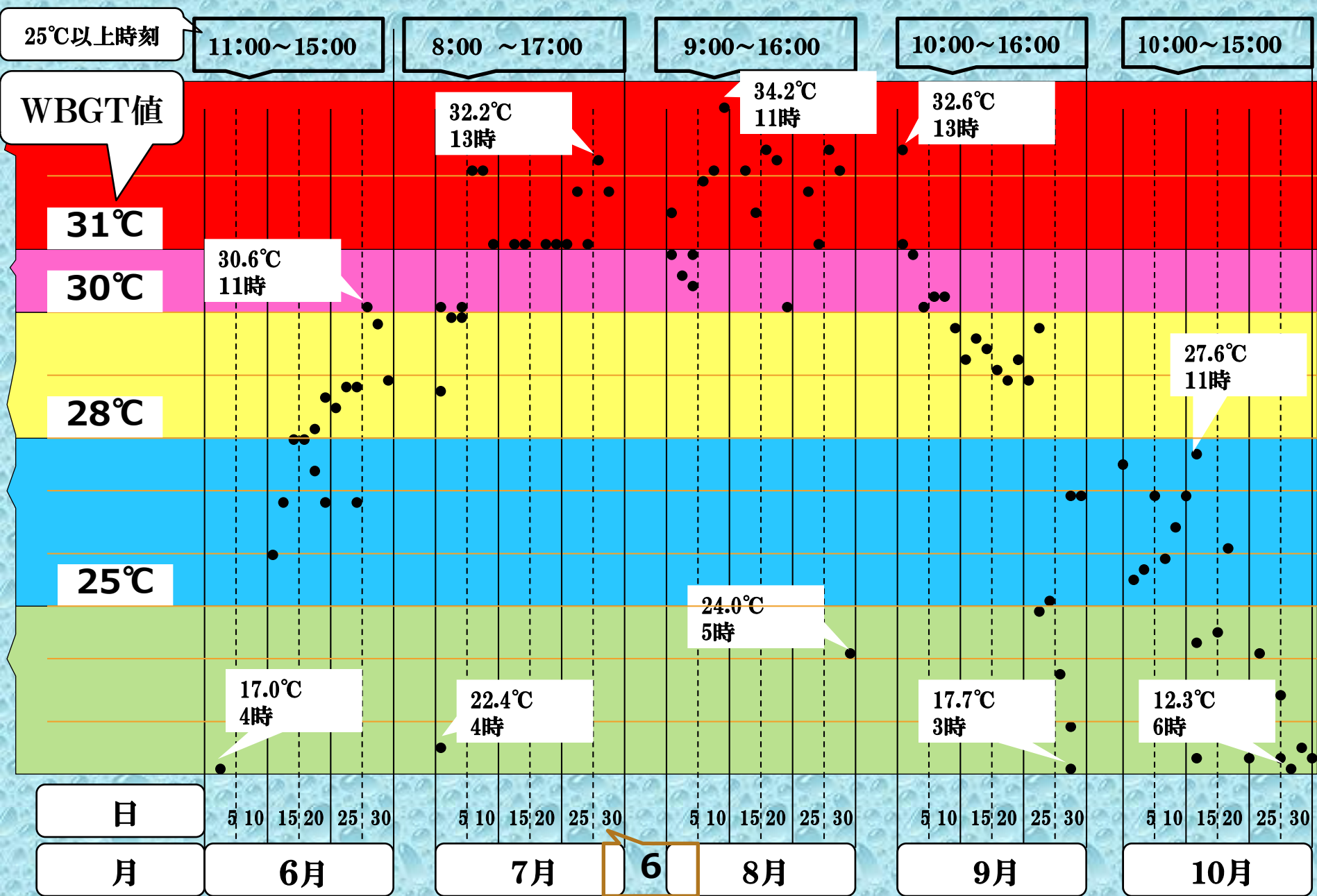
*** WBGT値については
事前の想定、準備、対策が必要**

**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



WBGT実測値(2015~2019)

東京都・東京地区

25℃以上時刻

11:00~15:00

8:00 ~17:00

9:00~16:00

10:00~16:00

10:00~14:00

WBGT値

31℃

30℃

28℃

25℃

30.5℃
12時

32.7℃
13時

34.1℃
12時

31.8℃
11時

28.9℃
13時

14.9℃
5時

20.3℃
4時

21.8℃
5時

17.0℃
4時

12.8℃
23時

日

5 10 15 20 25 30

5 10 15 20 25 30

5 10 15 20 25 30

5 10 15 20 25 30

5 10 15 20 25 30

月

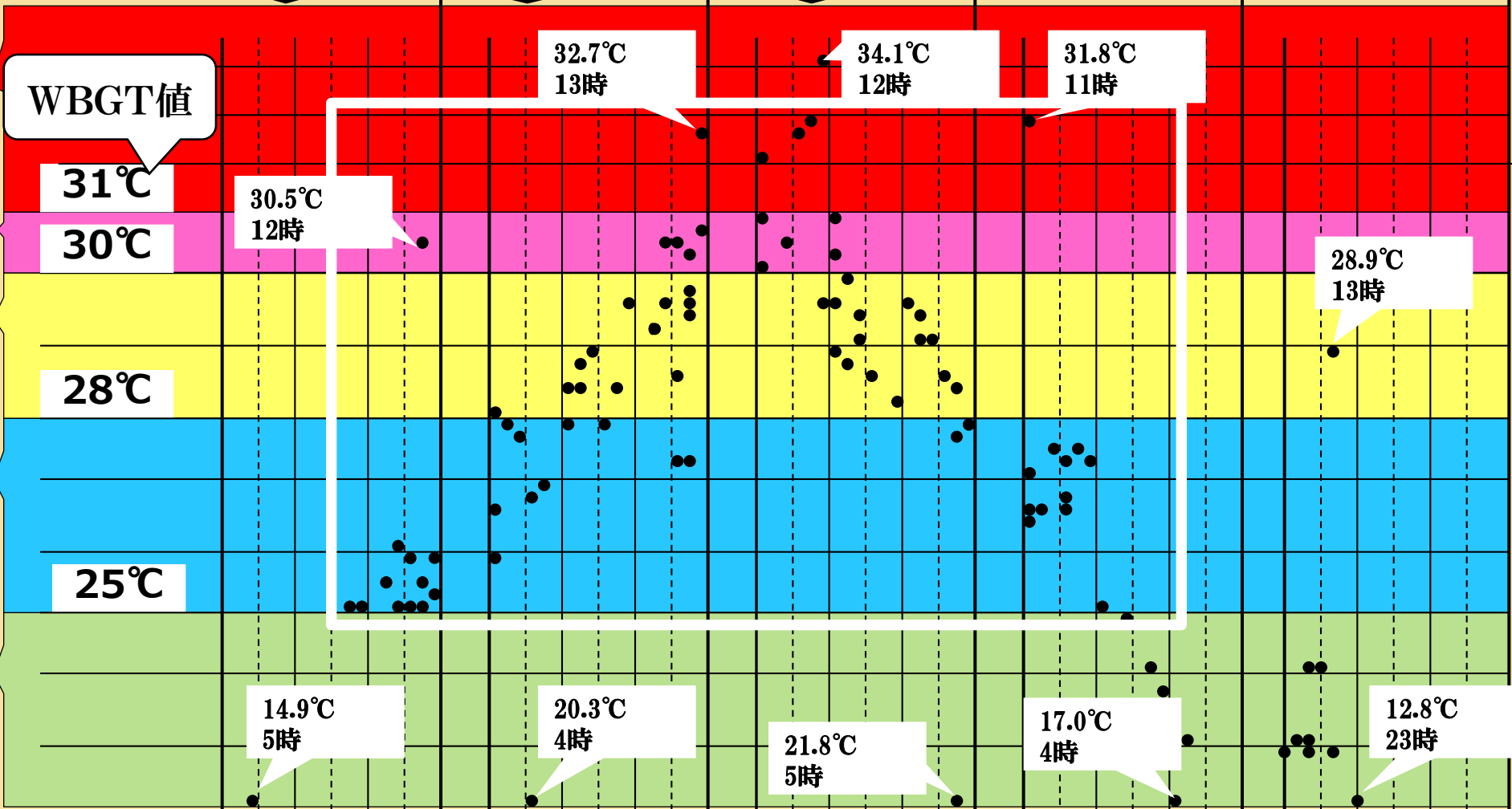
6月

7月

8月

9月

10月



『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「**WBG T 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

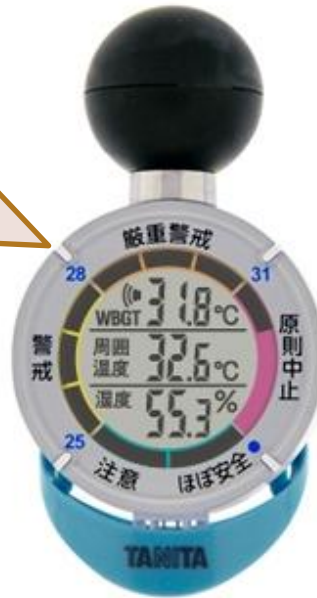
- 必ずピッチ上で計測。
- プレーする選手の年齢の平均身長の2/3の高さにて。
- 計測時間 = 試合開始の直前～試合中。

●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

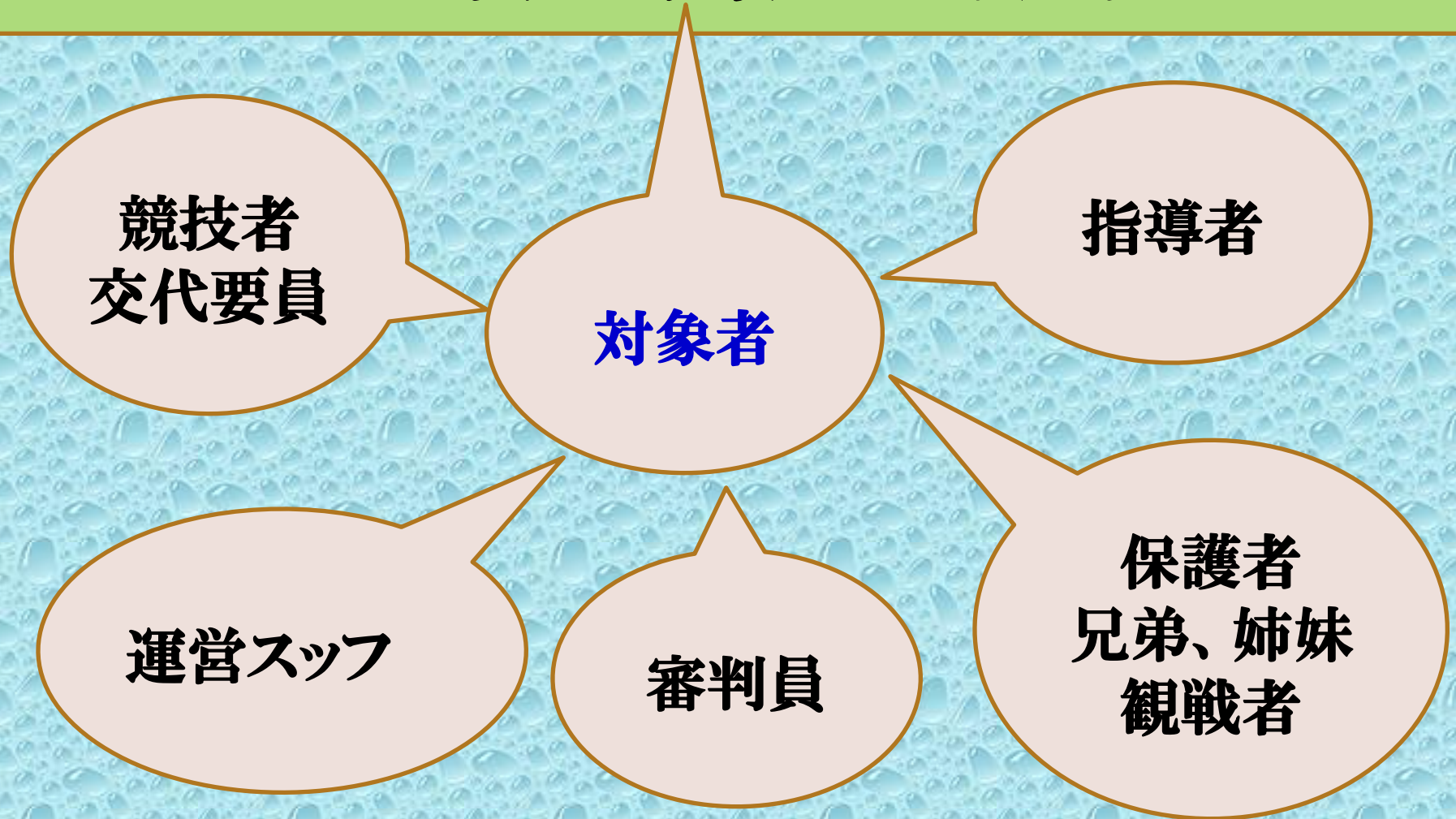
[飲水タイム]

- 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。

少年連盟では、
競技者の安全を最優先して協賛社や
各ブロックと協議のもとに
公式試合の中止や延期を行うことも
考慮する

『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



考え方

・責任逃れだよ

・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

・誰も責任とれないから、
取らなくて良いように対策する

『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

プラスすること

- 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

- + • 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

• WBG T測定

- 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



平均身長の
2/3の高さ
= 心臓高さ
目安

• 情報交換

• WBG T計あり

+

• 記録、情報交換

• 熱中症対策管理表

大会名						<input type="checkbox"/> 選手ベンチや運営役員の近くに、安全を十分に配慮の上、扇風機などを設置する。 4. 医療体制 <input type="checkbox"/> 会場に医師、看護師、BLS（一時救命処置）資格保持者のいずれかを常駐させる。 <input type="checkbox"/> 医師または看護師の配置の数、熱中症対応可能な救急病院などを事前に確認する。 <input type="checkbox"/> 自治体との協議により、消防隊の待機や医療機関と連携する。 5. 観戦者 <input type="checkbox"/> 観戦者向けの休憩施設や日除けの設備を設定する。 <input type="checkbox"/> 観戦者が飲料を購入できる環境（売店や自販機）を設ける。 <input type="checkbox"/> 観戦者に対する医療体制を検討する。 <input type="checkbox"/> 熱中症への注意喚起と症状が起きた場合の対応について、場内アナウンスで告知を随時行う。
主催	東京都少年サッカー連盟（ ）ブロック					
期日	年	月	日	（ ）		
会場	（クレー・人工芝・天然芝）					
実施時間	時	分	～	時	分	
気象状況						
データ	計測時刻	:	:	:	:	
	WBG T気温					
熱中症対策	1. 競技形式の見直し <input type="checkbox"/> 試合は気温の高い時間帯を避け、キックオフ時刻を早める又は夕方の時間帯に変更する。なお、夕方の時間帯は雷による影響を十分考慮する。 <input type="checkbox"/> 競技会規定に定められた試合時間を短縮する。（試合時間を短くする）。 <input type="checkbox"/> 試合時間内に勝敗が決定しない場合、延長戦を行わず、PK方式等により次回戦進出チームを決定する。 2. 水分補給 <input type="checkbox"/> 現場の状況に合わせて飲水タイムやクォーリングブレイクの実施回数を増やし、十分に休養と水分補給ができるようにする。 <input type="checkbox"/> 競技場の使用規定にかかわらず、ベンチ内外でスポーツドリンクが飲める環境を整える。 <input type="checkbox"/> 緊急対応用に水・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備する。 3. 選手・関係者への暑熱対策 <input type="checkbox"/> ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置して日射を遮る。（全選手・スタッフが同時に入り、水や飲料をおけるスペース） <input type="checkbox"/> クーラーがあるロッカールームや諸室を準備する。 <input type="checkbox"/> アイスバックやバケツ等に氷や保冷剤で冷やした水で直接身体を冷やすことができる方法を取る。（噴霧器の持ち込みも可）					特記事項
						会場責任者

• WBG T計なし



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 ・Cooling Break

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

・Cooling Break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°C以上 (35°C)	<ul style="list-style-type: none"> ・原則中止、延期 ・*やむを得ずの場合 ・対策「A」「B」 ・Cooling Break(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」 ・Cooling Break(HT) ・および 前後半1回 ・時間短縮 ・翌日休み 	
28~31°C (31~35°C)	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半) ・および ・Cooling Break(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」 ・Cooling Break(HT) ・および 前後半1回 	
25~28°C (28~31°C)	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半) 又は ・Cooling Break(HTなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・対策「A」 ・飲水タイム(前後半) 及び ・Cooling Break(HTなど) 	
21~25°C (24~28°C)	<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 ・Cooling Break(HTなど) 	

・こまめな飲水

+

・塩分チャージ

・飲水タイム

・水+塩分補給
(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



- 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

• 自前のボトル

熱中症注意アナウンス

日陰

• 自前のテント、木陰、建物利用



Ⅲ・ コロナウイルス感染予防との併用

- 2020年度は
「**新型コロナウイルス感染予防**」
+
「**熱中症予防**」を同時に行なう必要あり。

コロナ
ウイルス
感染予防

熱中症予防

いずれも
大切な
ことは

- 「**基本的な対策**」をしっかりと
- **みんなで対策**
指導者、審判、選手、保護者、
サポーターなど
- **大人が見本**
子供を守る意識が大事

「コロナウイルス感染予防」を行ないながら 同時に「熱中症予防」を行なう留意点

1・体力の保持～食事：3食しっかり食べる（特に**朝食**は大切）
睡眠：最低**9時間**は寝る

2・水分の補給～**のどが渴く前に**、少量を**多くの回数**で飲む。
特に、**マスクをしている時**はこまめに補水。

3・汗の拭き方～**湿ったタオル**などで、**叩くように**拭き取り、
肌**に水分を残す**。

4・ウイルスの除去～こまめな**手洗い**、**うがい**、**消毒**をする。

5・マスクを着用する～*** 気温、湿度が高い**中では熱中症のリスクが高くなる恐れを知っておく。
～**外出時、屋内や身体的距離(1m以内)**が近い場合は極力着用する。
～**風通しが良く、気温が低い場所**にいる。

6・マスクを着用しない～試合などの**運動時**はマスクをしない
～**息苦しい時、昼食の時**はマスクをはずし、周囲との距離をとる。
～**屋外**で周囲との距離が、**2m以上確保**できる場合には、適時にマスクをはずしても良い。
～**2歳未満**の子供・・呼吸や心臓に負担
熱中症、窒息リスク

7・冷房室内の利用～時折、冷房装置施設の**利用**をする。
～冷房時でも室内換気や窓開放をして
空気の入替えや**温度調整**をこまめに行なう。

8・人との接触に注意～監督・コーチ、お友達、審判との
握手やハグをしない。
昼食時は、お友達との距離は**1m**
以上離れて、**大声でのおしゃべり**は
しない・・・しばらく我慢する。

9・選手の体調管理～指導者と保護者の**連携・確認**。
をする
～別紙「体調管理表」の利用など。
～**日常、練習や試合の前にチェック**。
(検温記録、症状、顔色、咳有無など)

・体調管理表

月	日	検温℃	体調		指導者	日	検温℃	体調状況		保護者 指導者
			顔色○良○悪	咳 ○有○無				顔色○良○悪	咳 ○有○無	
			顔色○良○悪	咳 ○有○無				顔色○良○悪	咳 ○有○無	
			その他の症状 ~ ○良○悪					その他の症状 ~ ○良○悪		
			顔色○良○悪	咳 ○有○無				顔色○良○悪	咳 ○有○無	
			その他の症状 ~ ○良○悪					その他の症状 ~ ○良○悪		
			顔色○良○悪	咳 ○有○無				顔色○良○悪	咳 ○有○無	
			その他の症状 ~ ○良○悪					その他の症状 ~ ○良○悪		

・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**

・日頃から体調管理しておき、練習や試合の前に、**指導者は確認**する
保護者も気づいたことを伝える
雰囲気をつくる。

RECAP「振り返り」

* 今年度は**コロナウイルス感染予防**と**熱中症予防**は併用した取り組みが必要。
決して**油断**してはならない。

1. 十分な体力の維持
2. こまめな水分補給
3. マスクの上手な使い方

*** 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、大人が

『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。