注：ファイルサイズの関係で、１－３，２－３，３－３の構成でアップしてありますので、全てを確認して下さい

1-3

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℃～摂氏35℃（夏季）＝ 原則中止

WBGT=28℃～摂氏31℃（夏季）＝ 厳重警戒

WBGT=
31℃以上
の場合

・31℃以上となる時刻に試合開始しない。

・31℃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℃以上
の場合

・28℃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℃-3℃
=25℃以上
を基準

・WBGT=28℃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。

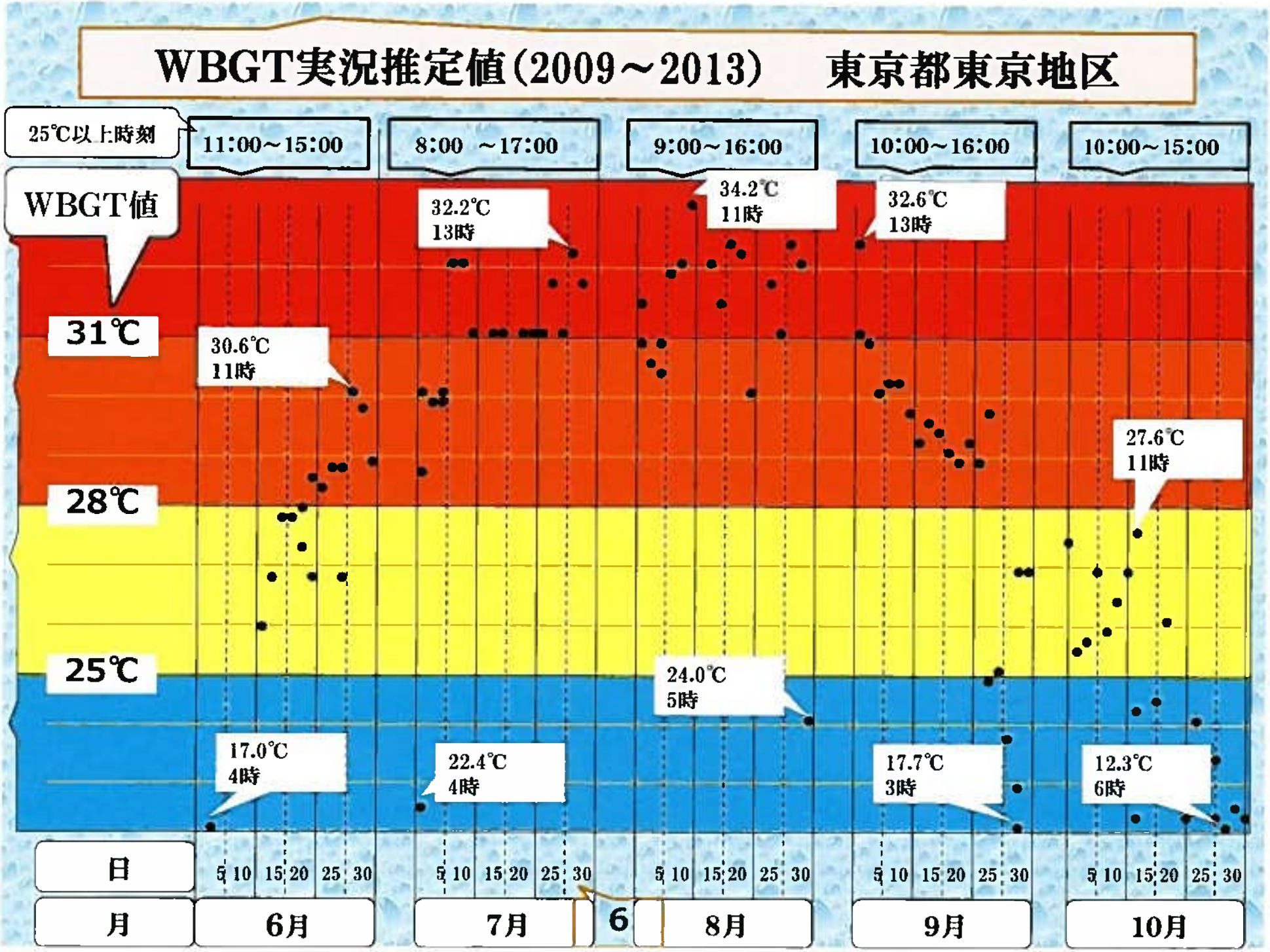
・25℃以上となる時刻に試合時間が含まれる場合＝事前に『JFA熱中症対策〈A〉』を講じる。＋[Cooling　Break]または[飲水タイム]を行う。

＊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
25℃以上時刻
11:00～15:00
8:00 ～17:00
9:00～16:00
10:00～16:00
10:00～15:00
WBGT値
31℃
28℃
25℃
32.2℃
13時
34.2℃
11時
32.6℃
13時
30.6℃
11時
27.6℃
11時
24.0℃
5時
17.0℃
4時
22.4℃
4時
17.7℃
3時
12.3℃
6時
日
5 10 15 20 25 30
月
6月
7月
6
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「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。