

## [ Cooling Break ]

2-3

\* 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に促すと同時に、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

- ・知らなかつた
- ・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   |
| ・データー記録              | ・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

運動の  
強さ

暑さ

熱中症

水分、塩分不足

## 各会場

・【熱中症対策担当者】を  
選任配置しては  
如何でしょか

## 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
- ・風通し良好
- ・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

- ・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

#### ・WBGT計あり

+

## ・記録、情報交換

- #### ・WBGT測定記録と継承

#### ・WBGT計なし

②

・日陰をつくる、利用する

+ ② ・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