

3

・体を冷やす

・Cooling Break中



+

・冷房設備の利用

・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) <p>・および 前後半1回</p>		<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 <p>・時間短縮 ・翌日休み</p>
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) <p>・および 前後半1回</p>
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)

④

・こまめな飲水

・飲水タイム

・試合中飲水



+

・塩分チャージ

・水 + 塩分 + 糖分補給
(水以外、施設側NGなど)



・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

- ・熱中症の疑い、熱中症になつたら



・躊躇なく飲ませる

・OS-1など



+

・看護師常駐

- ・看護師依頼

- ・父兄の医療関係者

- ・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



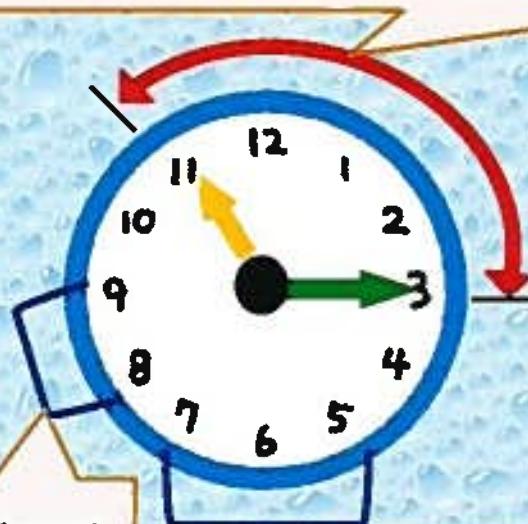
6

・休ませる、無理させない

・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

1

•選手体調管理表

選手体調管理表		プロック	結果	備考	
		チーム名			
		選手名			
年	月	日	曜日		
- いは	- 気分がわるい	<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- あきこはん、たべた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- かのう 1回ごまえられた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いは、かぜひいてる		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- ねつがある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いたいとこある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
-		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- 実戦記録					
確認者	監督	同一			
年	月	日	曜日		
- いは 気分がわるい		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- あきこはん、たべた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- かのう 1回ごまえられた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いは、かぜひいてる		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- ねつがある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いたいとこある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
-		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- 実戦記録					
確認者	監督	同一			
年	月	日	曜日		
- いは 気分がわるい		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- あきこはん、たべた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- かのう 1回ごまえられた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いは、かぜひいてる		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- ねつがある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いたいとこある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
-		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- 実戦記録					
確認者	監督	同一			
年	月	日	曜日		
- いは 気分がわるい		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- あきこはん、たべた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- かのう 1回ごまえられた		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いは、かぜひいてる		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- ねつがある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- いたいとこある		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
-		<input type="checkbox"/>	朝日	<input type="checkbox"/>	夕日
- 実戦記録					
確認者	監督	同一			

- ・保護者
兄弟、姉妹
観戦者への対応
- ・意外と多いことに留意

熱中症注意アナウンス

日陰



・自前のテント、木陰、建物利用

各会場自販機の確認



売り切れに注意

・自前のボトル



選手体調管理表		ブロック チーム名 選手名	東京	第	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		・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		・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		・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		・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		・ねつがある	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
・いたいとこある		<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ		・いたいとこある	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
・げりをしている		<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ		・げりをしている	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
・保護者連絡～ ・確認者　監督		コーチ		・保護者連絡～ ・確認者　監督	コーチ

・当日、現場で問い合わせると子供たちは『大丈夫』と答える → これが**危険**

月	日	曜日
つるい		<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
べた		<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
えにねた		<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
いてる		<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ

・いたいとこある
・げりをしている
・保護者連絡
・確認者

・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

*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』
を整理してみてはいかがでしょうか。

*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。