

# 2021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**

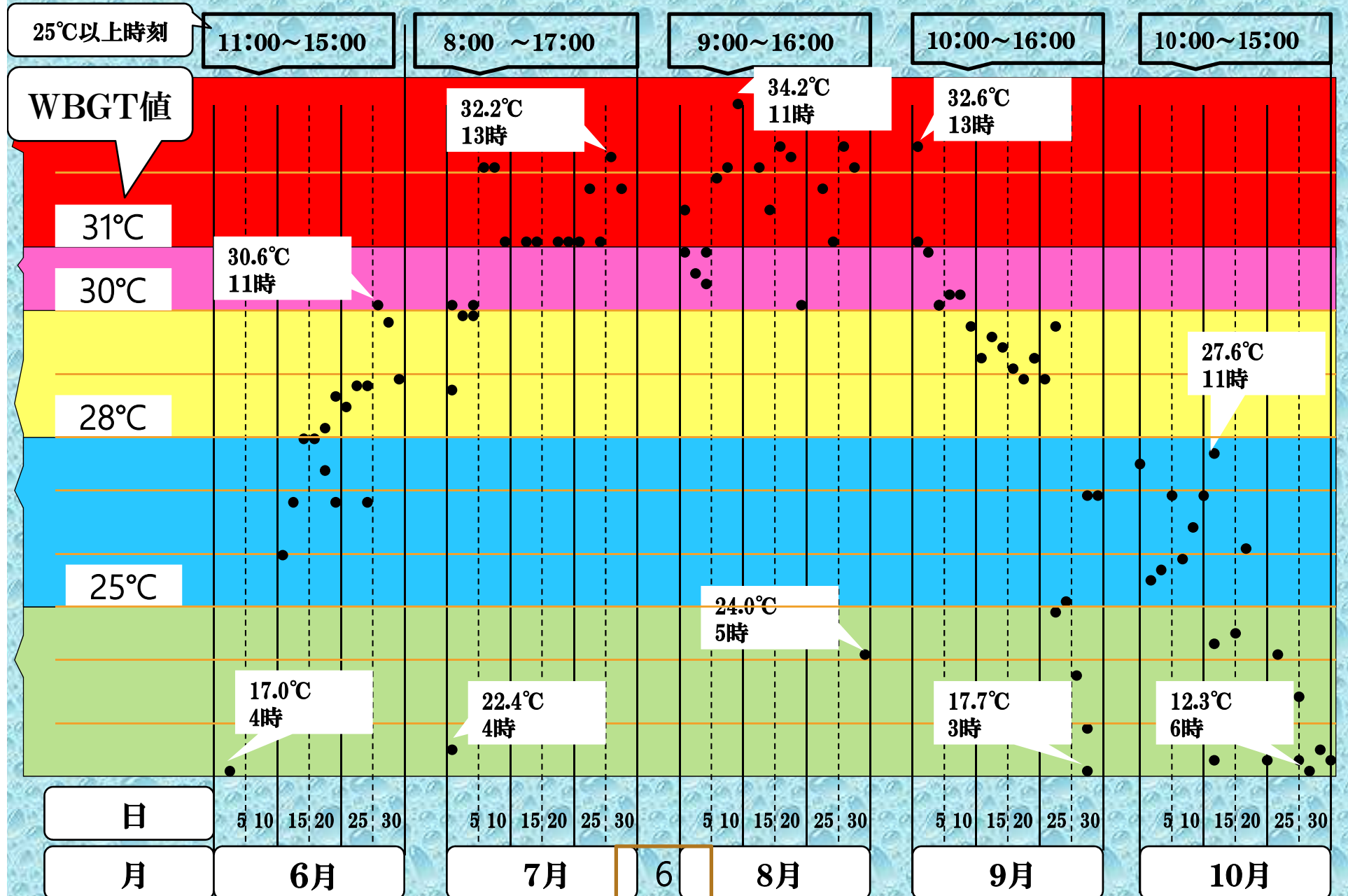
**過去の時間ごとの  
WBGTの平均を知ること**

**-環境省「熱中症予防情報」より-**



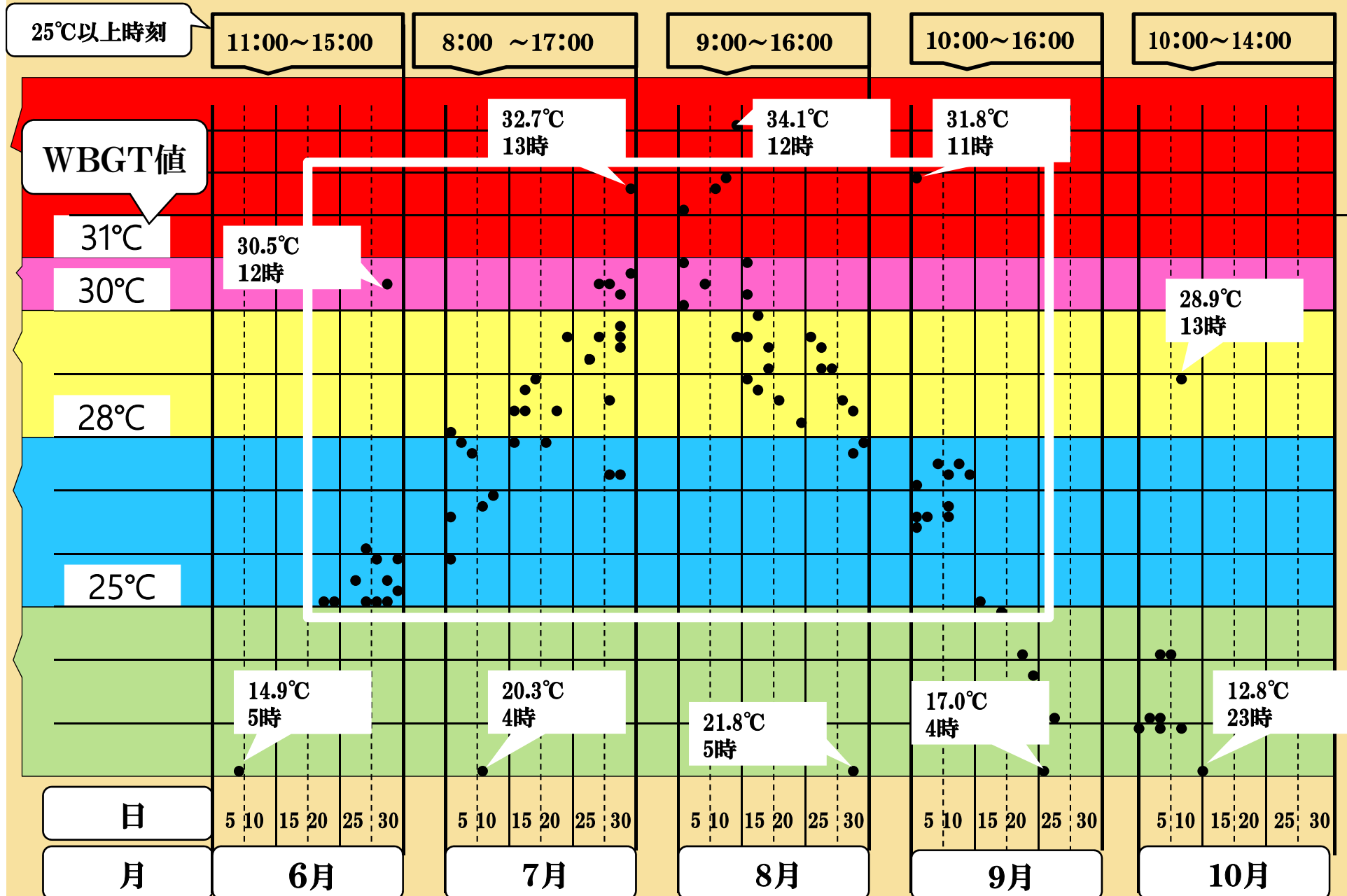
# WBGT実況推定値(2009~2013)

# 東京都・東京地区



# WBGT実測値(2015~2019)

# 東京都・東京地区





# 『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〉

- 競技会や試合の大会要項に [Cooling Break] 設定を記載する。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、主審が判断して実施する。

## 〈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出して全員に飲水させる(全員が飲水したか確認する)
- 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