

大会における熱中症対策

2025 年 7 月 昭島市フットベスースボール協会

1.大会開催にあたって

- 大会当日の気温が35度以上予想される時、前日17：00又は当日5：00に「熱中症アラート」が発表された時は大会を延期または中止する場合がある。できるだけ涼しい時間帯（午前中や夕方）に分けて開催する場合もある。
- 大会を開催した場合、暑さ指数（WBGT）の計測器を活用し、危険値に達した場合は午後の開催を検討する。

《暑さ指数（WBGT）の目安》

31以上：危険

28以上31未満：厳重警戒

25以上28未満：警戒

25未満注意

2. 会場の環境整備

- グラウンドや会場には十分な日陰を確保（テント、パラソルの設置）
ベンチ内にテントを置き、選手の健康状態を観察する保護者をつける。
- スプリンクラー等を使用し気温の上昇を緩和する。
- 休憩場所として体育館等を確保する。

3. 休憩時間の確保

- 同一チームが連続試合の場合は、必ず10分間の休憩を入れる。
- 試合開始から15分経過した攻守交替のタイミングで3～5分の給水タイムを入れる。（主審判断）
給水タイム時は日陰を利用。（試合進行の妨げにならない範囲）
試合のないチームは日陰や冷房の効いた場所で待機する。（試合進行の妨げにならない範囲）

4. 体調変化の早期発見

- 監督、コーチ、大会関係者は子どもたちの顔色、発汗、行動を常に観察。
- 「気分が悪い」「頭が痛い」などの訴えがあれば速やかに対応。

5. 保護者の協力の呼びかけ

- 子どもに適切な服装や持ち物を準備させる。（スポーツドリンク・塩分タブレットは多めに持たせる）
- 前日はしっかりと睡眠・栄養をとる
- 大会当日の朝に体調がすぐれないときは、参加を控える。
- 熱中症の症状に注意し、氷・冷却材を常備する。