

2016年3月10日

地域・都道府県サッカー協会 御中
各種連盟 御中

公益財団法人日本サッカー協会
会長 大仁 邦彌

熱中症対策について<ガイドライン>

平素は、本協会事業に対しましてご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本協会では、1997年6月に「サッカーの暑さ対策ガイドブック」を配布して以降、選手の安全とパフォーマンス向上を目的として様々な対策を講じるとともに注意喚起を行ってきました。しかしながら、十分な対策が講じられていない競技会運営が散見されることや、年々夏季の暑さが厳しくなっている昨今の状況を考慮し、さらに進んだ熱中症対策<ガイドライン>を策定しました。

選手たちが安心して安全にプレーできる環境を整えるべく、様々な立場において本対策の趣旨をご理解の上、従来の対策に加えて本ガイドラインを遵守していただきますようお願い申し上げます。

また、本ガイドライン以外の、熱中症についてや選手の体調管理、暑熱馴化の方法等の基本的な考え方についてあらためてご確認いただき、熱中症が選手の生命にかかわることを十分に認識した上で大会・試合の運営やチームの指揮・監督、指導に携わっていただきますよう重ねてお願い申し上げます。

記

【対象試合】

国内で開催される、国際試合を除く、サッカー、フットサル、ビーチサッカーの全ての試合。

【概要】

別紙「熱中症対策ガイドライン」の通り。

<添付書類>

- ①熱中症対策ガイドライン
- ②ガイドラインに関するFAQ
- ③WBGT計(黒球式熱中症指数計)購入申込書

<ご参考>

◎公益財団法人日本体育協会 公式サイトより <http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>

以上

《本件に関するお問い合わせ先》
公益財団法人日本サッカー協会 競技運営部
TEL 03-3830-1809

熱中症対策ガイドライン

公益財団法人 日本サッカー協会

【大会/試合スケジュールの規制(事前の準備)】

大会/試合を開催しようとする期間の各会場(都市)における、過去5年間の時間毎のWBGTの平均値を算出し、その数値によって大会/試合スケジュールを設定する。必要に応じて、試合時間を調整して早朝や夜間に試合を行う、ピッチ数を増やす、大会期間を長くするなど対策を講じる。

※過去のWBGT値は環境省『熱中症予防情報サイト(http://www.wbgt.env.go.jp/record_data.php)』からダウンロードできる。

- WBGT=31℃以上となる時刻に、試合を始めない。(キックオフ時刻を設定しない。)
 - WBGT=31℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は、事前に『JFA 熱中症対策^{※1}<A>+』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。
 - WBGT=28℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は、事前に『JFA 熱中症対策^{※1}<A>』を講じる。
- ▽クーラーが無い体育館等の屋内で試合を行う場合も、上記と同じ基準で対策を講じる。
- ▽屋根の無い人工芝ピッチで試合を行う場合は、天然芝等に比べて WBGT 値の上昇が見込まれるため、上記の値から-3℃した値を基準とする。
- WBGT=28℃以上となる時刻は、屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しないとする『JFA 熱中症対策^{※1}<A>+』を講じなければならないため、使用不可とする。
 - WBGT=25℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は事前に『JFA 熱中症対策^{※1}<A>』を講じる。
- これらの規制・対策以外にも表面温度の上昇による足底部の低温やけどや擦過傷の危険性を考慮すること。

『JFA 熱中症対策^{※1}』

<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、かつ氷や飲料等を置けるスペース。
 - ※スタジアム等に備え付けの屋根が透明のベンチは、日射を遮れず風通しも悪いため使用不可。
- ② ベンチ内でスポーツドリンクが飲める環境を整える。
 - ※天然芝等の上でも、養生やバケツの設置等の対策を講じてスタジアム管理者の了解を得る。
- ③ 各会場に WBGT 計を備える。
- ④ 審判員や運営スタッフ用、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 観戦者のために、飲料を購入できる環境(売店や自販機)を整える。
- ⑥ 熱中症対応が可能な救急病院を準備する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。
- ⑦ [Cooling Break^{※2}]または飲水タイムの準備をする。

- 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。

【大会/試合実施時の規制(当日の対応)】

各会場にWBGT計を準備し、計測した数値により対策を講じる。

〔計測方法〕①必ずピッチ上で、WBGT 計の黒球が日影にならないように計測する。計測時の WBGT 計の高さは、プレーする選手の年齢の平均身長 $\times 2/3$ とする。

(例.中3男子の場合、 $168.8\text{cm} \times 2/3 = 113\text{cm}$)

②計測する時間はできる限り試合開始の直前、かつロッカーアウトするまでに両チームに対応方法を伝達できるタイミングとする。

③試合中もピッチに近い場所で計測し続け、数値を把握する。

④ハーフタイム時(できる限り後半開始の直前)の数値により後半の対応方法を決定し、両チームに伝達する。

※原則として、前後半のプレー中に数値が変わっても対応方法の変更はしない。

■WBGT=31℃以上の場合、試合を中止または延期する。

やむを得ず行う場合は『JFA 熱中症対策^{※1}<A+B>』を講じた上で、[Cooling Break^{※2}]を行う。

※中止や延期の判断は、試合前またはハーフタイム時に行うこととし、前後半のプレー中に試合を中止・延期はしない。試合前は大会の主催者または主管者、もしくはその代行者が必要に応じて主審と協議の上で判断し、ハーフタイム時は主審が大会の主催者または主管者、もしくはその代行者と協議の上で判断する。

※大会主催者は、中止や延期となった場合の対策や当該試合の取扱いについて予め規定しておくこと。

■WBGT=28℃以上の場合、『JFA 熱中症対策^{※1}<A>』を講じた上で、以下の対応を行う。

1・2種…[Cooling Break^{※2}] または[飲水タイム]を行う。

3・4種…[Cooling Break^{※2}]を行う。

また、『JFA 熱中症対策^{※1}<A+B>』を講じた場合は、全ての種別において[Cooling Break^{※2}] または[飲水タイム]を推奨することとする。

■WBGT=25℃以上の場合、3・4種の試合は『JFA 熱中症対策^{※1}<A>』を講じた上で、以下の対応を行う。

3種…[飲水タイム]を行う。

4種…[Cooling Break^{※2}] または[飲水タイム]を行う。

▽体育館等の屋内でフットサル等の試合を行う場合も、上記と同じガイドラインを適用する。ただし、同じ WBGT 値でも屋外に比べて熱射・輻射が少ないが高湿度傾向にあるので、除湿機の設置や風通しを良くするなどの対策を講じる必要がある。また、建物自体に熱がこもるため日没後も WBGT 値が下がりにくい傾向があることにも注意すること。

▽フットサルやビーチサッカー、8人制サッカーのような「自由な交代」が可能な試合についても、ガイドラインに沿って[Cooling Break]や[飲水タイム]を設定する。

[Cooling Break^{**2}]

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・アイスパック等でカラダ(頸部・脇下・鼠径部)を冷やし、必要に応じて着替えをする。
- ③ 水だけでなくスポーツドリンク等を飲む。

<留意点>

- ・原則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。
- ・戦術的な指示も許容する。
- ・チームが、カラダ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。運営担当者は試合再開時に出場メンバーの確認について審判員をサポートする。
- ・[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、前半と後半の対応が異なる場合がある。

(参考... 飲水タイム)

- ・前後半それぞれの半分の時間を経過した頃、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ボールが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をさせる。もっとも良いのは中盤でのスローインの時であるが、負傷者のための担架を入れた時や、ゴールキックの時も可能である。
- ・選手はあらかじめラインの外に置かれているボトルをとるか、それぞれのチームベンチの前でベンチのチーム関係者から容器を受け取って、ライン上で飲水する。
- ・主審、副審もこの時に飲水して良い。そのために第4の審判員席と、第2副審用として反対側のタッチライン沿いにボトルを用意する必要がある。
- ・スポーツドリンク等、水以外の飲料の補給については、飲料がこぼれて、その含有物によっては競技場の施設を汚したり、芝生を傷めたりする恐れもある。大会主催者が水以外の持ち込み可否及び摂取可能エリアについて、使用会場に確認をとって運用を決定するので、その指示に従って、飲水する。
- ・飲水タイムは30秒から1分間程度とし、主審は選手にポジションに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」により空費された時間として、前、後半それぞれに時間を追加する。
- ・時間の経過にともなって環境条件がかなり変わった場合は、飲水を実施するかしないかの判断をハーフタイムに変更してよい。
- ・飲水を行う場合は、試合前(あるいはハーフタイム時)に両チームにその旨を知らせる。
- ・飲水タイムは、あくまでも飲水のためである。
- ・飲水タイムとは別に、従来どおり、ボールがアウトオブプレーのときにライン上で飲水できる。

以上

熱中症ガイドラインについて <FAQ>

目次

- 1.熱中症とは
- 2.事前の準備=過去の WBGT 値によるスケジュールの組み方
- 3.事前の準備 = 『JFA 熱中症対策』について
- 4.当日の対応 = WBGT 実測値に応じた対応について
- 5.当日の対応 = 試合の中止・延期について
- 6.当日の対応 = Cooling Break について
- 7.その他

1.熱中症とは？

参考資料；環境省『熱中症予防情報サイト』

(<http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke.php>)

『熱中症環境保健マニュアル』(環境省『熱中症予防情報サイト』内)

(http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php)

『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』(日本体育協会公式サイト内)

(<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>)

Q. 熱中症の症状は？

A. 熱失神(立ちくらみ)、熱けいれん(筋肉のごむらがえり)、熱疲労(全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢)、熱射病などの症状があります。

Q. 熱中症になる要因は？

A. 環境(暑さ)、カラダ(体調)、行動(運動強度)が挙げられます。激しい運動となるサッカーのプレー中に熱中症にならないためには、適切な環境(WBGT 値等)と万全な体調が必要となります。

Q. 熱中症になった時の対処方法は？

A. 放置すれば死に直結するかもしれないことを認識し、症状に応じて応急処置をします。熱中症の症状が見られた場合はすぐに涼しい場所に移してカラダを冷やし、経口補水液等を飲ませます。意識がしっかりしているかを確認し、少しでもおかしい場合や自分で水分を摂れない場合は救急車を呼ぶことも必要です。

Q. 選手の体調管理の方法は？

A. 暑さへの耐性は個人差があるので、個人の特性を把握した上でプレー前の体調をしっかりとチェックすることが必要です。風邪や下痢などの症状がないか？や食事や睡眠を十分に取れているか？などがチェック項目として挙げられます。チェックリストは日本体育協会『熱中症予防ガイドブック(P49)』に掲載されています。また、暑くなり始めた時期にはカラダが暑さに馴れていないことから熱中症になりやすくなるので、体調管理をより徹底することに加えて、トレーニングの中で暑熱馴化をしっかりと行うことが重要です。

Q. 過去の数値を計算するのはいつ開催される大会ですか？

A. 原則として7月から9月に開催される大会は必須としますが、WBGTが高くなりそうな地域によってはその前後の期間の大会も対象としてください。

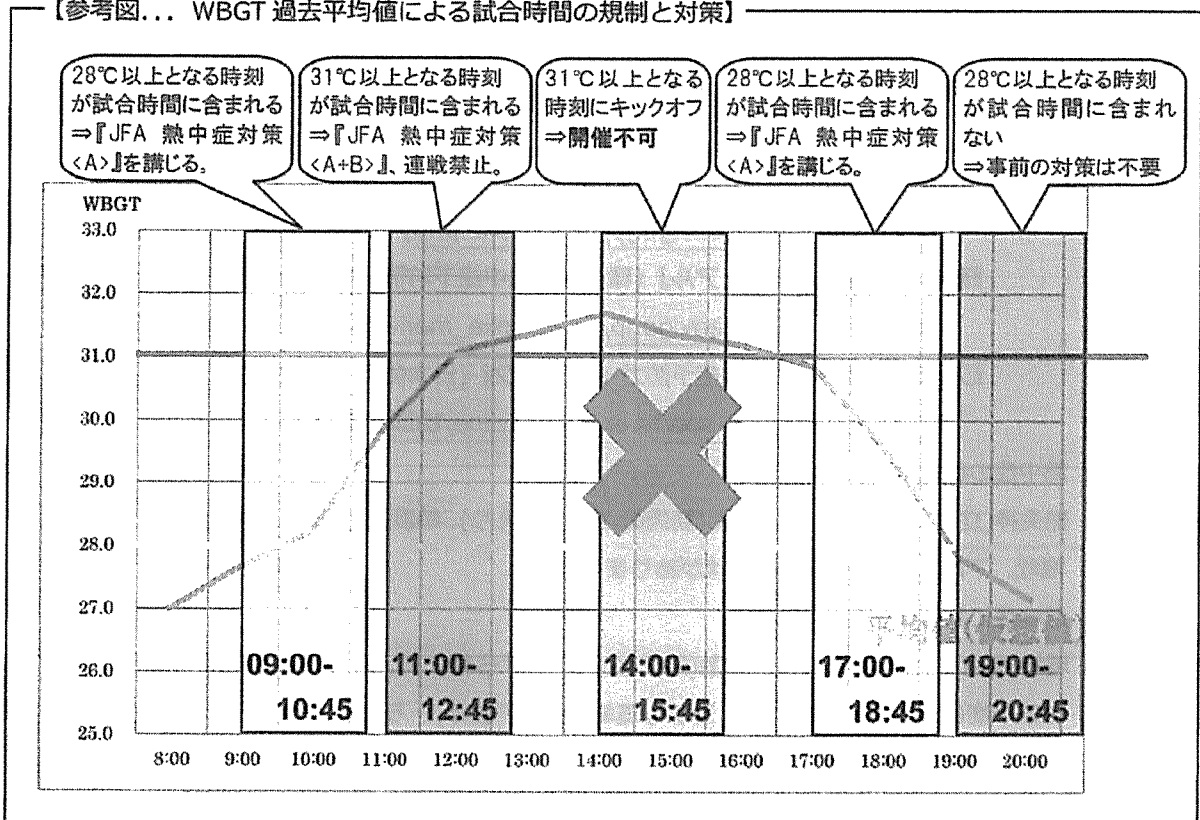
Q. 「試合日の前日及び翌日に試合を行わないこと」とは？

A. 過去平均値が31℃以上の時間にやむを得ず試合を行う際の措置で、試合日の前日と翌日を休養日として体調を整えることを目的としています。

Q. 「試合時間に含まれる」とは？

A. 予定される試合時間(プレー時間)に該当する時刻が含まれる、という意味です。例えば、15:00キックオフの前後半45分(ハーフタイム15分)の試合であれば、予定される試合時間は15:00から16:45となります。ガイドラインの具体的な適用例については、参考図を参照下さい。

【参考図... WBGT 過去平均値による試合時間の規制と対策】



Q. 大会の開催場所と日時が既に公表されているので、スケジュール等の変更ができません。

A. やむを得ません。が、過去の WBGT 平均値に合わせた熱中症対策をしっかり講じるなど、出来る対策はしっかり講じて下さい。

Q. 照明が無いため夕方以降に試合はできません。

A. 朝早い時間に試合を行う、無理のないスケジュールを組み大会日数を増やすなどの対応策を検討して下さい。

Q. 過去の WBGT 値の把握以外に、出来ることはありますか？

A. 試合当日の WBGT 予報値をしっかり把握して、暑さの傾向を把握しておくことが必要です。5月から10月の期間において環境省『熱中症予防情報サイト』内の『暑さ指数の実況と予測』に各地の時間毎の予報値が掲載されます。

Q. 救急病院の確保とは？

A. 試合会場の近隣で熱中症患者の受入れが可能な病院を確認しておくことです。特に、夕方以降については当該日の宿直医が熱中症患者の対応が可能かどうかの確認は重要です。

Q. 人工芝はなぜ規制されるのか？

A. 人工芝の特性上、黒いゴムチップや人工のパイル(芝)により WBGT が高くなる傾向にあり、天然芝に比べて3℃以上上がるというデータがあるなど熱中症のリスクは高まります。また熱中症以外にも表面温度が20℃以上上がるというデータがあり、足底部の低温やけどや擦過傷の危険性が高くなります。これらのことから規制されることとなります。また近年は温度上昇を抑制する人工芝も開発されるなど様々な種類があるので、使用する人工芝上で WBGT を計測することが必要です。

Q. 屋根のある人工芝ピッチは規制されないのか？

A. 日射が遮られているため、WBGT は低くなるとともに危険性は低いと考えられます。しかしながら試合当日に WBGT を計測し、値に応じて対策を講じることは他のピッチと同様です。

Q. 足底部(足の裏)の低温やけどの予防は？

A. ハーフタイムや試合後にシューズを脱ぐ、ストッキングを履き替える、氷等で冷やすなどの対策が必要です。

Q. 擦過傷の予防は？

A. スライディング等で人工芝に接触する肌に、フィルム状の保護材(絆創膏)を貼っておくなどの予防が効果的です。高い競技レベルのチームでも人工芝でプレーする際に、ニチバン(株)の「カテリープラス」という保護材を貼っていた事例があります。

Q. チームによって予防方法に違いが出てしまうのは良いのか？

A. 『JFA 熱中症対策』に規定していることは、運営側やチームが行うべき最低限の対策です。それ以外の予防方法については、各チームの考え方や努力によって違いが出ていても良いと考えます。

Q. 大型送風機などの冷却器具をベンチ付近に持ち込むことは可能ですか？

A. 芝面への影響など、必ず運営主催者の了解を取って下さい。また電源が必要となるなど特別な準備が必要な器具等の持ち込みは原則として禁止します。

Q. 医師、看護師、BLS 資格保持者のいずれかがいることの必要性は？

A. 熱中症患者が出た場合に的確かつ迅速な処置ができる体制を整えるためです。もちろん、医師がいることが望ましいですが、いない場合は看護師や BLS 資格保持者が対応します。

Q. BLS とは？

A. 一次救命処置(Basic Life Support)のことで、心肺停止状態の人に対して医師や救急隊が来る以前に行う救命処置です。心肺蘇生法(CPR)及び AED(自動体外式除細動器)に関する内容の講習を受講して BLS の資格を取得します。資格には有効期限があるため、継続的に講習を受講する事が必要です。詳細については、「日本赤十字社」「日本ライフセービング協会」等の公式サイトをご覧ください。

4.当日の対応=WBGT 実測値に応じた対応について

Q. WBGT 計はどうやって入手すればいい？

A. 通販等で購入できます。各種市販されているものがありますが、2016 年に JFA で一括購入する機種は(株)タニタ「黒球式熱中症指数計 TT-561」です。

Q. 体育館はなぜ規制される？

A. 特にクーラーが効いていない夏季の体育館は WBGT 値が屋外の日なたとほぼ同じ値となるため、熱中症の危険性は同様となります。そのため屋外と同様の規制がなされます。しかし体育館内は屋外と同じ WBGT 値であっても日射が少ない分湿度が高い傾向にありますので、風通しを良くすることや除湿機を設置するなどの対策を講じて下さい。また環境省『熱中症予防情報サイト』の予報値ページにある<体育館>情報を把握しておくことも必要です。

Q. 8人制など「自由な交代」が認められている試合も[Cooling Break]や[飲水タイム]は必要なのか？

A. 「自由な交代」であっても試合に出続ける選手にとっては長時間炎天下でプレーすることになるため、通常のサッカーと同様に熱中症対策や[Cooling Break][飲水タイム]は必要です。

Q. ビーチサッカーは対策が必要ですか？

A. 暑熱環境がカラダに及ぼす影響は同じため、同様のガイドラインとします。ただし、競技の特性に応じた対策を主催者が検討する必要があります。

Q. 暑熱下では、ウォーミングアップの時間を短くした方がいいですか？

A. 十分なウォーミングアップをしないと、肉離れ等のリスクが高まるためお勧めできません。

5.当日の対応 = 試合の中止・延期について

Q. 中止を決定するタイミングは？

A. 試合前またはハーフタイム時とします。前後半のプレー中に中止することは原則としてありません。

Q. 中止する判断は誰がする？

A. 試合前は、大会主催者または主管者、またはそれらを代行する運営責任者が必要に応じて主審と協議した上で決定します。ハーフタイム時には、競技規則に則り、主審が大会主催者または主管者、またはそれらを代行する運営責任者と協議して決定します。

Q. 中止となった試合のその後の取り扱い方法は？

A. 主催者が必ず事前に決めて、大会要項等に記載しておくことが必要です。例えば、天皇杯は試合運営要項第 36 条に『①90 分間の再試合、②中止時点からの再試合、③中止時点での試合成立、の中から天皇杯実施委員長が決定する。』と記載しています。また、施設面、安全管理面、日程面で再試合が出来ない場合、特にトーナメント戦などで翌日の試合のために勝ち上がりチームを決定しなければならない場合は、PK 方式や抽選などの決定方法について規定すべきです。

Q. 中止の決定までに要する時間は？

A. 時間は規定しません。WBGT 値の推移や予測値を基に、どのくらい待てば開催可能な数値になるのか、判断できるタイミングになるか、を協議して下さい。

6.当日の対応 = [Cooling Break]について

Q. カラダのどこを冷やせばいい？

A. 頸部・脇下・鼠径部など、大きな血管がある辺りを冷やすのが効果的です。

Q. 冷却するための器具は何が良い？

A. 氷をビニール袋等に入れて作ったアイシングパックや、冷水を浸したスポンジ等が良いとされます。