

熱中症ガイドライン

船橋市サッカー協会一種委員会

本ガイドラインは船橋市サッカー協会一種委員会サッカーファミリー一人一人の安全確保のために、予防の啓発・注意喚起を周知徹底し、嚴重な熱中症対策を講じることで万全を期することを目的とする。

主催される大会や交流戦においては、様々な対策を講じながら運営・実施するが、運営委員・審判は当日、危険な状況下でのサッカー活動になった場合は躊躇なく中止や延期等の判断をするようにすること。

▶ 競技規定

飲水タイム・クーリングブレイクについては、熱中症の発症に影響を与えるおそれがある気温（当日の急激な気温の変化）または代表者から健康管理の観点で要請があった場合は、適切な運営管理をするため運営委員若しくは審判団に確認を取り適用、設けること。
（WBGTの指標としWBGT 値（湿球黒球温度）を参照）。

▶ 対策のポイント

1 熱中症対策ガイドラインの再確認

試合だけでなく試合前の設営、アップ時にも熱中症ガイドラインを準用して対策を講じること。

2 選手・関係者に対する事前の体調管理の徹底

睡眠や食事をしっかり取っているなど、万全な体調で臨むこと、体調面で不安がある選手はプレー/トレーニングさせないこと。

3 プレクーリングや深部体温を下げるための対策

プレクーリング（ウォーミングアップ後にカラダを冷やしてから試合に臨むこと）をはじめ、ハーフタイムや試合後に身体を冷やす（深部体温を下げる）ための対策を講じること。

▶ 熱中症対策

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（関係者含む）が同時に入り、かつ氷や飲料等を置けるスペース。

▶ タカスポ・グラスポ

観戦用とフィールド内の屋根付きベンチを活用する。

▶ 高瀬まちかどスポーツ広場

一種委員会や各チームで準備した日よけ・イベントテントがある場合は設置する。

▶ 船橋市運動公園自由運動広場

フィールド外の木陰（こかげ）を活用し日射を遮る。

② ベンチ内でスポーツドリンクが飲める環境を整える。

③ 選手、関係者用、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。

▶ クーリングブレイク [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 90秒～3 分間のクーリングブレイクを設定し、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）を冷やす。

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。

・審判員はクーリングブレイク [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。

・クーリングブレイクに要した時間は「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。

▶ 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に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。

▶ 飲水タイム・クーリングブレイク時の交代

- ・ 交代は、アウトオブプレー時に行われるため、選手交代も同時に行うことが可能。ベンチ前に出場選手と交代選手が入り乱れた状態になるので、必ず交代してフィールドに入る選手をハーフウェーのところで待機させ、交代してフィールドから出る選手以外の選手が元のポジションに戻りはじめた状態、つまりIN/OUTの選手が明確になる状態を確保して交代手続きをおこなひましょう。

▶ 熱中症の応急処置

- ・ 熱中症は命の危険も伴います。初期症状を見逃さず、適切な対応をとりましょう。意識がない、意識がはっきりしない場合は早急に救急車を呼びます。現場での応急処置が症状の悪化を防ぎます。
- ・ 熱中症の症状が散見されたチームは、帰宅後の選手の安否確認を代表者はおこなうこと。

