－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

☆彡　くだまつ地域クラブ活動メールマガジン　６月４日配信　第６号　　☆彡

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆

＊スポーツ活動における熱中症事故の防止について＊

スポーツ庁において、
「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」が取りまとめられました。
　運動・スポーツ中の事故防止に向け、「指導者向けガイドライン」と「指導者向けチェックリスト」を添付しています。現場で日常的に安全管理の状況を確認し、改善につなげていただけるよう、ご活用ください。

　熱中症の発生は、身体の暑さに慣れていない時期に起こりやすいことを踏まえ、
熱中症事故の防止に向けた周知・啓発を促進していただくようお願いします。🙇

　各種ガイドラインおよびチェックリストは、下記のスポーツ庁ＨＰをご覧いただき
日頃の地域クラブ活動の事故防止にお役立てください。
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1372002.htm
☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆

くだまつ地域クラブ活動の補助金制度の申請を随時受付しています。
ぜひご活用ください。💡
制度についてご不明な点がありましたら、申請前に
部活動地域移行支援室　（0833-45-1006）までお問い合わせください。

□□くだまつ地域クラブ活動（スポーツ）ホームページも随時更新中♪□□
登録団体の情報についても掲載しています(^^♪
各団体の掲載内容の変更がある場合は下記までご連絡ください 。

・。＊・。＊・。＊・。＊・。＊・。・。＊・。＊・。＊・。＊・。＊・。＊・。
部活動地域移行支援室
電話:0833-45-1006　　FAX :0833-41-6880
メール:chiikiclub@k-kanrikousha.or.jp
ホームページ:https://k-kanrikousha.or.jp/chiikiclub/top.html
・。＊・。＊・。＊・。＊・。＊・。・。＊・。＊・。＊・。＊・。＊・。＊・。

運動・スポーツの指導者の皆さまへ

対象となる指導者

- ナショナルチームの指導者
- プロリーグの指導者
- 実業団の指導者
- 学校の運動部・サークル活動の指導者
- スポーツ少年団の指導者
- 地域クラブ活動の指導者
- 民間スポーツジム・クラブの指導者
- 総合型地域スポーツクラブの指導者
- 一般市民向けの健康教室の指導者　など

2026年1月

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

(6)正しい科学的知見に基づく適切な熱中症予防対応の実施

- 熱中症については、**近年の気温の上昇によって救急搬送件数が増加**していることからも、特に留意が必要です。
- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、熱中症を防ぐため、**以下の点を重点的に取り組みましょう**。

❶ 暑熱順化

体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)を行いましょう。

❷ 十分な休養・栄養

疲労の蓄積は熱中症の要因の一つになり、また、食事は水分補給の観点からも重要です。
そのため、暑さが厳しい時期については適度な休養と栄養摂取を特に意識して行動に移しましょう。

❸ 水分・塩分補給及び身体冷却

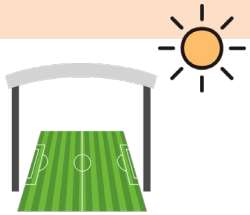
運動・スポーツ活動前や活動中、活動後に、健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行いましょう。

暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法	運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑えることを目指しましょう。 運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎのため注意が必要です。一方で、濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候と言われています。 ①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇きのうち、2つ以上に該当している場合は、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的に行いましょう。
効果的な身体冷却の方法	(外部冷却) ・アイスタオル ・送風 ・手掌(手のひら)冷却 ・クーリングベスト ・頭頸部冷却 (内部冷却) ・水分補給 ・アイススラリー (細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取

(6)正しい科学的知見に基づく適切な熱中症予防対応の実施(つづき)

❹ 涼しい環境の確保

環境省が発表する熱中症警戒情報や熱中症特別警戒情報に留意し、警戒情報発出時に運動・スポーツを実施する場合は、エアコンがある屋内、屋根付き運動場など涼しい環境を確保(屋外において実施する場合は、水分・塩分補給及び身体冷却や、暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整を徹底)しましょう。



❺ 暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整

暑さ指数(WBGT)が一定以上の環境下で運動・スポーツを実施すると、熱中症のリスクが高まりますので、暑い季節に運動・スポーツを行う場合は、活動場所の暑さ指数(WBGT)を継続的に測定しましょう。WBGTに応じて、運動・スポーツの実施について以下を目安に判断する必要がありますので、特にWBGTが31以上となるおそれがある場合などは、上記③で示す計画的な水分摂取や身体冷却方法の確保、活動時間を暑くない時間帯にずらすなどにより、安全に運動・スポーツが実施できる環境を確保するようにしましょう。
なお、環境省が熱中症に関する様々な情報を提供している「熱中症予防情報サイト」(https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)では、全国の暑さ指数(WBGT)を公表していますので、その情報も参考にしましょう。

判断の目安	(注意)判断は、暑さ指数(WBGT)をもとに行うことが望ましいですが、気温で判断する場合は、湿度にも留意が必要です(湿度が高い場合は、1つ上の対応が必要になります) WBGT31以上(気温35℃以上) :運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき) WBGT28以上(気温31℃以上) :厳重警戒(激しい運動は中止、10～20分おきに休憩、水分・塩分補給) WBGT25以上(気温28℃以上) :警戒(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩) WBGT21以上(気温24℃以上) :注意(積極的に水分・塩分補給)

熱中症予防運動指針

(熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する)

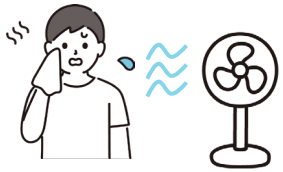
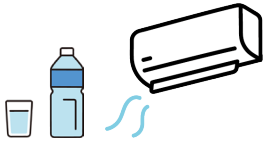
WBGT(℃)	湿球温度(℃)	乾球温度(℃)		
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。
28	24	31	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減、または中止
25	21	28	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			ほぼ安全(適宜水分補給)	通常の熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(2)症状に応じた応急手当(つづき)

❹ 熱中症が発生した場合

- 暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

熱射病(重症)	• 体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見 当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。 • 熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請(119番通報)するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。 • 意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑いましょう。 • 現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水または冷水に浸けることです。しかし、この対応は事前に多量の氷や冷却用プールを準備する必要があり、実践が難しい現場も少なくありません。その場合は、冷たい水道水を全身にかけ続ける方法も推奨されます。他にも全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。 • 上記のほか、症状に応じて必要な対応(例:水分補給、栄養補給、安静)を行いましょう。 なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。 • 軽症例で現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。	
熱疲労	• 脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが不釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。 • 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。	
熱けいれん (運動誘発性筋けいれん)	• 大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。 • プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で、次第に軽快することが普通です。	
熱失神	• めまい、失神等の症状がみられます。 • 水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。	

指導者向け

運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト

習得しておくべき安全に関する基本知識

- [ ] 以下のことを理解していますか？

1. 指導する種目等で多く発生している外傷・障害の内容、予防対策、発生時の対処方法
2. 安全に運動・スポーツを実施できる環境の確保の重要性
3. 熱中症や落雷等の自然環境要因の事故予防の重要性、予防対策
4. 指導対象者の健康状態・体力・スキル等に応じた指導の重要性、指導方法
5. 指導者の経験のみによる指導や根拠のない練習等の強要は行うべきでないこと
6. 一時的な成果や勝利のために過度な負荷をかけることは適切な指導ではないこと
   （指導対象者が安全かつ健全に運動・スポーツが継続できるよう配慮することが重要）
7. 指導においては、いかなる暴力・ハラスメントも正当化されないこと
8. 対象者同士を含めた暴力・ハラスメント事案が発生した場合の対処方法

練習・試合前に必要な確認事項

- [ ] 運動・スポーツに伴うリスクや安全な実施方法を説明しましたか？
- [ ] 使用する道具・用具に不備はありませんか？

※ 破損・劣化がないか、責任をもって確認しましょう

- [ ] 使用する施設や実施場所に危険がないか確認していますか？

1. 老朽化部分の確認、破損、危険な突起物の有無の確認
2. 体育館等の屋内施設の設備・床板などの緩み、腐食、水漏れの確認
3. 倒れる危険性のあるもの（サッカーゴール、テニスの審判台など）の固定
4. 危険個所や立ち入り禁止区域の表示確認
5. 非常時の避難設備や消防設備の確認（避難経路や避難場所も確認しておきましょう）
6. AEDの設置個所の確認（AEDが設置されていない施設・場所で運動強度の強い競技やコンタクトスポーツを行う場合は、レンタルなどによりAEDを準備しておきましょう）

- [ ] 指導対象者の当日の体調を確認しましたか？

※ **運動前** に以下の症状・状態があり、運動・スポーツに支障が出そうな場合は、中止させましょう

- 足腰の痛みが強い
- 熱がある
- 体がだるい
- 吐き気がある、気分が悪い
- 頭痛やめまいがする
- 耳鳴りがする
- 過労気味で体調が悪い
- 睡眠不足で体調が悪い
- 食欲がない
- 二日酔いで体調が悪い
- 下痢や便秘をしていて腹痛がある
- 少し動いただけで息切れや動悸がする
- 咳やたんが出て、風邪気味である
- 胸が痛い

※ **運動中** に以下の症状・状態が生じた場合は、中止させましょう

- 胸痛
- 動悸
- めまいやふらつき
- 強い空腹感やふるえ
- いつもと違う強い疲れ
- 関節や筋肉の強い痛み
- 冷や汗

指導において必要な事項

☐ 正しい科学的知見に基づいて適切な指導を行っていますか？

※ 指導者の経験のみによる指導や根拠のない練習等の強要は止めましょう
※ 過度の練習は傷害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながりません
（休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行うことが重要です）

☐ オーバーユース・オーバートレーニング予防の対応を行っていますか？

※ 同一部位の過度な使用を避け、練習・トレーニングの量・強度を調整しましょう
※ 疲労や痛みの訴えがある場合は、休養させ、必要に応じて医療機関を受診させましょう
※ 選手の心理的負担にも十分配慮し、過度な期待やプレッシャーを与えないよう注意しましょう

☐ 技能レベルに応じた段階的な指導を行っていますか？

※ 技能レベルに大きな差がある指導対象者が一緒に競技を行うと大きな怪我につながる可能性があるため、技能レベルをそろえることにも留意が必要です

☐ 身体に合った適切な保護具・安全装備を使用させていますか？

※ 道具・用具を使用する競技や激しいコンタクトがある競技では、保護具や安全装備も有効です
※ 競技ルール・特性に応じ、SGマークなど安全基準を満たしたものを適切に使用させましょう
※ 熱中症リスクを考慮し、休憩時の脱着や暑い時間帯は保護具が不要な練習内容とするなどの配慮も必要です

☐ 配慮が必要な者に対して、適切に対応していますか？

1. **成長期のこども**
   オスグッド・シュラッター病、離断性骨軟骨炎、腰椎分離症など成長期のこども特有の外傷・障害に注意が必要です（症状がある場合は医療機関や専門家に相談しましょう）。
2. **女性**
   女性特有の利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症、摂食障害（過剰な体重管理は食行動異常や摂食障害を招く場合があります）、貧血に注意が必要です。
3. **疾患を有する者**
   事前に疾患の有無を把握し、医師の判断・指示を遵守するようにしましょう。
4. **障害者**
   障害の種別に応じて必要な配慮・対応を行いましょう。

熱中症の予防に取り組みましょう

☐ 暑さに体を慣らしていますか？

※ 暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で指導対象者に積極的に汗をかかせ、
徐々に体を暑さに慣らしていきましょう

☐ 適度な休養・栄養を取らせていますか？（熱中症予防にもつながります）

☐ 適時・適切に水分・塩分を補給させていますか？

※ 以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行わせましょう

1. 運動前後で体重が減っている　2. 濃い尿の色が続く　3. 喉の渇きを感じる

☐ 身体を冷やしていますか？

※ アイスタオル、クーリングベスト、送風、頭頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
※ アイススラリー（細かい氷の粒が液体に混ざった飲料）摂取も効果的です

☐ 暑さ指数（WBGT）を計って（確認して）いますか？

※ WBGT（暑さ指数）が31以上（気温35℃以上）の場所では、運動を原則中止しましょう
（運動が続けられるよう、エアコンがある屋内、屋根付き運動場などの涼しい場所を確保する、活動時間帯をずらすなどの工夫をしましょう）