

姉崎 FC 「熱中症防止に伴う、練習ガイドライン」について

1. はじめに

本件は、姉崎 FC の選手が安全にサッカーの練習を行うにあたり、下記の通り基準を定め、指導を行っていくためのものである。尚、本基準は、「JFA 熱中症対策ガイドライン」および、「千葉県サッカー協会第 4 種委員会」、「日本体育協会スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を参考に作成したものである。

2. 練習ガイドライン

練習ガイドラインについて、下記のとおりとする。

	WBGT 計指数	区分	連続 練習時間	最低 休憩時間	備考
1	31℃以上	危険	原則 練習中止	原則 練習中止	<ul style="list-style-type: none">➤ 指導者にて練習の中止について、練習前に協議すること。➤ 15 分以内毎の練習 2 回に 1 度は 10 分間の休憩をとること。➤ オーバーワーク（長時間練習）は行わないこと。
2	28℃以上	嚴重警戒	15 分以内	5 分	<ul style="list-style-type: none">➤ 15 分以内毎の練習 2 回に 1 度は 10 分間の休憩をとること。➤ オーバーワーク（長時間練習）は行わないこと。
3	25℃以上	警戒	30 分以内	5 分	<ul style="list-style-type: none">➤ 20 分以内毎の練習 2 回に 1 度は 10 分間の休憩をとること。➤ 30 分以上の連続練習は行わないこと。
4	21℃以上	注意	30 分以内	5 分	<ul style="list-style-type: none">➤ 20 分以内毎の練習 2 回に 1 度は 10 分間の休憩をとること。➤ 30 分以上の連続練習は行わないこと。
5	20℃未満	なし	30 分程度	5 分	<ul style="list-style-type: none">➤ 通常どおり、適度な休憩をとりながら練習を行うこと。

※1. 「WBGT=28℃」以上は、運動に適さない環境であるため、頻繁に WBGT 計にて測定し、練習方法を指導者内で共有する。

※2. 「WBGT=25℃」は、熱中症になりやすいため、常に子供達の状況を確認し、適切な指導および対応を行うこと。

姉崎 FC 「熱中症防止に伴う、練習ガイドライン」について

3. WBGT 測定方法について

- ① 測定時間 : 練習開始前 8 時 50 分 から 1 時間毎に測定する。
- ② 測定方法 : 地面から 1メートルの高さで測定し、直射日光が当たっている場所で測定すること。

4. 熱中症予防 共通対策事項

- ① 練習開始前に WBGT 計測を行い、全指導者で練習環境の共有を行うこと。
- ② 練習開始前に休憩場所（日陰）に子供達の飲み物などを移動させること。
- ③ 準備した氷水等にタオルを入れ、それらで体を冷やすこと。
- ④ 休憩は必ず日陰に移動させること。
- ⑤ 飲み物を必ず飲ませること。
- ⑥ 練習中でも子供が飲み物を欲していた場合は、必ず飲ませること。
- ⑦ 休憩から練習を再開する際は、子供達に体調の確認を行うこと。
- ⑧ 帽子を必ずかぶらせること。かぶらない子供は練習をさせないこと。
- ⑨ 体調が少しでも悪くなった場合は、すぐに休憩をさせること。
絶対に無理をさせて練習を続けさせないこと。
- ⑩ 急激な暑さを感じた場合は、指導者内で協議し練習時間の短縮など協議を行うこと。
- ⑪ オーバーワーク(長時間練習)は行わないこと。

以上

