

相模原市テニス協会
指導普及委員会 各位

指導普及委員会
委員長 中山
2024.7

指導普及委員会事業における熱中症予防に対する

ガイドラインについての通知

スポーツ庁の2024年5月20日「スポーツ活動における熱中症事故の防止について(依頼)」により、スポーツ活動中の暑熱対策に関するJSPO対応方針(以下、図)により、相模原市テニス協会の指導普及委員会事業における熱中症予防に対するガイドラインを作成しました。
今後以下の内容で対応をお願いします。

【適用範囲】

指導普及委員会で運営するテニス教室、大会などのイベントすべてとする。

なお、以下は適用外とする。

同好会連合、ねんりんTC、相模原テニスサークル(サークルレッスン)など自主運営するもの
ただし、イベント等を実施する場合は本ガイドラインを参考にしてください。

【実施判断基準と対応】

対応1 前日の暑さ指数(WBGT)の実況と予測 **3.3以上/中止。**

17時発表のイベント当日の日中の暑さ指数(通常暑さ指数)の9時から18時の最大値

対応2 前日の暑さ指数(WBGT)の実況と予測 **3.1以上/事業責任者が当日5時発表のイベント当日を再度確認し、実施可否を決定する。熱中症対策は必ず参加者全員に実施すること。**

17時発表のイベント当日の日中の暑さ指数(通常暑さ指数)の9時から18時の最大値

【運用方法/暑さ指数の取得方法】

「暑さ指数(WBGT)」^{*1}は、熱中症を予防することを目的とした指標であり、環境省のサイトから確認することができます。

暑さ指数(WBGT):環境省の「熱中症予防情報サイト」<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

確認方法は以下。

→「全国の暑さ指数」→「暑さ指数の実況と予測」→「神奈川(海老名)」の手順で参照

ラインやメールによる暑さ指数(WBGT)予測値等電子情報提供サービスもありますが、あくまで暑さ指数で判断のこと。

スポーツ活動中の暑熱対策に関するJSPO 対応方針

- JSPO が開催する事業においては、「熱中症予防運動指針(JSPO 策定)」に基づき、暑さ指数(WBGT)31℃以上の場合、スポーツ活動を原則中止とする(特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもや高齢者の場合には中止すべき)。
- 暑熱環境下においてスポーツ活動を実施する場合は、以下の対策を講じるものとする。
 - 競技ルールや慣例にとらわれず、参加者の休憩時間(水分補給や身体冷却のための時間)を設定する。
 - 環境条件に応じて活動時間を調整する(時間帯の変更、活動時間の短縮など)。
 - 参加者が積極的に身体冷却を行えるよう環境を整備する(複数の冷却方法を準備できると良い)。
 - 参加者の体調チェックを毎日実施し、体調が悪い場合は、その日の活動を中止させる。
 - 万一に備えた救急体制を構築し、医師又は看護師の常駐はもとより、熱中症に特化した対応[※]を、速やかに実施できるように準備する。
 ※ 救急車の要請→涼しい場所への避難→身体冷却
- 暑さ指数(WBGT)に基づくスポーツ活動実施の可否判断を行うフローを取り決め、参加者へ事前に周知する。
 →環境条件に応じてスポーツ活動を中止する可能性があることを事前に周知する。
- 各部署は、上記 3 点に留意し、各事業の特性に応じた個別の指針を事前に取り決め、各委員会または、それに準じる会議の承認を得る。

熱中症予防運動指針

WBGT	湿球温度	乾球温度	運動は原則中止	
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。特に子どもの場合には中止すべき。
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量、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 (適量水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適量水分・塩分の補給が必要である。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。

【基本的な熱中症対策について】

- 環境省サイトや上記資料にて確実に実施すること。
 環境省隘路サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>
- かつ健康状態に不安がある方は参加を見合わせるように勧めること。

【参考情報】

- 市内のコートは、暑さ指数 28 以上で条件付きになります。

以上