

平成 28 年 6 月 20 日

## 熱中症対策で安全な夏を

(一社) 兵庫県サッカー協会の主催大会／試合等に  
参加されます 4 種 (小学生) のみなさんへ

一般社団法人兵庫県サッカー協会  
会長 稲垣 嗣夫

今年、日本サッカー協会から、熱中症対策ガイドラインが出されました。

ますます暑くなっていく日本の夏にみなさんが安全にサッカー・フットサルを出来る様、いろいろと考えています。

当協会でも、このガイドラインを守ってみなさんが安全にサッカー・フットサルを出来る様に次のことを決めました。

### 選手のみなさんへ

7 月～9 月の暑い時期をむかえるにあたって、熱中症にならないように次のことを守っていただけますようお願いいたします。

6 月もまた、からだ暑さに慣れていないため、夏本番ではありませんが、同様に注意してください。梅雨の時期も湿度が高いので注意が必要です。

- ① 6 月の始めから～9 月の終わり頃までご注意ください。
- ② 監督、コーチ、責任者の指導の通り水分補給、休憩等をしてください。
- ③ 体調不良、寝不足、疲労などがひどい時には、試合、練習を休むことも考えましょう。
- ④ 水分補給は、頻繁に。のどが渇く前からこまめに飲みましょう。  
試合、練習の時は、スポーツドリンクを飲みましょう。  
スポーツドリンクが、飲めない会場では、水とともに塩飴をなめるなどして下さい。  
汗をかくので、塩分補給も忘れずに。
- ⑤ 試合、練習中に具合が悪くなったときは、いち早く周りに伝えましょう。  
途中でやめる勇気も必要です。
- ⑥ からだを冷やす準備をして下さい。  
ハーフタイムや試合終了後の時には、氷などで首、脇の下、足の付け根などの血管を冷やして、体温を下げることも行ってください。
- ⑦ 試合、練習の時は、休憩時間も大切です。  
決められたときは、テントなどの日陰に入って休みましょう。

**(一社) 兵庫県サッカー協会 4 種委員会といたしまして下記の事項を順守いたします**

原則 (一社) 兵庫県サッカー協会の運営責任者が、注意、判断いたします。

その場の関係者で積極的に話し合い、対応を検討していきます。

**記**

- ① 会場では、WBGT 計で計測を続け、記録用紙に時間ごとの値の記入を行います。  
※記録用紙は、(一社) 兵庫県サッカー協会の HP から、ダウンロード出来ます。
- ② WBGT 値が、31℃を超えた場合は、試合、練習の中止、延期を判断します。  
キックオフまでは、運営責任者が、ハーフタイムでは、主審が判断します。  
中止や延期になった場合、その試合がどう取り扱われるかは、事前に決まっています。
- ③ WBGT 値が、28℃を超えた場合は、Cooling Break を行います。
- ④ WBGT 値が、25℃を超えた場合は、Cooling Break または飲水タイムを行います。
- ⑤ 熱中症対応の可能な救急病院の連絡先、場所などを事前に確認しておきます。
- ⑥ 付近の自動販売機 (欠品に注意) の場所、コンビニエンスストアの場所などを把握し、飲料を購入したい方への案内の準備をしておきます。

※Cooling Break は、前後半各 1 回で、1 回あたり 3 分間です。タイミングは、おおよそ前後半それぞれ半分くらい経過した頃に主審の判断になります。日影に入って休み、スポーツドリンクを摂って、氷などで身体を冷やして下さい。必要であれば、着替えてください。

※飲水タイムは、前後半各 1 回で、1 回あたり 30 秒～1 分間です。タイミングは、両チームに有利、不利が生じないときに行ってください。場所は、両チームベンチ前のライン上です。

※詳細は、別紙資料 2016 年 3 月 10 日 (公財) 日本サッカー協会熱中症対策ガイドライン及び FAQ をご確認ください。

ガイドライン [https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_guideline.pdf](https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf)

FAQ [https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_faq.pdf](https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_faq.pdf)

本件に関するお問い合わせ先 (一社) 兵庫県サッカー協会事務局

電話 078-232-0753

E-mail : [info@hyogo-fa.gr.jp](mailto:info@hyogo-fa.gr.jp)