

# 熱中症対策ガイドライン 改正について

Japan Football Association

**JFA**



# ① 熱中症対策ガイドライン 改正概要

## ■ 日本スポーツ協会

熱中症予防運動指針	
31	<b>運動は原則中止</b> 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	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いため、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	<b>警戒</b> (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	<b>注意</b> (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。
18	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・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。

## ■ 日本サッカー協会

2016年3月 ガイドライン制定

- 日本スポーツ協会 (JSPO) 熱中症予防運動指針に基づき、暑さ指数 (WBGT) によって対策を講じる
- 31 ≤ WBGT (JSPO指針で運動は原則中止) でもやむを得ず試合を実施する場合があるため、対策を講じたうえで試合実施を認める方針であった



2024年5月21日 ガイドライン改正

**昨今は当時と比較し気温上昇・酷暑化が著しく、サッカーファミリーの安全を守るため、今回ガイドラインを改正し、関係者に周知徹底する**



**危険**



# ①熱中症対策ガイドライン 改正概要

## 1. 「第7条 試合実施」→現行ガイドラインから方針変更はない



・**31≦WBGTでは、原則試合中止・中断・延期（躊躇なく中止等をするよう注意喚起）**

・25≦で、高校生以上で両チーム事前合意の場合、飲水タイム実施を追記

## 2. 「第6条 熱中症予防対策」を追加、更新

・事前準備として熱中症の知識習得、情報収集を規定

・STEP1（必須）：試合前中後に身体の内部・外部冷却方法を組み合わせて実施

・STEP2（旧対策 A）：⑧試合時間の短縮、ハーフタイム時間の延長を積極的に検討

・STEP3（旧対策 B）：⑩会場常駐者条件を、医師、看護師、BLS 保持者に加えてJFA スポーツ救命ライセンス講習会又は JFA+PUSH コース受講者に緩和

## 3. 「第8条 熱中症発生時の対応」を規定

## 4. 「第5条⑧、第6条⑩」クーリングブレイク、飲水タイムの前後半2回以上設定も可

## 5. 「第2条：対象、第9条：懲罰、第10条：改廃を規定」規程としての体裁を整え視認性・利便性を向

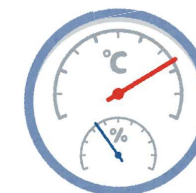
# ① 熱中症対策ガイドライン 改正概要

ポイント:

- ① 試合日は必ずWBGT計にて測定
- ② 試合前・中のWBGT値によって対策を分けて講じる



熱中症  
予防



## 熱中症予防対策

事前準備

- ・過去及び当日のWBGTデータ収集
- ・熱中症に関する知識の習得、情報の収集



(参考) 環境省熱中症予防情報サイト

日本スポーツ協会

JFAフィジカルフィットネスプロジェクト

試合当日

WBGT値により、STEP1・2・3（後述）を講じる

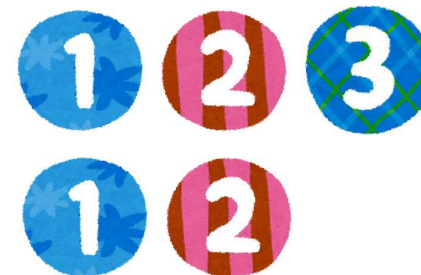
※詳細は熱中症対策ガイドライン参照

[JFA | 公益財団法人日本サッカー協会](#)

## ② 試合を実施するための対応

### ■ 試合前

	試合前予測値(°C)	対応
I	31 ≤ WBGT 運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当該時間帯にキックオフ時刻を設定しない</li> <li>・試合中に当該状況が予測される場合は、STEP1、2、3を講じる</li> </ul>
II	28 ≤ WBGT < 31 嚴重警戒	STEP1、2を講じる
III	25 ≤ WBGT < 28 警戒	STEP1、2を講じる



### ■ 試合中

	試合中実測値(°C)	対応
I	31 ≤ WBGT 運動は原則中止	試合を中止・中断又は延期する！ ※
II	28 ≤ WBGT < 31 嚴重警戒	高校生以上：STEP1、2+（クレーンブレイク又は飲水タイム）実施を条件に、試合実施可 中学生以下：STEP1、2+クレーンブレイク実施を条件に、試合実施可
III	25 ≤ WBGT < 28 警戒	高校生以上：両チームが事前に合意した場合に限り、飲水タイムを実施することができる 中学生以下：STEP1、2+（クレーンブレイク又は飲水タイム）実施を条件に、試合実施可



※ただし、STEP1+2+3+クレーンブレイクを全て実施した場合に限り、主催者判断で試合を実施することができる



31℃≤WBGTは試合を中止・中断・延期。

※ただし、以下STEP3を全て満たした実施した場合に限り、主催者判断で試合を実施することができる

**STEP3 (31℃≤WBGTは試合を中止・中断・延期)**



- ⑨ 屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない
- ⑩ 会場に医師、看護師、BLS資格保持者、JFAスポーツ救命ライセンス講習会又はJFA+PUSHコース受講者のいずれかを常駐させる
- ⑪ クーラーがあるロッカールーム、医務室が設備された施設で試合を行う

