

ウエイトリフティング専門部 ・ 熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名
(所属校名)

千野 正博
足利南高等学校

熱中症対策

事前の対策

- ・ 熱中症は、厚さによって生じる障害の総称であり、熱失神・熱疲労・熱痙攣・熱射病などの病型があることを、各指導者は理解し、万が一症状が出た場合の応急処置を体得しておくこと。
- ・ 選手の体調を常にチェックすること。(疲労・発熱・睡眠不足・下痢等)
- ・ 運動中の適度な水分補給を徹底すること。スポーツドリンクや経口補水液を常備する。
- ・ 気候の変化に対応し、暑さに慣れていない場合、気温の上昇時への注意を怠らない。
- ・ 温度環境の測定をきちんと行うこと。WBGT温度計を活用し、数値を見て、適切な対応を講じること。(目安は下記の通り)
 - ・ WBGT 数値が31度以上の場合は運動を原則禁止
 - ・ WBGT 数値が28度以上の場合は厳重警戒(激しい運動を中止)
 - ・ WBGT 数値が25度以上の場合は運動警戒(積極的な休息)
 - ・ WBGT 数値が21度以上の場合は運動注意(積極的な水分補給)
- ・ 練習場の換気と温度調節の徹底。エアコンや扇風機等の活用を積極的に取り入れる。
- ・ 冷蔵庫や製氷機を活用し、氷を準備し、常にアイシングができる状況をつくる。
- ・ 環境省・気象庁から発表される「熱中症警戒アラート」への対応を徹底する。
- ・ 万が一、熱中症等が発生した場合は、状況に応じて応急処置を施すと共に救急車等を活用するなど医療機関との連携に努めること。(目安は下記の通り)
 - ・ 意識障害がある場合は、救急車を要請し、速やかに身体冷却を行う。
 - ・ 意識が正常な場合は、スポーツドリンク等の水分補給をし、身体冷却を行う。症状が改善しない場合は、医療機関に搬送する。
 - ・ 現場の処置で改善した場合でも、当日の運動は中止、翌日も経過観察をする。
- ・ 新型コロナウイルス感染防止対策により、新しい生活様式を行いながら、熱中症対策を実施していくために、以下の点に留意する。
 - ・ マスク着用時には、熱中症のリスクが高くなるため、他の選手・指導者と十分な距離(2m以上)を取れる場合は、マスクをはずしても良い。
 - ・ 換気に注意し、冷房時でも換気扇や窓開放をおこなう。
 - ・ 毎日の体温測定、健康チェックを徹底する。
 - ・ 3密(密集・密接・密閉)を避ける。

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・大会会場にWBGT計を準備し、こまめに計測を実施し、数値により適切な対策を講じる。
- ・選手控室にもWBGT計を準備し、計測した数値により室内環境を調節する。
- ・WBGT計の計測の場所について、会場は試技スペースのプラットホーム付近、選手控室は、室内中央とする。
 - WBGT 数値が31度以上の場合は大会の中止または延期とする。
 - ・WBGT 数値が28度以上の場合は、十分な熱中症対策を講じて行う。
 - ・WBGT 数値が25度以上の場合は十分な警戒体制を講じて行う。
- ・緊急時に備えて、アイシング用氷・経口補水液・スポーツドリンク等は県協会及び専門部で準備をしておく。
- ・県協会で定める感染拡大防止マニュアル及び熱中症対策対策ガイドラインに沿って適切に対応する。（別紙添付資料参照）

※事前の対策と同様に大会時も以下のように適切に対応する、

- ・環境省・気象庁から発表される「熱中症警戒アラート」への対応を徹底する。
- ・万が一、熱中症等が発生した場合は、状況に応じて応急処置を施すと共に救急車等を活用するなど医療機関との連携に努めること。（目安は下記の通り）
 - ・意識障害がある場合は、救急車を要請し、速やかに身体冷却を行う。
 - ・意識が正常な場合は、スポーツドリンク等の水分補給をし、身体冷却を行う。症状が改善しない場合は、医療機関に搬送する。
 - ・現場の処置で改善した場合でも、当日の運動は中止、翌日も経過観察をする。
- ・新型コロナウイルス感染防止対策により、新しい生活様式を行いながら、熱中症対策を実施していくために、以下の点に留意する。
 - ・マスク着用時には、熱中症のリスクが高くなるため、他の選手・指導者と十分な距離（2 m以上）を取れる場合は、マスクをはずしても良い。
 - ・換気に注意し、冷房時でも換気扇や窓開放をおこなう。
 - ・毎日の体温測定、健康チェックを徹底する。
 - ・3密（密集・密接・密閉）を避ける。

参考文献 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
栃木県ウエイトリフティング協会「感染拡大防止マニュアル及び
熱中症対策ガイドライン」