

ボート競技専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名 田中 友理佳
(所属校名) 壬生高等学校

熱中症対策

事前の対策

- ・選手、顧問に日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドライン」の周知を行う
- ・顧問は選手の体調を随時チェックし、体調の悪い選手は参加させない。
- ・顧問は熱中症発症時の対策を選手に周知し、専門部委員は各校に対し熱中症対策の研修会を行う。
- ・並走用モーターボートに選手用の水分を積み、有事に備える。
- ・冷却剤の準備をし、すぐに対応できるようにする。
- ・待機場所には日陰がないので、パラソルなどで日陰を作る。
- ・顧問は緊急連絡網を作成し、有事に備える。
- ・乗艇時、日陰が鉄橋や川に掛かる橋の陰があるので、休憩時は積極的に日陰に入るように選手に伝える。

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・大会要項（4点セット）にある事故防止確認シートで熱中症予防の確認を行い、運営フロー図を利用し、選手へ救急対応の確認をする。
- ・大会運営時間を WBGT 値の低い午前中に完結できるようにする。また大会運営が延びる場合は、暑い時間を避け、夕方に延期する措置をとる。
- ・並走用モーターボートに氷嚢、その他冷却する物資を積み込み有事に備える。
- ・試合の待機場所（橋の下の日陰部分）を確保し休憩する艇と棲み分けを行う。
- ・WBGT 値が高いときは、専門部で協議して、大会の延期、中止の判断を迅速に行う。
- ・

参考文献

日本ボート協会 熱中症ガイドライン

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	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。
31～35℃	28～31℃	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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	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。
24～28℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分 補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必 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。

運動に関する指針

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 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」(2019)より