

剣道専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名 高橋 伸也
(所属校名) 宇都宮高等学校

熱中症対策

事前の対策

- ・各校顧問に熱中症対策ガイドラインのことを周知する。
- ・部員に熱中症対策ガイドラインのことを周知し、熱中症対策の知識を醸成する。
- ・緊急時の対応を部全体で把握し、行動できるよう事前に指導する。
- ・活動する際には、熱中症予防運動指針で示されている環境条件の評価WBGT（暑さ指数）を参考に活動内容や練習メニューを工夫する。
- ・熱中症の発症リスクは個人差があるため、生徒一人ひとりの体調や体力を事前に把握する。体調不良や睡眠不足の場合には無理をせず、休ませる。
- ・梅雨明けなど、気温が急に上昇する時季に多く発生していることを理解し、事前に暑熱順化を促すような活動を取り入れる。
- ・暑熱順化を促すため、体づくりの際には運動強度や運動時間に留意する。具体的には、低強度の運動且つ短時間の活動、こまめな休憩をとり体を慣らしていき、次第に負荷を高めていく。
- ・水分補給の意味や適切な量など指導者・部員全員が理解し、こまめに摂取する（運動前・中・後）アイススラリーのような、身体内部を効率よく冷却するものも積極的に活用する。
- ・活動前に必ず生徒の健康観察を実施し、体調に留意する。また、絶対に無理をさせないようにする
- ・新型コロナウイルス感染防止対策として、面マスクの着用が必須となっている。剣道着・剣道具面マスクの着用により熱がこもりやすく、熱中症リスクが高まることを理解し、こまめに面を取り休憩する時間を設定する（直腸体温・心拍数・発汗量が優位に低下する）。
- ・空調設備がない施設で大会を開催する際には、「熱中症予防体調チェックシート」を活用し、予防に努める。

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・各校顧問に熱中症対策ガイドラインのことを周知する。
- ・各校顧問には、部員全員の緊急時における連絡先を事前に把握してもらうよう促す。
- ・空調設備のない施設で大会を運営する場合、暑さ指数を把握し、無理のない範囲で実施する。窓を開け、扇風機で空気を循環させ環境整備に努める。
- ・救護室を設置し、緊急時に対応できる体制を整える
- ・大会関係者、参加生徒等、会場内全ての人に救護室の場所を周知しておく。
- ・各試合場に経口補水液を数本常備する。
- ・水分補給をこまめにするよう促す（各学校の顧問から生徒に指導してもらうよう依頼する）。
- ・試合中の水分補給について明確に規定する。また、暑さ指数によって臨機応変に対応する。原則として、試合時間4分。延長は勝敗が決するまで4分区切りで進行する。延長戦2回ごとに「深呼吸」をして整える休息、「給水」するための休憩を繰り返す。

参考文献

- ・全日本剣道連盟HP 熱中症の応急処置
<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/>
- ・（公財）全国高体連剣道専門部 申合せ事項における「試合時間」の明記及び「延長戦」の取扱いについて
https://saitama.koutairenkendo.jp/?action=common_download_main&upload_id=4974
- ・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
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf