

バレーボール専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名
(所属校名)

大森 博文
宇都宮白楊高校

熱中症対策

事前の対策

【専門部】

- ・大会等に参加するにあたって、ホームページを通じて、熱中症の予防について呼びかけ・啓発を行う。

【各学校】

- ・顧問は生徒の特性をあらかじめ把握しておき、日頃の練習等に目を配る。
(経験年数が少ない 過去に熱中症を経験したことがある 肥満気味である 体力が低い など)
- ・顧問は緊急時に備え、部員の緊急連絡先を把握しておく。
- ・生徒には、練習日誌などを用い、練習の前に自分の体調をチェックする習慣をつけさせる。
(睡眠が不足している[よく眠れなかった] 熱がある[熱っぽい] 喉が痛い 風邪を引いている 下痢をしている 朝食を抜いた など)
- ・暑さ指数(WBGT)を基に、活動内容や練習メニューを工夫する。
- ・暑さに慣れるまでの順化期間を設ける。
(開始時期 暑熱順化に必要な期間および持続性 トレーニングの強度、時間、服装 など)
- ・体育館は風通しが悪いので、できるだけ多くの窓を開けて風通しを良くするとともに、大型扇風機などを使用して体感温度を下げるための工夫をする。
- ・暑熱下のスポーツ活動時では、冷却方法、タイミング、冷却時間を考慮して積極的に身体冷却を実施する。
- ・練習等では、常に水分補給できる環境をつくる。
(コートサイドに水分摂取ができるボトルを複数箇所配置する 休憩を積極的に入れてチーム全体で水分補給を行う 保冷水筒やクーラーボックスなどを活用し水分を冷えた状態にする など)
- ・大会等に参加する際の水分・塩分の補給は、参加前から始め、定期的に繰り返すように促す。

大会／試合時の対策（当日の対応）

- ・栃高体連危機管理マニュアルに基づく運営フロー及び緊急時対応計画(EAP)を掲示・周知する。
- ・救護の場所を明示する。
- ・開場(入館)時、待機者をなるべく直射日光にさらさせない工夫をする。
- ・終了時、混雑の緩和に配慮するとともに、性急な退去を要請しない。
- ・高齢者、乳幼児、車いすで移動する人やからだに障害のある人等が観戦する場合は、熱中症のリスクが高いことから、決して無理をさせず、体調の変化に気がついたら早めに対応する。
- ・暑さ指数(WBGT)測定装置で指数を測定し、28℃や31℃以上の時は注意報や警報を発信する。
(リスクが低い段階から高頻度に注意喚起をすると危機感を感じにくくなることに注意する)
- ・体育館は風通しが悪いので、試合に影響がないように窓を開けて風通しを良くする。また、大型扇風機などが利用できる場合は、積極的に利用し、体感温度を下げるための工夫をする。
- ・選手、審判団の健康管理を維持するために「給水のためのタイムアウト(給水タイム)」を各セット、リードするチームが13点目に達した時、30秒間の給水タイムを自動的に適用する。(4～9月)

参考文献

- ・公益財団法人 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
- ・公益財団法人 日本バレーボール協会 「バレーボールにおける暑さ対策マニュアル」
https://www.jva.or.jp/play/protect_heat/pdf/atsusamannual.pdf
- ・環境省 「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020」
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/gline/heatillness_guideline_full.pdf