

夏合宿を前に

夏合宿を迎えるに当たって、指導者や選手は以下のことを十分に配慮して臨むようにしましょう。特に指導者は、選手の安全確保を最優先しチーム・指導者の責任のもと、夏合宿を実施するようにしてください。

1. 気温の高くなる時間帯での練習や試合を控えると同時に湿度にも十分注意を払う。
暑熱環境に依っては(WBGT値などをもとに)以下のことを大会主催者は許可すること
 - 日影にあるベンチに入り、休める場所を確保する。
 - 氷・アイスパック等でカラダ(頸部・脇下・鼠径部)を冷やせる準備をする
 - 水だけでなくスポーツドリンク等を飲めるよう準備する
2. 試合時間や練習時間および内容に十分配慮する(長時間連続する練習、試合の回避および1日の試合数の制限(1試合以内)、練習内容の変更等)。
会場に医師、看護師、BLS(一次救命処置)資格保持者のいずれかを常駐させる。
3. 疲労度や体調などに十分注意し、常に各自でコンディションチェックを行うよう心掛ける(心拍数、体温、体重、汗の出方等)。
4. 暑さに十分馴れておく。
5. 水分の補給を十分にし、適宜休息をとる。
飲水タイムを設けた練習計画
6. 直射日光に対する対策をとる
裸体の禁止、風通し、吸汗のよい服装、帽子の着用、日焼け止めクリームの使用等
7. **合宿地での医療機関**を確認する。
救急病院を確認する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。
8. **雷**には細心の注意を払い、付近で落雷のあった場合はすぐに練習、試合を中止する。
9. グラウンド近くに日影があるかを確認し、なければ確保するよう努める。
ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。
全選手/スタッフが同時に入り、かつ氷や飲料等を置けるスペースを準備。
10. 人工芝では天然芝よりも表面温度が10度以上高くなるという報告や年齢による温度の感じ方に関する相違の報告もあるので十分注意を払う。
人工芝ピッチに屋根がない場合は必ず日射を遮るテント等を設置することとする
11. 近年、**スクールや中学生**等の若年層、およびクラブでの重傷事故の増加が報告されているので当該関係者は十分注意を払う。
前後半1回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃にWater Breakの時間を設ける。
7人制を含めた試合においては、ハーフタイムを延長する

参考:環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/> 日本全国840地点の暑さ指数(WBGT)の予測値が公開されています。