

熱中症対策ガイドライン 改正について

Japan Football Association

JFA



① 熱中症対策ガイドライン 改正概要

■ 日本スポーツ協会

熱中症予防運動指針	
WBGT	21
↑ 危険回避	24
↑ 注意	28
↑ 警戒	31
↑ 厳重警戒	35

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。
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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
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。
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。
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。

■ 日本サッカー協会

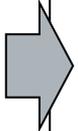
2016年3月 ガイドライン制定

- 日本スポーツ協会（JSPO）熱中症予防運動指針に基づき、暑さ指数（WBGT）によって対策を講じる
- 31 ≤ WBGT（JSPO指針で運動は原則中止）でもやむを得ず試合を実施する場合があるため、対策を講じたうえで試合実施を認める方針であった



2024年5月21日 ガイドライン改正

昨今は当時と比較し気温上昇・酷暑化が著しく、サッカーファミリーの安全を守るため、今回ガイドラインを改正し、関係者に周知徹底する



危険



①熱中症対策ガイドライン 改正概要

1. 「第7条 試合実施」→現行ガイドラインから方針変更はない



- ・**31 \leq WBGTでは、原則試合中止・中断・延期（躊躇なく中止等をするよう注意喚起）**
- ・25 \leq で、高校生以上で両チーム事前合意の場合、飲水タイム実施を追記

2. 「第6条 熱中症予防対策」を追加、更新

- ・事前準備として熱中症の知識習得、情報収集を規定
- ・STEP1（必須）：試合前中後に身体の内部・外部冷却方法を組み合わせて実施
- ・STEP2（旧対策 A）：⑧試合時間の短縮、ハーフタイム時間の延長を積極的に検討
- ・STEP3（旧対策 B）：⑩会場常駐者条件を、医師、看護師、BLS 保持者に加えてJFA スポーツ救命ライセンス講習会又は JFA+PUSH コース受講者に緩和

3. 「第8条 熱中症発生時の対応」を規定

4. 「第5条⑧、第6条⑩」クーリングブレイク、飲水タイムの前後半2回以上設定も可

5. 「第2条：対象、第9条：懲罰、第10条：改廃を規定」規程としての体裁を整え視認性・利便性を向

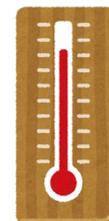
① 熱中症対策ガイドライン 改正概要

ポイント:

- ① 試合日は必ずWBGT計にて測定
- ② 試合前・中のWBGT値によって対策を分けて講じる



熱中症
予防



熱中症予防対策

事前準備

- ・過去及び当日のWBGTデータ収集
- ・熱中症に関する知識の習得、情報の収集



(参考) 環境省熱中症予防情報サイト

日本スポーツ協会

JFAフィジカルフィットネスプロジェクト

試合当日

WBGT値により、STEP1・2・3（後述）を講じる

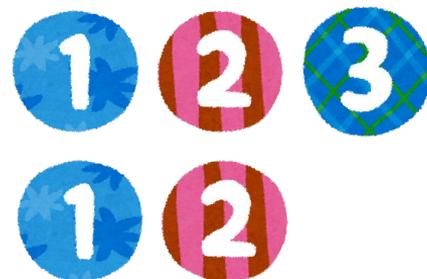
※詳細は熱中症対策ガイドライン参照

[JFA | 公益財団法人日本サッカー協会](#)

② 試合を実施するための対応

■ 試合前

	試合前予測値(°C)	対応
I	31 ≤ WBGT 運動は原則中止	・当該時間帯にキックオフ時刻を設定しない ・試合中に当該状況が予測される場合は、STEP1、2、3を講じる
II	28 ≤ WBGT < 31 嚴重警戒	STEP1、2を講じる
III	25 ≤ WBGT < 28 警戒	STEP1、2を講じる



■ 試合中

	試合中実測値(°C)	対応
I	31 ≤ WBGT 運動は原則中止	試合を中止・中断又は延期する！ ※
II	28 ≤ WBGT < 31 嚴重警戒	高校生以上: STEP1、2+(クリーニングブレーク又は飲水タイム)実施を条件に、試合実施可 中学生以下: STEP1、2+クリーニングブレーク実施を条件に、試合実施可
III	25 ≤ WBGT < 28 警戒	高校生以上: 両チームが事前に合意した場合に限り、飲水タイムを実施することができる 中学生以下: STEP1、2+(クリーニングブレーク又は飲水タイム)実施を条件に、試合実施可



※ただし、STEP1+2+3+クーリングブレークを全て実施した場合に限り、主催者判断で試合を実施することができる

31℃ \leq WBGTは試合を中止・中断・延期。

※ただし、以下STEP3を全て満たした実施した場合に限り、主催者判断で試合を実施することができる

STEP3 (31℃ \leq WBGTは試合を中止・中断・延期)



- ⑨ 屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない
- ⑩ 会場に医師、看護師、BLS資格保持者、JFAスポーツ救命ライセンス講習会又はJFA+PUSHコース受講者のいずれかを常駐させる
- ⑪ クーラーがあるロッカールーム、医務室が設備された施設で試合を行う

