

国民スポーツ大会セーリング競技会における 暑熱対策(案)

2025年9月

公益財団法人日本セーリング連盟

国民スポーツ大会委員会

スポーツ活動中の暑熱対策に関するJSP0対応方針

公益財団法人日本スポーツ協会(JSP0)では、昨今のスポーツ活動中の熱中症事故の多発を受け、下記の通り「スポーツ活動中の暑熱対策に関するJSP0対応方針」を策定している。

1. JSP0が開催する事業においては、「熱中症予防運動指針」(JSP0策定)に基づき、**暑さ指数(WBGT)31℃以上の場合、スポーツ活動を原則中止する。**(特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。)
2. 暑熱環境下においてスポーツ活動を実施する場合は、以下の対策を講じるものとする。
 - (1) 競技ルールや慣例にとらわれず、参加者の休憩時間(水分補給や身体冷却のための時間)を設定する。
 - (2) 環境条件に応じて活動時間を調整する(時間帯の変更、活動時間の短縮など)。
 - (3) 参加者が積極的に身体冷却を行えるよう環境を整備する(複数の冷却方法を準備できると良い。)
 - (4) 参加者の体調チェックを毎日実施し、体調が悪い場合は、その日の活動を中止させる。
 - (5) 万が一に備えた救急体制を構築し、医師又は看護師の常駐はもとより、熱中症に特化した対応※を、速やかに実施できるように準備する。
※救急車の要請⇒涼しい場所への避難⇒身体冷却
3. 暑さ指数(WBGT)に基づくスポーツ活動実施の可否判断を行うフローを取り決め、参加者へ事前に周知する。

※WBGT(暑さ指数)とは、黒球温度、湿球温度、乾球温度の3種類の測定値をもとに算出される指標で、熱中症のリスクを判断するために使われる。通常、「WBGT測定器」を使用して測定する。

【参考情報】

熱中症予防運動指針

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

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/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook>

JSP0ホームページ内「熱中症を防ごう」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

熱中症予防運動指針				
WBGT ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃		
31	27	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。
28	24	31	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。
25	21	28	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。
▲	▲	▲		
21	18	24		

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※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。

セーリング競技における暑熱対策

JSAF理事会(2025.8.30)において、医事委員会から「セーリング競技における暑熱対策」が示された。

熱中症予防に向けた競技運営上のガイドライン(案)

湿球黒球温度(WBGT)とは、見かけ温度の一種で、直射日光下での暑さストレスの尺度であり、気温、湿度、風速、日射角度、雲量(日射量)を考慮したものである。過度の暑さが問題になりそうな場合には、以下のガイドラインに従う。※国内大会用

◆「測定方法」

WBGTの測定は、専用測定器を用い、競技海面(湖面)のレース委員会のシグナルボート上で反射面(デッキ、マスト、構造物、水面など)から 2m 離れた位置で真風にさらされ、日陰に遮られない場所で 20 分ごとに行う。

◆「運営判断」

- ・WBGT測定値が28℃未満の場合は、原則、競技を継続する。
- ・WBGT測定値が28℃から31℃未満の場合は、原則、若年者や高齢者など体力の低い選手の競技を延期、中断、又は中止する。
- ・WBGT測定値が31℃以上の場合は、原則、すべての競技を延期、中断、又は中止する。選手は観測結果から、気温の低下が間近に予想(海風が吹いている、雲に覆われているなど)されない限り、陸で待機することになる。

◆「競技の再開」

ガイドラインに従って、中断した場合、その後の観測結果から、主催者(レース委員会)の判断で種々の対策を採ることにより競技を再開することができる。

「主な対策」: スタート時刻の変更、コースの変更や短縮、競技時間の短縮、競技海面(湖面)の変更、クーリング・休憩時間の延長、支援艇からの援助など

(参照)・Race Management Policies for World Sailing Events Fleet Racing (January 2024) 18. Heat Mitigation and Rest Periods ・「熱中症予防運動指針」2025.6.25公益財団法人日本スポーツ協会

国民スポーツ大会セーリング競技会における暑熱対策(案)

JSPOが策定した「スポーツ活動中の暑熱対策に関するJSPO対応方針」「熱中症予防運動指針」、JSAFの「熱中症予防に向けた競技運営上のガイドライン(案)」を基本とし、「国民スポーツ大会セーリング競技会における暑熱対策(案)」を以下のとおりとする。

1. 陸上で行う暑熱対策

- ◆会場内にドリンクコーナーを設置し、十分な量の経口補水液、スポーツドリンク、氷、塩分電解質タブレット等を用意し、選手・監督・競技役員・補助員・ボランティア、観客等から要請があった場合に無料配布する。
- ◆式典会場(大型テント)にはエアコンを設置し、選手・監督・競技役員等の休息やクールダウンに利用できるようにする。
- ◆選手控えテントを会場内に設置し、日陰での休息をとれるようにする。
- ◆救護所に看護師が常駐し、熱中症患者が発生した場合には救急処置を行うとともに、必要に応じて病院に搬送する。
- ◆スロープ近くにアイスバスまたは手掌前腕冷却用バケツ等を設置する。
- ◆競技役員等が業務を行う部屋にはエアコンを設置するとともに、十分な量の飲み物を用意する。
- ◆選手は、レースのない時間帯に会場に留まることを極力避ける。(宿舎で休息する。)

2. 海上で行う暑熱対策

- ◆運営艇に、十分な量のミネラルウォーター、経口補水液、スポーツドリンク、氷、塩分電解質タブレット等を用意し、選手及び競技役員から要請があった場合には配布する。
- ◆熱中症の疑いがある選手・監督・役員が発生した場合には、救助艇で迅速に陸上の救護所まで搬送し、必要に応じて病院に搬送する。
- ◆運営艇に、頸部冷却用保冷剤及び手掌前腕冷却用の氷(水は海水を利用)をクーラーボックスに搭載する。

3. 競技運営上のガイドライン

◆前日に**熱中症特別警戒アラート※1**が発表された場合には、原則、翌日のレースは行わない。

※1 熱中症特別警戒アラートとは、都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合等に発表される。

◆前日に**熱中症警戒アラート※2**が発表された場合には、翌日の最初のレースの予告時刻を繰り上げる、延期または中止する場合がある。

※2 熱中症警戒アラートとは、都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達する場合等に発表される。

◆陸上及び運営船上でWBGT温度を測定し、以下の対応をとる。

○陸上、海上ともWBGT温度が31℃以上の場合

原則、すべてのレースを延期(陸上での待機)または中止する。ただし、実施するレース数の変更、予告信号時刻の変更、コースの変更、レース・エリアの変更等の対策を採ったうえで競技を実施する場合があるが、引き継ぎのレースは行わない。

○陸上でWBGT温度が31℃以上、海上で31℃未満の場合

原則、レースを実施するが、引き継ぎのレースを行わない場合がある。

○陸上でWBGT温度が28℃以上31℃未満、海上で28℃未満の場合

原則、日程どおりレースを実施するが、引き継ぎのレースを行う場合、10分以上のインターバル(休息及び給水タイム)を設ける。

○陸上、海上ともWBGT温度が28℃未満の場合

原則、日程どおりレースを実施する。