

明石市陸上競技協会

熱中症対応マニュアル（監督・審判・選手向け）

目的 本マニュアルは、明石市陸上競技協会主催・主管大会において、選手、監督、審判員、大会役員、補助員および観客の安全を確保し、熱中症事故を未然に防止することを目的とする。

基本方針

- 人命と健康を最優先する。
- WBGT（暑さ指数）を基準に大会運営を行う。
- 熱中症発症者を「ゼロ」とすることを目標とする。
- 体調不良者は競技記録や大会運営よりも救護を優先する。
- 日本陸上競技連盟の熱中症対策方針に準拠する。WBGT31℃以上では運動は原則中止とする。

1. WBGT による運営基準

WBGT	危険度	運営基準
25℃未満	注意	通常運営
25～27.9℃	警戒	水分・塩分補給を強化
28～30.9℃	厳重警戒	給水・休憩を強化、長距離種目の実施を慎重に判断
31℃以上	危険	競技中断・延期・中止を原則とする

2. 大会本部の対応

事前準備

設備

- WBGT 計を準備する。
- 救護所を設置する。
- 氷、アイスバッグ、経口補水液、スポーツドリンクを準備する。
- クーリングスペース（冷房室またはテント）を確保する。

人員

- 医師または看護師等との連携体制を確立する。
- 救急搬送経路を確認する。
- 役員間の緊急連絡体制を整備する。

当日運営

WBGT 測定

- 競技開始1時間前から測定開始

- 原則 60 分ごとに測定
- WBGT28℃以上では 30 分ごとに測定
- 本部、招集所、ウォーミングアップ場で測定を実施する。

場内放送例

「現在の WBGT は 29℃です。選手・役員の皆さまはこまめな水分補給を行ってください。」

「WBGT が 31℃に達しました。競技を一時中断します。選手・役員は日陰へ移動してください。」

3. 監督・顧問向け

大会前

- 1 週間前から暑熱順化を行う。
- 毎日の体調を確認する。
- 朝食を必ず摂らせる。
- 十分な睡眠を取らせる。
- 熱中症既往歴のある選手を把握する。

持参物

- 飲料（1.5～2L 以上）
- スポーツドリンク
- 塩分補給食品
- 帽子
- 冷却タオル
- 氷嚢
- 着替え

当日

以下の症状がある選手は出場を見合わせる。

- 頭痛
 - 吐き気
 - めまい
 - 倦怠感
 - 発熱
 - 下痢
-

4. 審判・大会役員向け

業務中の注意

- 帽子着用を義務化する。
- ネッククーラー等の使用を推奨する。
- 常時飲料を携行する。
- 日陰待機を基本とする。

ローテーション

- ・ 炎天下での業務は 60 分以内を目安とする。
 - ・ フィールド審判は定期的に交代する。
 - ・ 体調不良時は直ちに主任へ申告する。
-

5. 選手向け

競技前

- ・ 競技開始 2 時間前までに十分な水分補給を行う。
- ・ ウォーミングアップは短時間で効率的に実施する。
- ・ 日陰を積極的に活用する。

競技中

- ・ 自覚症状があれば無理をしない。
- ・ 長距離種目では給水を優先する。
- ・ レース後は速やかに身体冷却を行う。

競技後

- ・ 濡れタオルや氷で首・脇・鼠径部を冷却する。
 - ・ 水分と塩分を補給する。
 - ・ 異常を感じたら救護所へ行く。
-

6. 熱中症発生時の対応

初期対応

軽症

症状

- ・ めまい
- ・ 立ちくらみ
- ・ 筋けいれん

対応

1. 日陰へ移動
2. 衣服をゆるめる
3. 水分・塩分補給
4. 経過観察

中等症以上

症状

- ・ 強い頭痛
- ・ 吐き気
- ・ 嘔吐
- ・ 意識がぼんやりしている

対応

1. 救護所へ搬送
2. 全身冷却開始
3. 医療スタッフへ連絡

重症

症状

- 意識障害
- 反応がない
- けいれん

対応

1. 119 番通報
2. 救急車要請
3. 氷水・氷嚢による全身冷却
4. AED 準備
5. 本部へ報告

7. 中止判断基準

以下のいずれかに該当する場合、大会本部は運営方法についての協議を行う。

- WBGT31℃以上となった場合
- 救護案件が連続発生した場合
- 医師または大会救護責任者が危険と判断した場合

緊急連絡体制

- 大会総務主任
- 競技運営主任
- 救護主任
- 医療機関
- 明石市消防本部（119）

制定：明石市陸上競技協会

適用：主催・主管する全競技会（小学生・中学生・高校生・一般）

※特に小学生・中学生の大会では、一般大会より厳しい基準で運用すること。