

2022 年度 第2回栃木県スプリント記録会 熱中症対策ガイドライン

佐野スパルタ倶楽部

参加を希望する団体・選手は、お申し込み前に必ず以下事項の内容を理解し、同意のもとでお申し込みください。また、項目1に示す各事項を遵守くださいますようお願いいたします。

1 参加選手・チームにおける熱中症リスク管理について

(1) 参加申込の前に、次の事項にひとつでも該当する選手は、参加について慎重に判断してください。原則として、参加をご遠慮願います。

ア 競技をはじめてから、大会当日が4週間未満である。

イ 競技をはじめて、初参加もしくは2度目のレースである。

ウ 活動に一時的なブランク(8週間以上)があり、その後、競技再開から大会当日が4週間未満である。

エ 過去1年以内に、熱中症の症状で医療機関に救急搬送されたことがある。

オ 最近8週間以内に、練習・大会中に熱中症症状により活動を中止し、静養したことが2回以上ある。

カ 大会当日まで、暑熱環境下での身体活動あるいは競技練習を合計10日間以上行う見通しが無い。

(例: 日中は空調の効いた屋内のデスクワークをして過ごす上、日常のトレーニングを夜間のグラウンドや空調の効いた室内ジムで実施しており、日射の強い屋外でトレーニングをする機会がほとんどない、など)

(2) 申込後、記録会前の1週間内において、次の事項にひとつでも該当する選手は、出場について慎重に判断してください。原則として、参加をご遠慮願います。(恐れ入りますが、欠場する場合も参加料納入対象となります。)

ア 前の週に比べ、消化器官の不調や食欲不振などにより、体重が3%以上減少している。

(例: 前の週まで日内平均体重が60kgだったが、暑さの影響で食事を十分に摂れず、今週は58kgとなっている。なお、大量の発汗により一時的に体重が減ったなどの場合は除く。)

イ 1週間以内に睡眠不足の日(平常の平均睡眠時間の5割未満)が2日以上ある。

(例: 通常、1日の睡眠時間は7時間だが、残業が続いてしまい、大会4日前と大会前日の2日間は、それぞれ3時間ほどしか寝ていない。)

(3) 参加にあたり、当日の気象状況を踏まえ、次の準備・対応を講じてください。

ア 十分な量の水分・電解質(塩分など)の持参(例: 猛暑日は500ml ペットボトルで4本以上など)

※ 施設に自販機がありますが、本数に限りがあり、売り切れとなる可能性があります。事務局では感染予防の観点から配布用飲料は用意いたしません。近隣にコンビニ等はありませんので、必ず来場時に持参してください。

イ 身体を外部冷却するための用具・資材等の持参(冷凍した保冷材や凍らせたペットボトル、水分を含ませて凍らせたタオルなど。アを含め、各選手によるクーラーバッグなどでの持参を推奨します。)

ウ 日射を回避するための服装・用具の持参(例: 帽子・日傘・テントなど)

エ 身体を内部冷却するためのアイススラリー(※)等の持参

※ 市販のものをクーラーバッグで持参する。または、「凍らせたスポーツドリンクをミキサーにかけたものを3」、「スポーツドリンクを1」の割合で混ぜ、保冷ボトルに入れて持参する。

2 主催者による熱中症リスク管理について

(1) 猛暑日における注意喚起

- ア 競技場内において WBGT¹(暑さ指数) をモニタリングし、その実測値を定期的にアナウンスする。
- イ 水分摂取や身体冷却を促すための アナウンス を行う。(必要な水分や道具等は参加者持参とする。)

(2) 救急対応

- ア 救護担当として 看護師が帯同 する(依頼看護師の突発的な事情により、帯同できない場合もある)。
- イ 発症時、わずかでも意識障害がみられる場合、すみやかに医療機関に救急搬送 する。また、救急車到着までの間、水道水散布法と局所冷却法を併用し、身体外部冷却 を行う。

(3) 熱中症アラートが発令された場合や、WBGT 実測値が 33℃を超えた場合などの判断と対応について

- ア 記録会前日または当日朝、佐野市に熱中症アラートが発令された場合においても、原則として、選手の貴重な競技機会を確保する観点から、記録会を開催する。
- イ 中学生・高校生選手および 65 歳以上のマスターズ選手については、熱中症アラートが発令された際、熱中症リスクを回避する目的から自主的に参加をとりやめる場合、参加料を徴収しない(当日の競技開始前までに届け出ること; 一度受付を済ませ、参加料を納入した場合には原則として返金しない)。団体・学校単位で「出場を希望する選手」と「希望しない選手」が分かれた場合、出場選手分のみの参加料を徴収する。
- ウ 前日あるいは当日朝、佐野市に熱中症アラートが発令された場合に加え、当日の WBGT 実測値が WBGT35℃を超えるなど例外的な高温多湿となった際には、競技を中断し、2レース目以降を中止するなどの対応を検討する。こうした場合、一度納入された参加料は原則として返金しない。
- エ 記録会当日直近の1週間における気候がおおむね連日猛暑日(=気温 35℃以上)となる上、記録会前日に(記録会当日の)熱中症アラートが発令された場合などにおいては、選手だけでなく役員や引率者を含め、あらゆる参加者の安全を考慮し、前日のうちに記録会を中止と判断する場合がある(参加料は徴収しない)。

¹ 熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された、①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3要因による指標。

一般に、幼児から高齢者まで幅広い年代の方、あるいは日常的に運動・スポーツを行っていない方を含めて参加対象とする場合、WBGT が 31℃を超えての運動・スポーツ活動については「危険」あるいは「原則中止」とされている。

また、WBGT が 33℃を超えると(幅広い世代を対象として)熱中症発症リスクが顕著に高まる。この水準を超えることが想定される場合には、環境省・気象庁による「熱中症警戒アラート」が発令され、各社会活動に対する注意喚起が行われる。

一方、競技スポーツ活動の実態として、全国や関東など上位競技会や、その予選会などについては、こうした暑熱環境下においても、

① 選手が競技に習熟し、日常的に鍛錬しているとともに、暑熱に順化しており、熱中症対策を講じていること

② 大会主催者と参加団体が熱中症対策を講じ、適切な安全配慮と危険回避の対応を行うこと

などを前提として、各種競技会が開催されている。

当記録会においても、大学生やシニア・ジュニア各選手における各種全国・関東大会等の参加標準記録突破、あるいはマスターズ選手の記録更新など、選手にとって貴重な競技機会を設けることを目的として、同様の対応のもと開催する。