

暑さ指数(WBGT)を基準としたスクール練習の実施判断について

例年になく酷暑が続く、熱中症による事故も増えている中、スクールの安全対策として、暑さ指数(WBGT)を参考に、夏季練習における実施判断を行ってまいります。

スクール生の安全最優先は勿論のこと、コーチを含めた関係者全員の安全を守るため、今後、酷暑による練習中止判断もありますこと、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

※ 暑さ指数とは関係なく、体調によって熱中症になる可能性があります。各ご家庭でお子様の体調のチェックをしていただき、体調不良の場合は練習を休ませるなどの措置をお願いいたします。

－ 記 －

1. 暑さ指数(WBGT)に基づく判断基準について

- ・原則、WBGT31℃以上は全学年練習中止とします。
- ・WBGT28～31℃は、継続した激しい練習を避けるなど練習内容や時間を考慮し安全対策を十分に施すことを条件に練習可とします。

【大和RS練習判断】

ジュニア	ミニ
中止	中止
注意の上 練習可	注意の上 練習可
練習可	練習可
練習可	練習可
練習可	練習可

【WBGTと運動指針】

日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	危険 (運動は原則中止)	WBGT31℃以上では、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。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。

2. 練習可否の判断・連絡について

- ・練習時間帯においてWBGT31℃以上が見込まれる場合、当日朝7時までには校長にて練習中止を判断します。
- ・練習中止と判断した場合は、保護者メール、コーチ一斉メール、ホームページにてアナウンスします。
- ・練習途中で基準を超える酷暑になった場合におきましても、練習を中断する場合があります。

3. 関連情報

・環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>

以上