落雷事故を防止するために

テクニカルサービス部門
安全対策委員会

JAPAN RUGBY
FOOTBALL UNION

監修：株式会社フランクリン・ジャパン
エースライオン株式会社

2025. 06.19 発行

はじめに

- スポーツ活動中の落雷事故は、命に関わる重大な災害です。落雷そのものを防ぐことはできませんが、根拠に基づいた予測情報の活用と、適切な行動で**事故を防ぐことが可能**です。

- 本資料では、気象情報の活用、安全な場所への避難、活動の再開・中止に関する判断、雷に打たれた場合の対処法を明確化し、ラグビーに関わるすべての関係者が**「落雷から命を守るため」**に取るべき行動を示します。

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

落雷事故を防止するための2つのポイント

①気象情報を見逃さない

気象庁が提供している「雷注意報」や「雷ナウキャスト」などの
気象情報を事前に確認し、活動中もチェックをする。

②安全な避難場所を準備する

落雷から身を守るために安全な避難場所を正しく理解して、
「どこに」「何人が」「どうやって」避難するのか、事前に準備をする。

「知らなかった」を無くすことが、落雷事故防止の第一歩

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

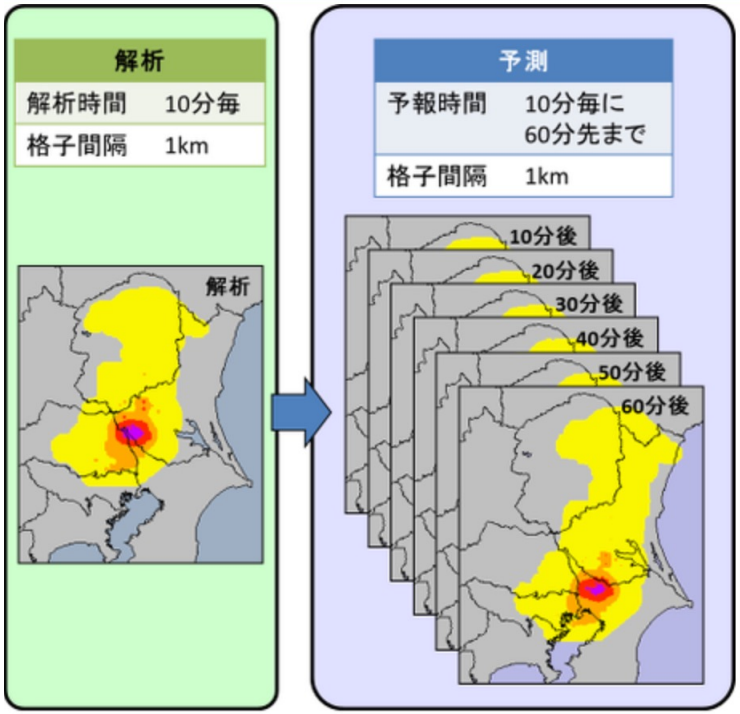
1. 事前の気象情報の確認

- 練習や試合の前には、天気予報や雷予報アプリを確認する。
- 雷注意報が発表され、落雷の可能性が高いと判断される場合は、活動予定の変更を検討する。
- 雷活動の状況を確認するために「雷ナウキャスト」の使用を推奨する。

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

1. 事前の気象情報の確認(雷ナウキャストについて)

- 気象庁が提供している雷活動の予測情報サービス
- 現在の雷の発生状況や落雷の可能性を1km格子単位で解析し、今後60分先までの予測を行い、地図上にわかりやすく表示する仕組み
- 練習や試合の中断/再開の判断に利用することが可能



(気象庁HPより一部引用)

「雷ナウキャスト」の詳細はこちらから

雷ナウキャスト

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

1. 事前の気象情報の確認(雷ナウキャストについて)

活動度	雷の状況	
4	激しい雷	落雷が多数発生している
3	やや激しい雷	落雷がある
2	雷あり	雷光が見えたり雷鳴が聞こえる。 落雷の可能性が高くなっている。
1	雷可能性あり	現在は雷は発生していないが、 今後落雷の可能性がある。

現在地から半径20km圏内に**活動度2以上**の雷活動がある場合には
直ちに練習・試合を中断し、安全な場所に避難する

(避難に時間がかかる場合には、活動度1の段階から早めの対応を心がける)

(気象庁HPより一部引用)

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

2. 雷の兆候

雷の兆候は以下のような時系列で進む。①の兆候が確認された場合は**気象情報を確認**し、②以降の兆候が確認された場合には、**直ちに活動を中断し**、安全な場所へ避難を開始する

気象情報を確認する
(雷ナウキャスト等の確認)

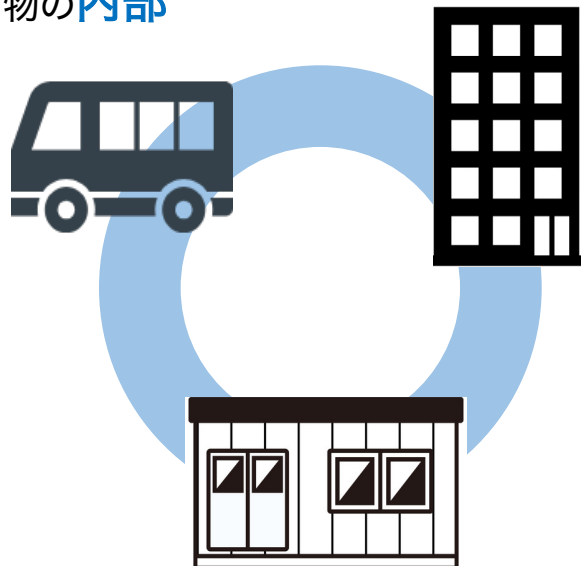
活動を中断し、直ちに避難を開始する

(フランクリン・ジャパンHPより一部改変・引用)

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

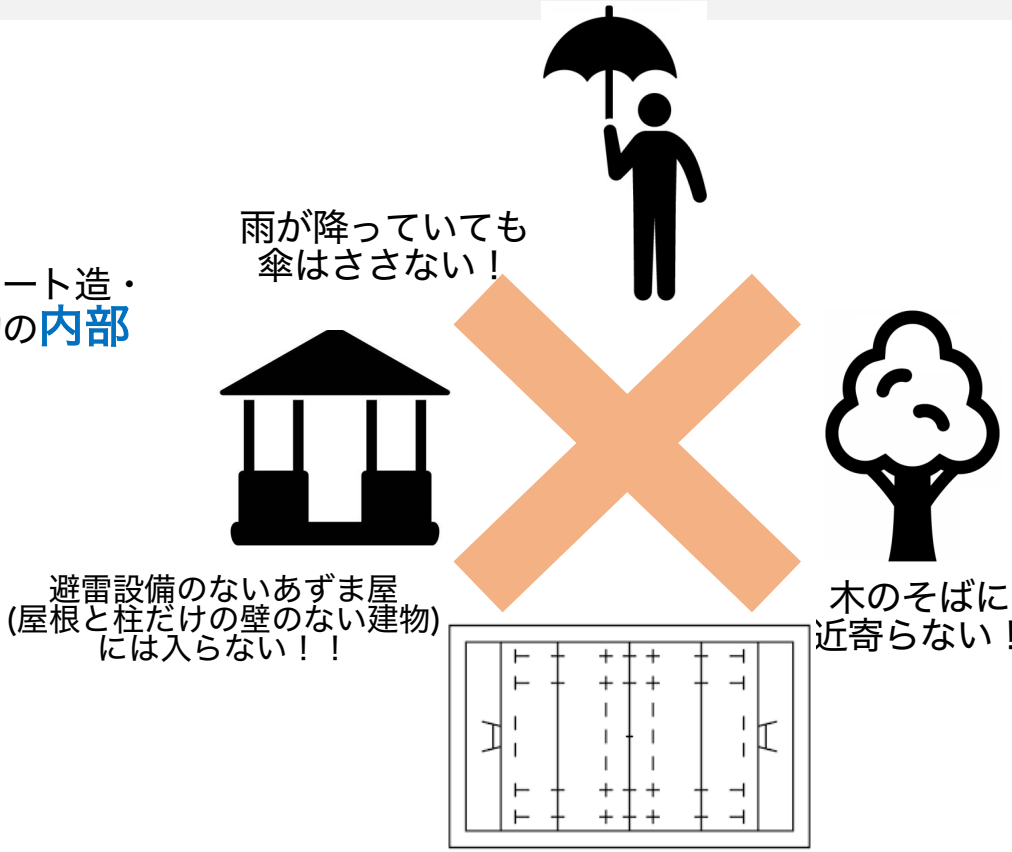
3. 避難場所について

自動車やバスなど
乗り物の**内部**



鉄筋コンクリート造・
鉄骨造の建物の**内部**

本格的な木造建築物の**内部**
(屋根がしっかりとした金属である)



全ての選手・スタッフ・関係者が収容できる規模の
構造物を準備し、**内部**に避難する

(フランクリン・ジャパンHPより一部改変・引用)

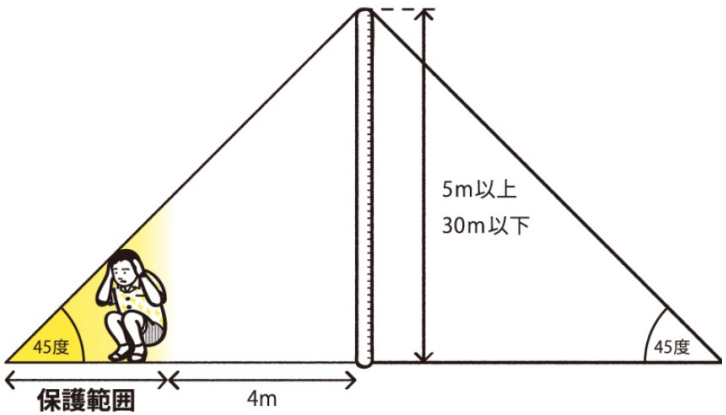
Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

4. 屋外で避難場所がない場合の対応

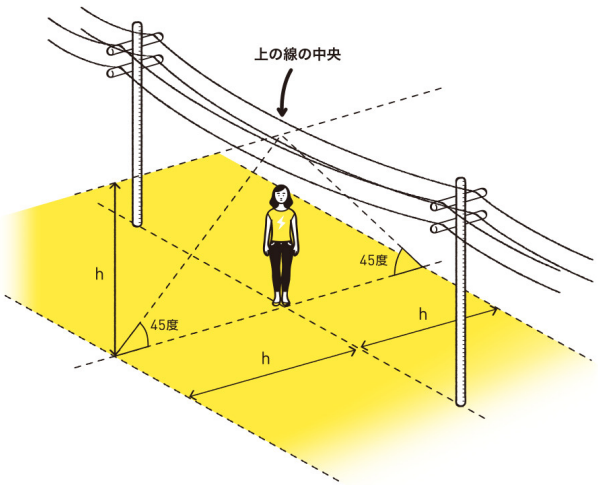
あくまでも**最終手段**であり、安全な場所に避難することが最優先される

(以下の場所に一時避難する場合には必ず救助要請を行い、一時避難場所まで車両などで迎えに来てもらうよう手配すること)

- 5m以上の高い構造物から4m以上離れ、姿勢を低く保つ
- 鉄筋コンクリートの電柱や鉄塔の近く（約2mの距離を保つ）でしゃがむ
- 電線の真下に入る



高さ30cm以下の物体の保護範囲



高さ30cm以下の電線(主に配電線)の保護範囲

しゃがむ時の体勢

(フランクリン・ジャパンHPより一部改変・引用)

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

5. 屋外活動再開のための判断基準

雷活動が収まっても、以下の**2つの条件**を満たすまでは再開しない

①雷ナウキャストで、現在地から半径20km以内に活動度2以上の雷活動がないことが確認される

②雷鳴もしくは雷光が最後に確認されてから30分以上経過している

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

6. 雷に打たれた場合の対応

雷に打たれた場合、以下のような症状が想定される。

心停止

やけど

鼓膜穿孔

(フランクリン・ジャパンHPより一部改変・引用)

特に**「心停止」**は生命に関わる危険な症状であり、十分な準備をすること。

①迅速に対応をするために、緊急時対応計画(EAP)に沿って対応を行う。

②反応や呼吸がない場合には、直ちに心肺蘇生法を開始し、AEDを使用する。

緊急時対応計画(EAP)の詳細はこちらから

JRFU_EAP

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.