
熱中症予防ガイドライン『体操』

— 体操競技・新体操・トランポリン等 屋内競技向け —

公益財団法人 日本体操協会

はじめに

体操は主に室内で行われる競技（運動）であり、直接、太陽の光を浴びることはありません。そのため、屋外スポーツとは異なり、熱中症のリスクとはまったく無関係に思われがちです。しかし、熱中症は気温や湿度、空気の対流、そして個人を取り巻く生活環境など、さまざまな要因が関係するため、屋内であっても油断は禁物です。

熱中症は、適切な措置を講じることで発症を未然に防ぐことが可能です。

選手の健康と安全を守ることこそ、質の高い練習環境を創生し、目標達成に対して最大の近道をたどる行程が確保できます。

関係者全員が一丸となって、対策の実践と周知に努めてまいりましょう。

1 環境整備

◎練習場 及び 競技場の環境整備

1) 室温・湿度の管理：

WBGT（暑さ指数）を継続的に測定し、運動強度や休憩時間を調整しましょう

2) 空調設備の活用：

エアコン、冷風機、扇風機等を最大限に活用し、快適な温度・湿度を保ちましょう

3) 換気の徹底：

窓やドアの開放、大型扇風機の活用などにより、空気の循環を促しましょう

4) 遮光対策：

直射日光の侵入を防ぐため、遮光カーテンやシートを活用しましょう

5) 器具の温度管理：

金属製器具（鉄棒・平均台など）は表面温度が上昇しやすいため、冷却スプレーなどによる温度管理を行いましょう

6) 冷却設備の整備：

氷嚢、冷却ベスト、冷却タオルなどを常備し、選手がすぐに身体を冷却できる環境を整えましょう

2 活動従事者の予防と対策

(1) 練習者（選手）

- こまめな水分・塩分補給を行い、喉が渇く前に飲む習慣を身につけましょう
- 吸湿・速乾性のある通気性の良い服装を着用しましょう
- 頻繁に休憩を取り、首・脇の下・足の付け根などを中心に身体を冷却しましょう
冷却タオルや氷嚢を活用し、外部からの冷却を意識的に行うこと
- 睡眠、食事、体調を確認できる管理シートを活用し、自己の体調を把握しましょう

(2) 指導者

- 選手の体調の変化（顔色・集中力・動作など）を細かく観察し、異変があれば即時に練習を中止しましょう
- WBGT や選手の状態を踏まえ、練習計画を柔軟に調整しましょう
- 選手が不調を訴えやすい環境を整えるため、定期的な声かけを行いましょう

(3) 審判

- 屋内環境でも長時間の着席・移動があるため、水分補給や適度な休憩を確保しましょう
- 選手・スタッフの異常を認識した場合には速やかに競技を中断し、対応しましょう

(4) 観客

- 観覧席の温度管理や換気、扇風機などの使用を推進しましょう
 - 注意喚起ポスターやアナウンスを活用し、熱中症への注意を促しましょう
 - 高齢者や乳幼児など、特に熱中症リスクが高い方への配慮を強化しましょう
-

3 活動主催者の管理

(1) 活動環境の整備

- 会場には WBGT 計を常設し、測定結果に基づく練習・試合管理を行いましょう
- 空調・換気機器の点検や設営を事前に行いましょう
- 冷却物資（氷嚢、冷却ベスト、冷却タオルなど）を十分に準備し、選手・スタッフが迅速に使用できる体制を整えましょう

(2) 熱中症への注意喚起

- 関係者、保護者、選手向けに事前資料を配布し、意識向上を図りましょう
- 当日は体調チェックリストなどにより、選手の申告や観察を促進しましょう

(3) 日常生活の啓発

- 栄養・睡眠・休養の重要性について継続的に発信しましょう
- 保護者・選手と協力し、生活習慣の改善に取り組みましょう

(4) 緊急時への備え（医療体制）

- 近隣医療機関との連携・搬送ルートを明確にし、対応手順を共有しましょう
- 冷却物資・応急セットなどを常備し、緊急連絡網を整備しましょう

4 医療機関との連携

(1) 指定医療機関の確認

- 緊急対応可能な医療機関を事前にリスト化し、関係者と共有しましょう
- 搬送手順や対応方法について、模擬訓練を実施しましょう

(2) その他の連携事項

- 医療スタッフが帯同する際は、役割分担と緊急時対応を明確にしましょう
- 搬送後は報告体制を整備し、情報共有と経過観察を行いましょう
- 熱中症を防ごう - JSP0

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

<参考 URL>

1. 熱中症を防ごう - JSP0

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