

平成 30 年 7 月 19 日

加盟団体各位

特定非営利活動法人豊島区体育協会
会 長 服部 浩久

熱中症対策について（お願い）

今年度、異常な暑さにより熱中症にかかるリスクが高くなっています。各団体におかれましては、事業実施にあたっては十分な配慮を払われているとは思いますが、念のため、日本スポーツ協会のホームページの一部を下記の通りお届けいたしますので、とりわけ、ジュニア期の対策方よろしくお願いいたします。

記

公益財団法人日本スポーツ協会ホームページより

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid532.html>

夏のトレーニング時必見

●夏のトレーニング計画を立てるときの留意点

① 夏のトレーニングの位置づけを明確にする

夏のトレーニングの位置づけ（鍛錬期、調整期、試合期など）によってトレーニングの内容や健康管理における配慮も変わります。期分けを明確にして、目的にあったトレーニング計画を立てましょう。

② 高温下ではからだへの負担が増すことを知る

高温下においては、常温下よりもからだへの負担が大きくなることを考慮してトレーニング計画を立てる必要があります。また、実際のトレーニングにおいては、脈拍数などをチェックしてからだへの負担度を把握することが重要です。

③ 適切に休養日を設定する

心身の機能はトレーニング後に休養をとって疲労回復することで向上します。とくに夏の場合は、選手のコンディションに応じて決められた休養日以外にも配慮が必要です。日ごろから基礎体重をチェックし、基礎体重の減少がみられる場合は休養を取らせましょう。

④ できるだけ良好な環境下でトレーニングを行う

夏の暑い時期には、できるだけ暑熱ストレスの少ない環境下でトレーニングを行う工夫が必要です。とくにトレーニング量が増える場合には、冷房設備にあるトレーニング施設や避暑地、あるいは涼しい時間帯に行うといったことを考慮してトレーニング計画を立てましょう。

⑤ 水分補給や休憩を考慮に入れたトレーニング計画

夏のトレーニングでは、休憩のタイミングや時間、水分補給の時間や場所などを十分に検討し、効率よく水分補給を行うことができるよう計画を立てましょう。

⑥ 軽めの練習で暑さからからだをならす

暑熱馴化（軽めの練習で暑さからからだをならすこと）によって、高温下の運動に対する抵抗が高まります。夏のトレーニングでは、暑熱馴化のための期間を考慮して計画を立てることが重要です。

⑦ 合宿を行う場合は十分な休息時間を確保する

一般に、合宿では1日における練習頻度や練習時間が増えます。合宿におけるトレーニング計画を立てる際には、練習と練習のあいだに十分な休息時間を確保し、余裕をもった練習計画を立てることが大切です。

●安全面への配慮について

① 熱中症に対する知識や認識を持つこと

② 環境条件に応じた運動、休憩、水分補給

学校管理下の熱中症死亡事故が最も多いのは野球で、ほかにラグビー、サッカー、柔道、剣道でも多く発生しています。これらの競技では、とくに休息と水分補給に注意しましょう。またダッシュを繰り返すランニングや持久走は熱の発生が大きい運動なので、回数や時間を少なくする、休みを多く入れるなどの工夫が必要です。

③ 個人の条件

熱に対する耐性は個人差が大きいため、熱中症を防ぐために個人差に配慮することは非常に重要です。学校管理下の熱中症事故は、体力・技術の未熟な低学年、肥満度が高い子どもに発生する率が高くなっています。夏のトレーニングでは、体力の劣る子どもや肥満している子どもは別メニューにするなどの配慮が必要です。

●コンディション・チェックについて

「選手の目を見ればコンディションが分かる」といわれるように、指導者は選手の些細な動作や表情からコンディションを判断することができます。しかし、指導者のコンディションが良くない場合には、その判断が変わったり、動作や表情を見逃すこともあります。また、指導者に健康状態について聞かれたとき、少々体調が悪くても「大丈夫です」と答える選手が多いことにも注意が必要です。

① セルフチェック

コンディションを把握するための基本は、トレーニング負荷が適切か、トレーニングによる疲労が回復しているかを日常的にチェックすることです。以下の指標を用いて、日ごろからチェックする習慣をつけましょう。

＜セルフチェックのための指標＞

心拍数／血圧／体温／体重／平衡機能テスト（閉眼片足立ちテスト、マンテストなど）／自覚的コンディション（体調、疲労、睡眠状況）／トレーニング内容（強度、量、時間など）／POMS（Profile of Mood States）

② 指導者によるチェック

コーチや指導者は、セルフチェックのみでは評価できないコンディションの変化を把握することが大切です。セルフチェックでは現れないコンディションの違いが、一定のトレーニング負荷を与えることによって現れることもあります。とくにウォーミングアップを行っているときに、選手をよく観察しましょう。

③ コンディション・チェックの注意点

コンディション・チェックにおいて重要なのは、継続的にチェックを続けることです。次に、さまざまな指標を用いて多角的にチェックした結果を、選手のからだ面、技術面、精神面を考えながら評価することです。さらに、コンディション・チェックの基礎であるセルフチェックを、保護者との協力のもとで選手に習慣づけることも大切です。

●休息について

高温多湿な日本の夏は、本来スポーツ活動には適しません。しかし、7月から8月にかけて多くの学校では夏休みに入り、多くのジュニア選手が試合や強化練習に取り組んでいます。

夏のスポーツ活動中の休息には、「上昇した体温を下げる」「水分の補給をする」という2つの目的があります。

体温を下げるためには、日陰で休む、ウェアを変える、冷えたタオルなどで体を拭くなどが有効です。また、水分の補給のためには、練習に入る前からドリンクを準備しておくといいでしょう。