

# スポーツ指導における熱中症対策ガイドライン

2026年4月  
株式会社GXA

## 1. 基本方針

GXAでは、参加者の安全を最優先に考え、熱中症の予防と迅速な対応を徹底します。特に夏季期間(7月～8月)は、気象情報に基づき活動内容を調整し、無理のない運営を行います。

## 2. 実施前の準備

- (1)熱中症対応可能な救急病院を調査。夜間は宿直医による対応を確認。
- (2)WBGT温度計を活動場所に持参。
- (3)保護者に、十分な水分・帽子(野外的場合)・着替え・タオルの準備を依頼。
- (4)熱中症対策に関する事前ミーティングを行い、以下の担当者を配置。
  - ①熱中症対策の主担当
  - ②経口補水液と塩タブレット、外部冷却剤の準備担当
  - ③医療機関に搬送する担当
  - ④保護者への連絡担当

## 3. 指導中の心構え

- \* 参加者の様子に常時目を配る(顔色・言動・動きの変化)。
- \* 無理な練習・精神論の指導を行わない。

## 4. 気象条件のチェックと対策

スポーツ指導の開始前、および活動中の午後12時～3時の暑くなる時間帯にWBGT値(暑さ指数)を確認し、下記の基準に基づいて活動の可否を判断。

※WBGT値とは、気温、湿度、日射・輻射熱を考慮して数値化した熱中症予防のために使われる指標

- \* **28°C以上**:STEP 1の対策を実施
- \* **31°C以上**:原則、屋外活動を中止。ただし、STEP 2の対策を全て実施した場合に限り現場の判断で実施の可否を決定。

※なお、公式試合、練習試合、合同練習などのチーム活動に参加する際は、主催団体に対して適切な熱中症対策の実施を申し出たうえで、現地の判断およびルールに従うものとします。

STEP 1:WBGT値 28°C 以上		
1	水分・塩分補給	30分～45分ごとに水分補給タイムを設定。
		熱中症の疑いがある場合に備え、水/スポーツドリンク/経口補水液・塩タブレットを準備する。
2	衣服と装備	野外的場合は帽子の着用を促す。冷却リストバンドなどの着用を促す。
		予備のユニフォーム・着替えを準備してもらう(濡れた衣服は通気性が悪くなり、体温が下がりづらくなるため)。

STEP 2: WGBT値 31°C 以上		
1	日陰の準備	日陰で休める場所を確保、日陰がない場合は、テントやタープを設置。
2	外部・内部冷却の準備	以下を準備。 外部冷却: アイスパック/氷嚢/凍らせたペットボトル、送風機等 内部冷却: 冷えた飲み物
3	休憩(クーリングブ레이크)	20分～40分に1回目処で、5分～15分程度、日陰または屋内での休憩を実施するか、冷えた飲み物を配布。
4	水分・塩分補給	20分～30分ごとに水分補給タイムを設定。
5	熱中症ウォッチ担当者	活動時に熱中症の疑いのある生徒がいないか周囲を警戒する担当者を一人配置。生徒の様子を注意深く確認する。

## 5. 兆候の確認と対応

### ■ 熱中症の主な症状

- \* 軽度: めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り
- \* 中度: 頭痛・吐き気・体がだるい
- \* 重度: 意識障害・けいれん・高体温

### ■ 応急対応マニュアル

- (1) 直ちに運動を中断させ、日陰または冷房の効いた場所へ移動
- (2) 水分補給(経口補水液)、衣服を緩め、体を冷やす(首・わきの下・足の付け根)
- (3) 回復が見られない場合は、病院に搬送し、保護者に連絡