

# サッカー活動中における落雷事故防止対策について

## ①はじめに

近年の温暖化や環境変化の影響に伴い、年々全国での落雷件数が増加しており屋外でのサッカー活動における事故防止対策がより求められている。特にグラスルーツでの活動は、周辺施設など必ずしも緊急時に安全性が確保されている環境下ではないケースも多く、より一層の事前の準備も含めた安全確保と周知徹底に努めるようお願い申し上げます。

### 原則

- ①危険・兆候が確認されたら公式戦・練習にかかわらず躊躇なく中止すること。
- ②周辺で雷注意報・兆候がある場合、専門的なウェブサイトで常時天候情報を確認すること。(新規)

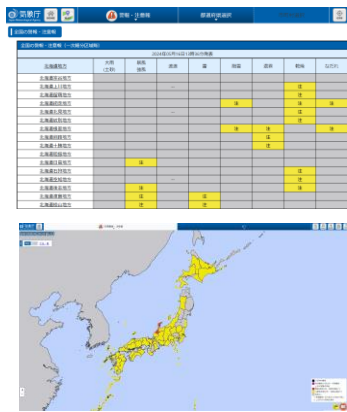
※雷警報は存在しないため、雷注意報の段階で細心の注意を払うこと。

## ②気象情報の確認方法

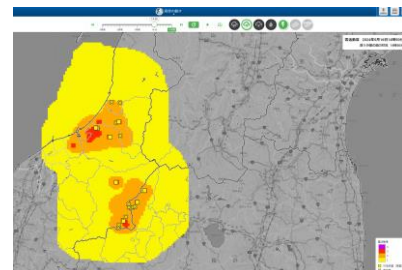
気象庁提供情報の「雷注意報」の発表状況や、「雷ナウキャスト」で実際にどこで落雷・雷発生が高まる予測になっているのか情報収集を行う。  
また事前に危険が予想される場合、日程・時間を調整する等の対策を講じる。

### 気象庁 提供情報

#### 全国の気象注意報

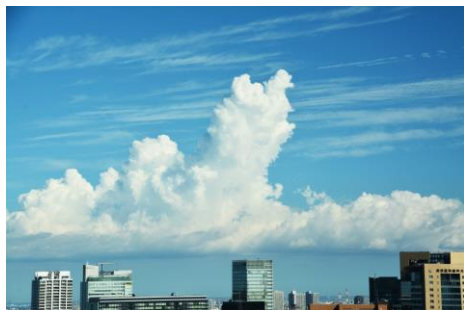


#### 雷ナウキャスト



## ②気象情報の確認方法(目視・音での確認)

積乱雲がみるみる大きくなる



急に冷たい風が吹く

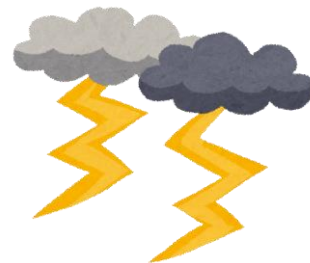


黒い雲が近づき、暗くなる



雷光が見える、雷鳴が聞こえる

※雷鳴が聞こえた時には既に約10km以内で雷が発生



### ③避難場所の確認

#### 安全

- ・自動車等の乗り物の内部
- ・鉄筋コンクリート製の建物の内部
- ・避雷設備の施された建物の内部
- ・本格的な木造建築物の内部

#### 危険

- ・避雷設備のないあずま屋  
（屋根と柱だけで壁のない建物）
- ・テントや掘っ建て小屋
- ・木のそば

#### 【近くに安全な建物や乗り物がない場合】

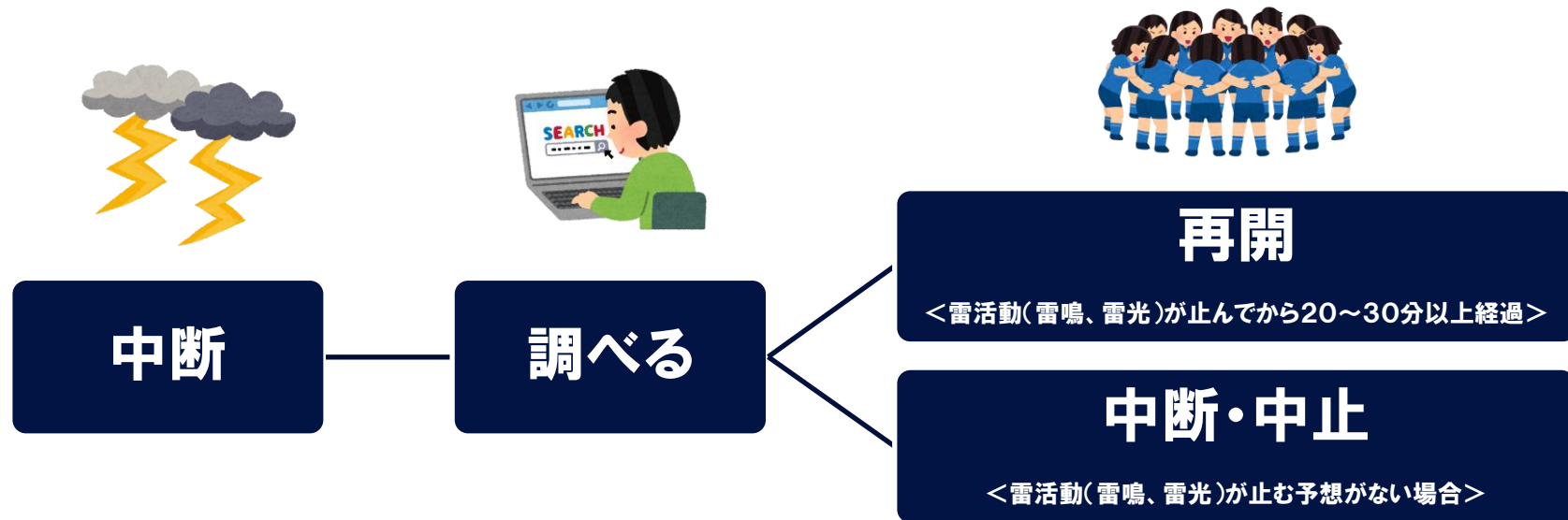
電線や鉄塔、電柱の高さ5m以上の高い建物の付近。ただし2m以上離れる。

※木は電気を通しにくいいため側撃が起こりやすく距離を取っても危険



## ④ 中断からの再開基準

気象情報提供先より周辺の落雷・雷注意報を確認し、雷活動(雷鳴、雷光)が止んでから**20～30分以上経過**し、活動を再開すること。



## ⑤ 雷に打たれた時の対応

雷に打たれた場合、「心肺停止」「やけど」「意識障害」「鼓膜穿孔(鼓膜がやぶれること)」の症状の可能性がある。

上記可能性がある場合、救急車を呼び救急車が到着するまでの間、心肺蘇生法や火傷の手当てなど応急処置を施す。

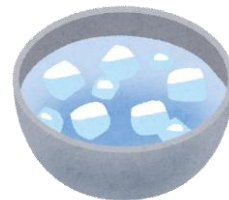
### ■心肺停止の場合

- ・AED、心肺蘇生の実施  
即座に応急処置を施せば、助かる可能性がUP



### ■やけどの場合

- ・急いで冷たい水、水道水を注いで痛みが取れるまで冷やす。
- ・衣類を脱がさないで、そのまま衣類の上から冷水をかける。



## ⑥チェックリスト

### チェックリスト

- |   |                        |
|---|------------------------|
| ① | 気象情報提供先にて周辺の落雷・雷注意報の確認 |
| ② | 避難場所の確認                |
| ③ | AEDの有無                 |
| ④ | 実施可否判断者の明確化            |