

熱中症対策ガイドライン

第1条 目的

本ガイドラインは、本協会に登録する個人（選手等）及び関係者の命を守り安全なプレー環境を整えることで熱中症を防止することを目的とする。

第2条 対象

本ガイドラインの適用対象は、屋内・屋外で実施されるサッカー、フットサル及びビーチサッカーにおける本協会公式戦とし、当該大会・試合では本ガイドラインを遵守する義務を負う。

ただし、公式戦以外の練習試合、練習等においても、選手等の安全を確保する観点から本ガイドラインを準用することとする。

第3条 湿球黒球温度（WBGT）計

（1）大会主催者は、試合開催において湿球黒球温度（以下、WBGT という）計を備え、計測した数値により対策を講じる。

（2）WBGT 計の計測方法は以下のとおりとする。

①	必ずピッチ上で、WBGT 計の黒球が日影にならないように計測する。 計測時の WBGT 計の高さは、プレーする選手の年齢の平均身長 $\frac{2}{3}$ とする。
②	計測する時間はできる限り試合開始の直前、かつロッカーアウトするまでに両チームに対応方法を伝達できるタイミングとする。
③	試合中もピッチに近い場所で計測し続け、数値を把握する。
④	ハーフタイム時（できる限り後半開始の直前）の数値により後半の対応方法を決定し、両チームに伝達する。 ※原則として、前後半のプレー中に数値が変わっても対応方法の変更はしない。

第4条 クーリングブレイク

試合においてクーリングブレイクを採用する場合は、前後半1回ずつ、それぞれ3分の2の時間が経過した頃（45分ハーフの場合は30分頃）に3分間のクーリングブレイクを設定し、選手と審判員は以下の行動を取る。

①	日影にあるベンチに入り、休む。
②	内部・外部から身体冷却する。
③	水分補給する。（スポーツドリンクを推奨する）

(2) クーリングブレイクを採用する場合は、以下の点に留意する。

①	原則として試合の流れの中で両チームに有利・不利が生じないようなアウトオブプレーの時に、主審が判断して設定する。
②	戦術的な指示も許容する。
③	チームが身体冷却用器具を持ち込む際は、事前に大会運営責任者の了解を得る。
④	審判員はクーリングブレイクの時間を遵守するため、試合再開時には選手に速やかにポジションに戻るよう促すと同時に、出場選手の確認を行う。
⑤	サブメンバーは出場メンバーとの識別のため必ずビブスを着用する。運営担当者は試合再開時に出場メンバーの確認について審判員をサポートする。
⑥	クーリングブレイクに要した時間は「その他の理由」によって費やされた時間として前後半それぞれの時間に追加される。
⑦	クーリングブレイクを設定する場合は試合前またはハーフタイム時のロッカーアウトまでに両チームに伝達する。また、WBGT値に応じて、前半と後半の対応が異なる場合がある。
⑧	状況に応じて、クーリングブレイクを前後半それぞれ2回以上取ることは妨げない。

第5条 飲水タイム

試合において飲水タイムを採用する場合は、以下のとおりとする。

①	前後半それぞれの半分の時間を経過した頃、試合の流れの中で両チームに有利、不利が生じないようなボールがアウトオブプレーの時に、主審が選手に指示を出して全員に飲水をさせる。もっとも良いのは中盤でのスローインの時であるが、負傷者のための担架を入れた時や、ゴールキックの時も可能である。
②	選手はあらかじめラインの外に置かれているボトルをとるか、それぞれのチームベンチの前でベンチのチーム関係者から容器を受け取って、ライン上で飲水する。
③	主審、副審もこの時に飲水して良い。そのために第4の審判員席と、第2副審用として反対側のタッチライン沿いにボトルを用意する必要がある。
④	スポーツドリンク等、水以外の飲料の補給については、飲料がこぼれて、その含有物によっては競技場の施設を汚したり、芝生を傷めたりする恐れもある。大会主催者が水以外の持ち込み可否及び摂取可能エリアについて、使用会場に確認をとって運用を決定するので、その指示に従って、飲水する。
⑤	飲水タイムは30秒から1分間程度とし、主審は選手にポジションにつくよう指示してなるべく早く試合を再開する。 飲水に要した時間は、「その他の理由」により空費された時間として、前後半それぞれに時間を追加する。
⑥	時間の経過にともなって環境条件がかなり変わった場合は、飲水を実施するかしないかの判断をハーフタイムに変更してよい。
⑦	飲水を行う場合は、試合前（あるいはハーフタイム時）に両チームにその旨を知らせる。
⑧	飲水タイムは、あくまでも飲水のためである。戦術的指示を行うことはできない。
⑨	飲水タイムとは別に、従来どおり、ボールがアウトオブプレーのときにライン上で飲水できる。
⑩	状況に応じて、飲水タイムを前後半それぞれ2回以上取ることは妨げない。

第6条 熱中症予防対策

試合開催にあたり、熱中症予防のため以下の対策を講じること。

(1) 事前準備

①大会・試合を開催予定期間の各会場（都市）における、過去5年間の時間毎のWBGTの平均値を算出し、加えて当日の気象予報データを収集し、それらの数値によって大会・試合スケジュールを設定する。

必要に応じて、試合時間を調整して早朝や夜間に試合を行う、ピッチ数を増やす、大会期間を長くするなどの対策を講じる。

参考	
環境省熱中症予防情報サイト (全国の暑さ指数 過去データ) : 環境省熱中症予防情報サイト 過去データ-データリスト 地点 (都府県) (env.go.jp)	
熱中症警戒アラート : 環境省熱中症予防情報サイト - 熱中症警戒アラート (env.go.jp)	
ウェザーニューズ MiCATA : MiCATA - 天気を味方に	
Yahoo!天気 Yahoo!天気・災害 - 天気予報 / 防災情報	

②熱中症に関する知識の習得、情報の収集を行う。（症状、予防対策、暑熱順化、発生時の対応等）
※本格的な暑熱期間が始まる前に、1～2週間程度暑熱順化（暑さに身体を慣れさせる）を行うことを推奨する。

参考	
本協会フィジカルフィットネスプロジェクト 熱中症予防サイト : 熱中症予防 フィジカルフィットネスプロジェクト 指導者 日本サッカー協会 (jfa.jp)	
公益財団法人日本スポーツ協会 熱中症を防ごうサイト : 熱中症を防ごう - JSPO (japan-sports.or.jp)	
厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト : 熱中症予防のための情報・資料サイト 厚生労働省 (mhlw.go.jp)	

(2) 試合当日

STEP1 (必須事項)	
以下の方法を組み合わせ、試合の前・中・後に身体冷却を行う。 ・外部冷却：アイスバス、アイスパック、クーリングベスト、ミストファン、送風、頭部・頸部冷却、手掌冷却 等 ・内部冷却：水分補給、アイススラリー（氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物） 等	
STEP2 (25℃≦WBGT 実測値の対策事項)	
①	ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。 ※全選手及びスタッフが同時に入り、かつ氷や飲料等を置けるスペース。 ※スタジアム等に備え付けの屋根が透明のベンチは、日射を遮れず風通しも悪いため使用不可。
②	ベンチ内でスポーツドリンクが飲める環境を整える。 ※天然芝等の上でも、養生やバケツの設置等の対策を講じてスタジアム管理者の了解を得る。
③	各会場にWBGT 計を備える。
④	審判員や運営スタッフ用、緊急対応用に、氷・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備する。
⑤	観戦者のために、飲料を購入できる環境（売店や自動販売機）を整える。
⑥	熱中症対応が可能な救急病院を準備する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。
⑦	クーリングブレイクまたは飲水タイムの準備をする。
⑧	試合時間の短縮、ハーフタイムの時間の延長を積極的に検討する。 ※予め大会要項に規定しておく。

31℃≦WBGT の場合は試合を中止・中断又は延期する。ただし、STEP1+2 に加えて、以下 STEP3 + クーリングブレイクの全てを実施した場合に限り、主催者判断で試合を実施することができる。

STEP3	
⑨	屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない。
⑩	会場に医師、看護師、BLS（一次救命処置）資格保持者、JFA スポーツ救命ライセンス講習会（救命講習会）又は JFA+PUSH コース（簡易救命講習会）受講者のいずれかの受講者を常駐させる。 ※いずれの該当者もない場合、例えば監督会議後に JFA+PUSH コース開催等を検討する。
⑪	クーラーがあるロッカールーム、医務室が設備された施設で試合を行う。 ※選手等が試合中すぐ利用可能な距離にあること。

※上記対策全てを講じたとしても熱中症のリスクは0にはならないことを十分認識し、個人、チームで選手等の体調状態を事前に把握しておくこと。

第7条 試合の実施

試合の実施については、WBGT 値に基づき以下のとおり対応する。

危険度		試合前予測値(°C)	対応
	I	31≦WBGT 運動は原則中止	・当該時間帯にキックオフ時刻を設定しない ・試合中に当該状況が予測される場合は、STEP1+2+3 を講じる
	II	28≦WBGT<31 嚴重警戒	STEP1+2 を講じる
	III	25≦WBGT<28 警戒	STEP1+2 を講じる

危険度		試合中実測値(°C)	対応
	I	31≦WBGT 運動は原則中止	試合を中止・中断又は延期する ※ただし、STEP1+2 に加えて、STEP3+クーリングブレイクの全てを実施した場合に限り、主催者判断で試合を実施することができる
	II	28≦WBGT<31 嚴重警戒	高校生以上：STEP1+2+（クーリングブレイク又は飲水タイム）実施を条件に、試合を実施することができる 中学生以下：STEP1+2+クーリングブレイク実施を条件に、試合を実施することができる
	III	25≦WBGT<28 警戒	高校生以上：両チームが事前に合意した場合に限り、飲水タイムを実施することができる。 中学生以下：STEP1+2+（クーリングブレイク又は飲水タイム）実施を条件に、試合を実施することができる

※屋根の無い人工芝ピッチで試合を行う場合は、天然芝等に比べて WBGT 計実測値が数°C大きくなる傾向にあるため、十分留意したうえで対応をすること。

※試合中止・中断・延期を決定するタイミングは、原則として試合前またはハーフタイム時とし、前半のプレー中の中止はしない。

第 8 条 熱中症発生時の対応

熱中症の疑いのある症状が発生した場合、別紙の手順に従い対象者へ応急処置を行う。症状が改善しない場合は、医療機関へ搬送する。

[heatstroke_firstaid.pdf \(jfa.jp\)](#)

第 9 条 懲罰

本ガイドラインに違反した場合、懲罰規程に従い懲罰の対象となる場合がある。

第 10 条 改廃

本ガイドラインの改正は会長が行う。

第 11 条 施行

本ガイドラインは、2016 年 3 月 10 日から施行する。

改正

2016 年 6 月 16 日

2024 年 5 月 21 日

別紙

1. 熱中症の応急処置
2. 熱中症予防対策 試合当日チェックリスト

別紙 1 熱中症の応急処置

【特集】熱中症を予防せよ

いざというときに備える

熱中症の応急処置

熱中症は命の危険も伴います。初期症状を見逃さず、適切な対応をとりましょう。意識がない、意識がはっきりしない場合は早急に救急車を呼びます。現場での応急処置が症状の悪化を防ぎます。

チェック
1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温)

はい

チェック
2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック
3水分を自力で
摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

チェック
4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

いいえ

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合には無理
に水を飲ませてはいけません。

呼吸と脈の確認

あり

なし

涼しい場所へ移動

心肺蘇生とAED

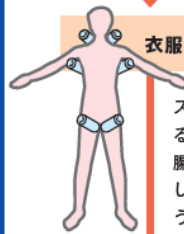
直腸温(深部体温)の測定 ※下表参照

40℃以上

40℃未満

他の原因を考える
(低血糖、低ナトリウム血症など)

衣服をゆるめ、体を冷やす



スポーツ中の重症熱中症に最も推奨され
る方法は氷水浴(アイスバス)です。直
腸温を39℃以下まで冷却し、経過を観察
します。アイスバスがない場合は、氷の
う等で首、わきの下、太もものつけ根など
太い血管がある部分を集中的に冷やしま
す。湿度が低いときは大量の水を体に噴
射し、強い風を送ることも効果的です。

医療機関へ搬送

本人が倒れたときの状況を知って
いる人が付き添って、発症時の状態
を伝えましょう。



環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」を基にJFAnews編集部で作成

《スポーツ現場での直腸温測定》

スポーツ現場に医療関係者がいて直腸温を測定できる場合は、必ず直腸を測定して、その後の熱中症のケアを行います。運動時は、直腸温以外の体温(例:わきの下、額、口腔など)は不正確であるため、スポーツ現場では直腸温測定が推奨されています。重症の熱中症(直腸温40℃以上)を早期に見出して効果的に冷却するためにも、できれば全てのスポーツ関係者が直腸温を現場で正しく測定できることが強く推奨されています。

別紙2 熱中症予防対策 試合当日チェックリスト

STEP1 (必須事項)		✓
以下の方法を組み合わせ、試合の前・中・後に身体冷却を行う。 ・外部冷却：アイスバス、アイスパック、クーリングベスト、ミストファン、送風、頭部・頸部冷却、手掌冷却 等 ・内部冷却：水分補給、アイススラリー（氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物） 等		
STEP2 (25°C≦WBGT 実測値の対策事項)		✓
①	ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。 ※全選手及びスタッフが同時に入り、かつ氷や飲料等を置けるスペース。 ※スタジアム等に備え付けの屋根が透明のベンチは、日射を遮れず風通しも悪いため使用不可。	
②	ベンチ内でスポーツドリンクが飲める環境を整える。 ※天然芝等の上でも、養生やバケツの設置等の対策を講じてスタジアム管理者の了解を得る。	
③	各会場にWBGT 計を備える。	
④	審判員や運営スタッフ用、緊急対応用に、氷・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備する。	
⑤	観戦者のために、飲料を購入できる環境（売店や自動販売機）を整える。	
⑥	熱中症対応が可能な救急病院を準備する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。	
⑦	クーリングブレイクまたは飲水タイムの準備をする。	
⑧	試合時間の短縮、ハーフタイムの時間の延長を積極的に検討する。 ※予め大会要項に規定しておく。	
31°C≦WBGT の場合は試合を中止・中断又は延期する。ただし、STEP1+2 に加えて、以下 STEP3+クーリングブレイクの全てを実施した場合に限り、主催者判断で試合を実施することができる。		
STEP3		✓
⑨	屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない。	
⑩	会場に医師、看護師、BLS（一次救命処置）資格保持者、JFA スポーツ救命ライセンス講習会（救命講習会）又は JFA+PUSH コース（簡易救命講習会）受講者のいずれかの受講者を常駐させる。 ※いずれの該当者もない場合、例えば監督会議後に JFA+PUSH コース開催等を検討する。	
⑪	クーラーがあるロッカールーム、医務室が設備された施設で試合を行う。 ※選手等が試合中すぐ利用可能な距離にあること。	