

テニス大会開催時の熱中症予防ガイドライン

地球温暖化の影響によりここ数年夏の気温上昇が著しくなっていることに対応し、環境省では気候変動適応法を改正し「熱中症警戒情報」の法制度化、さらに一段上の「熱中症特別警戒情報」が創設された。(公財)日本テニス協会(以下「JTA」)では2019年よりヒートルールとメディカルルールの運用について策定され、「熱中症予防 JTA 公式テニストーナメント開催ガイドライン(第1版):2023年5月18日」(参考資料1)が発行された。また、スポーツ庁では2024年5月20日に「スポーツ活動における熱中症事故の防止について(依頼)」(参考資料2)が通達された。

しかし、JTAのガイドラインは一般種目の3セットの試合、ドクターやトレーナーが駐在する大会などが前提であること、スポーツ庁の通達はスポーツ全般の依頼事項であることから、県内で開催されている大会ではそのまま適用できないとの要望に応え「公営コートでのテニス大会」を前提にガイドラインを発行する。

ただし、最終的に大会を実施する／中止する判断は大会開催者で判断されたい。

1. 「熱中症」予防のポイント

スポーツによる熱中症死亡事故は、大会開催の計画・準備、対応を適切に行うこと、プレーヤー本人の準備により予防しなければなりません。熱中症の発生要因は、『環境要因』と『大会参加者』の2つの要因があり、熱中症の発生予防や重症化予防には、これらの発症要因に対し『A. 大会開催前の計画と準備』と、『B. 大会開催当日の発生予防と発生時対応』を的確に行う事が熱中症予防のポイントになります。

以下の表はJTAガイドライン(参考資料1)より神奈川県テニス協会および各市町テニス協会主催の大会の環境を前提にまとめたものです。

熱中症予防のポイント

発症要因別対策	A.大会開催前の計画と準備	B.大会開催当日の発生予防と発生時対応
1. 『環境要因』対策 (大会主催の準備)	1. 開催地の過去WBGT(暑さ指数)確認 2. 大会開催方法の検討 3. ヒートルール運用の方針と案内 4. 会場内WBGT測定準備 5. 冷却方法の準備 6. 緊急時対応計画の策定	1. 当日のWBGT(暑さ指数)確認 2. ヒートルール運用手順確認 3. 選手の健康状態の把握 4. 緊急事対応計画に従った連絡 5. 冷却処置の実施 6. 救急車要請
2. 『大会参加者』対策 (大会出場選手、及び観客の準備)	1. 健康状態の確認 2. 睡眠・食事・体調の管理 3. 冷却用アイス、ドリンク準備 4. 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備 5. 緊急連絡先、連絡方法の確認	1. 当日の体調チェック 2. 冷却用アイス、ドリンク準備 3. 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備 4. 緊急連絡先への連絡

2. 大会開催前の計画と準備

2.1 大会主催の準備

(1) 開催地の過去 WBGT(暑さ指数)確認

環境省『熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>』から開催地近くの観測場所の過去5年間の時間毎のWBGT(暑さ指数)平均値を算出する。

ダウンロード例(辻堂での7月下旬～8月上旬)を参照ください。(添付1)

(2) 大会開催方法の検討

過去のWBGT(暑さ指数)の値を参考に、試合スケジュール、試合方法を検討する。可能であれば早朝や夜間など試合時間の変更、大会期間の延長を検討する。

ジュニア大会では低年齢、ベテラン大会では高年齢種目を早い時間あるいは遅い時間に実施することを検討する。

大会が終了できなかった場合の対応(返金、付与ポイント等)を決めておく。

(3) ヒートルール運用の方針と案内

大会要項、大会ドローにWBGT(暑さ指数)により、ヒートルール適用、プレー一時停止する可能性があること、期日までに大会を終了できない場合の対応を告知する。

(具体的な適用条件は「3. 大会開催時の発生予防と発生時対応」を参照のこと。

(4) 会場内WBGT測定準備

WBGT(暑さ指数)は『熱中症予防情報サイト』からも得ることができるが、開催会場内で測定することが望ましい。(WBGT測定器は数千円程度であり、市町テニス協会で購入・配備することを推奨する。)

測定場所、測定タイミング、記録及び関係する大会関係者への伝達体制を決定しておく。

測定場所はコート内と同じような場所で1時間あるいは30分ごとにWBGT測定器で計測する。

大会開始前日に『熱中症予防情報サイト』を参照し、アラートを確認する。

WBGT測定器が準備できない場合には『熱中症予防情報サイト』で1時間ごとに会場近くの地点のWBGT値を得る。(「熱中症予防情報サイトからのWBGT値検索」(添付4)参照)

(5) 冷却方法の準備

会場内に冷蔵できる設備の確保、適切な量の経口補水液(OS1など)、氷、バケツ、タオルを準備し、アイスタオル法(添付2)の実行ができるようにする。

エンドチェンジの際に日陰をとれるように日傘を各コートに設置する。

(6) 緊急時対応計画の策定

ヒートルール適用、プレー一時停止となった場合、熱中症症状の選手が出てしまった場合等の対応手順、緊急連絡体制を決定しておく。

2.2 大会参加者(出場選手、観客)の大会前の準備

(1) 健康状態の確認

試合前一週間での発熱、熱中症症状がなかったかどうかを確認し、少しでもその症状があった場合には出場

を取りやめる。

(2) 睡眠・食事・体調の管理

十分な休養・睡眠、規則正しい食事を自己管理する。

(3) 冷却用アイス、ドリンク準備

十分な量の経口補水液(OS1 など)、スポーツドリンク、水を準備する。クーラーボックス持参を推奨する。

(4) 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備

汗の蒸散を促す適切なウェアと着替え、帽子は忘れずに準備する。日焼け止めクリーム、試合待機中の日傘なども推奨する。

(5) 緊急連絡先、連絡方法の確認

大会本部の連絡先、自宅あるいは保護者の連絡先を文書化しておく。

保険証のコピーを用意する。

3. 大会開催当日の発生予防と発生時対応

3.1 大会主催の準備と対応

(1) 当日の WBGT 確認

大会開催当日の WBGT 測定者を確定する。(ディレクターあるいはレフェリーが望ましい)

測定場所はコート内と同じような場所で1時間あるいは30分ごとにWBGT測定器で計測する。

会場でのWBGT測定と並行して『熱中症予防情報サイト』でアラートの有無を確認する。

WBGT測定器が準備できない場合には『熱中症予防情報サイト』で1時間ごとに会場近くの地点のWBGT値を得、アラートを確認する。(「熱中症予防情報サイトからのWBGT値検索」(添付4)参照)

(2) ヒートルール運用手順確認

WBGT(暑さ指数)による対応策を会場内の全役員で共有し実行する。ディレクター・レフェリーは状況がさらに進んだ場合の対策の検討を開始する。

WBGT (暑さ指数)	指針レベル	ガイド発出 機関	対応策
21～25	1. 注意	JTA	熱中症の兆候に注意するとともに、エンドチェンジの際に積極的に水分・塩分を補給するように促す。
25～28	2. 警戒	JTA	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給させる。次の試合開始時刻まで十分な休憩をとる。
28～30	3. 嚴重警戒	JTA	熱中症の危険が高いので、頻繁に休息をとり水分・塩分を補給させる。 レフェリー、ロービングアンパイアは選手に熱中症の症状が出ていないか確認する
30, 1以上	4. 特別対応	JTA	試合方式の変更を検討する。 3セット → ファイナルセットマッチタイプブレイク または 3ショートセット など 最終セットの前に10分間のコート外での休憩をあたえる

			8ゲーム → ノード または 1セットマッチ 1セットマッチ → ノード または 1ショートセット など 当日に4. 特別対応以上になることが予想される場合には、当日の全試合を変更しておくことが望ましい。 また、エンドチェンジの時間(90秒)を変更してもよい(例120秒)
31. 0以上	5. 特別対応	環境省	環境省指針では「運動は原則中止」となっているため、長時間つづくことが予想される場合にはプレーを一時的に中止し、選手を日陰あるいは室内で待機させる。
32. 2以上	5. 特別対応	JTA	プレーの一時的中止を原則とする。日陰あるいは冷房の効いた室内で待機させる。 やむを得ず続行する場合は十分な水分・スポーツドリンク等を用意しているか確認し、レフェリー、ロービングアンパイアは選手に熱中症の症状が出ていないかコート近くで確認する。
33以上	6. 熱中症警戒情報アラート	環境省	プレーの一時的中止を原則とする。日陰あるいは冷房の効いた室内で待機させる。 やむを得ず続行する場合は十分な水分・スポーツドリンク等を用意しているか確認し、レフェリー、ロービングアンパイアは選手に熱中症の症状が出ていないかコート近くで確認する。
35以上	7. 熱中症特別警戒情報アラート	環境省	災害級警戒情報のため、プレーの一時的中止とする。通気の良い日陰あるいは冷房の効いた室内で待機させるが、会場内に冷房の効いた環境が十分でない場合には当日の試合は中断とし、解散する等でリスク回避を図る。

(3) 選手の健康状態の把握

朝の受付時に体温を報告させる。37度を超えるような選手には棄権を促す。

1日で複数試合を行う場合には試合に要した時間を把握し、休息時間を十分に与える。

レフェリー・ロービングアンパイアは試合中、試合後を注意し熱中症発生の有無を把握する。

(4) 緊急事対応計画に従った連絡

熱中症および他の事故が発生した場合には、緊急体制に従い報告・連絡を徹底する。

熱中症と判断した場合には救急車を要請する。

(5) 冷却処置の実施

熱中症が発生した場合は即全身冷却(アイスタオル法)を開始し、救急車を待つ。

(6) 救急車要請

全身冷却を優先し、救急車の要請を行う。救急隊員を誘導する。病院に付き添うメンバーを決めておく。

3.2 出場選手の大会当日の準備

(1) 当日の体調チェック

起床時に検温し通常より高い場合、睡眠時間を十分に取れなかった場合には棄権する。

(2) 冷却用アイス、ドリンク準備

十分な量の経口補水液(OS1など)、スポーツドリンク、水を持参する。クーラーボックスで、氷や冷たい水を

推奨する。

(3) 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備

熱射をさけ、汗の蒸散を促すウェアと着替え、帽子を必ず持参する。また日傘の持参が望ましい。

(4) 緊急連絡先への連絡

緊急連絡先をメモにして持参する。健康保険証(またはコピー)を持参する。

4. 終わりに

熱中症は大会開催側の対策だけで防げるものではない。大会要項、ドロー、HP などに大会参加者を対象に「大会参加時の熱中注意事項」(添付3)として掲載いただきたい。

以上

担当 神奈川県テニス協会 副会長兼理事長 日下啓二

副理事長 渋谷嘉一

副理事長 笠野順一

参考文献1)

スポーツ活動における熱中症事故の防止について(依頼)

スポーツ庁

2024/5/20

参考文献2)

熱中症予防 JTA 公式テニストーナメント開催ガイドライン(第1版)

日本テニス協会

2023/5/18

添付1)WBGTダウンロード例 『熱中症予防情報サイト http://www.wbgt.env.go.jp/record_data.php』
 多少のデータ加工は必要ですが、以下のような情報が得られます。

過去5年間の昼間の日最高暑さ指数(WBGT) <辻堂>

月	日	最高	2019	2020	2021	2022	2023
7	30	32.6	30.4	25	30.1	31.3	32.6
7	31	32.8	30.6	28.5	29.3	32.8	31.8
8	1	33.3	30.4	31.1	30.5	33	33.3
8	2	33.5	30.6	29.6	30	33.5	32.8

2023・2024年の1時間毎のWBGT推移<辻堂>

Time	2022/7/30	2022/7/31	2022/8/1	2022/8/2
9:00	30.5	31.6	31.8	32.8
10:00	30.8	31.6	32.2	32.6
11:00	31.3	31.9	32.7	32.2
12:00	31.3	32.3	33	32.1
13:00	31.3	32.2	33	33.2
14:00	31.1	32.8	32.9	33.5
15:00	31	32.2	32.6	32.6
16:00	30.5	31.4	31.4	32
17:00	29.4	29.3	30	30.7

	2023/7/30	2023/7/31	2023/8/1	2023/8/2
9:00	31.1	31.1	31.3	30.4
10:00	31	31.3	30	30.3
11:00	31.6	31.5	29.3	32.1
12:00	32.6	31.6	31.8	31.9
13:00	32.4	31.8	33.3	32.1
14:00	32.3	29.5	29.8	32.8
15:00	32.3	28.8	24.9	32.2
16:00	31.3	28.7	24.5	30.9
17:00	30.4	28.1	24.3	29.8

熱中症予防情報サイトよりダウンロード

33	WBGT33.0以上:熱中症警戒情報発令
32.2	WBGT32.2以上
31	WBGT31.0以上

添付2)アイスタオル法

アイスバスを準備するのが難しい場合も、今すぐ現場で実践でき、効果も高い方法が「アイスタオル法」です。

<手順とポイント>

- 用意するのは ①薄手のタオル 5~6 枚 ②氷水をはったバケツやクーラーボックス。
- 傷病者が出たら、冷水に浸したタオルを全身にかける。
このとき、タオルはしぼりすぎない。“冷水を身体に移動するイメージ”で。
- 1~2 分でタオルがぬるくなるため、再度氷水につけて冷たくする。ほとんど絶え間なく交換しているイメージ。
- 少なくとも 10 分以上、救急隊に引き渡すまで継続する。
- その際、何分続けたか、症状の推移も伝えられるとよい

添付3)「大会参加時の熱中注意事項」

大会要項、ドロー、HPなどに掲載いただきたい。

=====

大会参加時の熱中症注意事項

1. 大会前の準備

(1) 健康状態の確認

試合前一週間での発熱、熱中症症状がなかったかどうかを確認し、少しでもその症状があった場合には欠場を申し出てください。

(2) 睡眠・食事・体調の管理

十分な休養・睡眠、規則正しい食事をとってください。

(3) 冷却用アイス、ドリンク準備

十分な量の経口補水液(OS1 など)、スポーツドリンク、水を準備ください。クーラーボックスがあれば、氷や冷たい水を準備できます。

(4) 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備

汗の蒸散を促す適切なウェアと着替え、帽子は忘れずに準備ください。日焼け止めクリーム、試合待機中の日傘などもお勧めします。

(5) 緊急連絡先、連絡方法の確認

大会本部の連絡先、自宅あるいは保護者の連絡先をメモしておいてください。保険証のコピーも用意ください。

2. 大会当日の準備

(1) 当日の体調チェック

起床時に検温し通常より高い場合、睡眠時間を十分に取れなかった場合には棄権ください。

(2) 冷却用アイス、ドリンク準備

十分な量の経口補水液(OS1 など)、スポーツドリンク、水を持参ください。クーラーボックスがあれば、氷や冷たい水を準備できます。

(3) 服装・帽子・日焼け止め・日傘などの準備

汗の蒸散を促す適切なウェアと着替え、帽子は忘れずに持参ください。日焼け止めクリーム、試合待機中の日傘などもお勧めします。

(4) 緊急連絡先の持参

緊急連絡先をメモにして持参ください。健康保険証(またはコピー)を持参ください。

添付4) 熱中症予防情報サイトからの WBGT 値検索

- (1) 『熱中症予防情報サイト』 (<http://www.wbgt.env.go.jp>) へアクセス
- (2) [全国の暑さ指数]をクリック



熱中症予防サイト(PC)



- (3) [暑さ指数の実測と予測]をクリック



熱中症予防サイト(スマホ)



- (4) [地点を選択]で「関東地方」「神奈川」を指定する

