

熱中症対策指針(2024年7月～9月)

一般社団法人 三鷹市サッカー協会
運営委員会

(一社)三鷹市サッカー協会が主催するリーグ戦における、熱中症対策指針を下記に記す。

1. 試合開催時間帯について

7月から9月第2週までは、日中時間帯(11時～17時)は、リーグ戦を開催しない。

2. テントの設営

- ・ 原則、本部 及び、ホーム&アウェーベンチ の計3か所に設営
- ※スタンド側、駐車場側の2か所に本部を設定する場合、計6か所に設営する
- ※日が射さないような曇りの場合は、その限りではない

3. 試合中止の判断(7時～10時までに開始する試合、17時～20時までに開始する試合)

- ・ 施設側からのグラウンド利用中止の指示があった場合
- ・ 酷暑(38度以上)、環境省発表のWBGT値が「35以上」の時
- ・ 試合開始直前およびハーフタイム時に、主審、協会スタッフで協議し、決定する
- ・ 試合当日に熱中症対策委員(協会スタッフ)を派遣する

4. 試合中止の判断(10時～16時までに開始する試合)

- ・ 施設側からのグラウンド利用中止の指示があった場合
- ・ 試合開催日直前の「金曜日12時時点」での環境省熱中症予防情報サイト[暑さ指数(WBGT)の予測]等により、総合的に試合の開催/中止を運営委員会で決定し、同日17時までに協会ホームページ「連絡掲示板」等にて通知する
- ・ 酷暑(38度以上)、環境省発表のWBGT値が「35以上」の時
- ・ 試合開始直前およびハーフタイム時に、主審、協会スタッフで協議し決定する
- ・ 試合当日に熱中症対策委員(協会スタッフ)を派遣する

5. 飲水タイム(前後半1分程度)またはクーリングブレイク(前後半3分程度)の実施

- ・ 適用する/しないは当日の状況を踏まえ主審が判断
- ・ 主審は本部、試合チームと協議し決定する
- ・ 給水タイム及びクーリングブレイクにかかる中断時間はアディショナルタイムに含めない
- ※三鷹市社会人リーグ運営要項にて規定

[クーリングブレイクの実施について]

- ・ 前後半それぞれの半分の時間が経過したアウトオブプレーの際に実施する
 - ・ 時間は3分としアディショナルタイムには含めない
※三鷹ルール：実質的には6分間の試合短縮
 - ・ 選手および審判はテント内の日陰に入り飲料（スポーツドリンク等）を摂取する
 - ・ クーリングブレイク明けの試合の再開を遅らせない為に、クーリングブレイク中の選手交代は、交代手続きおよび、選手の準備ができていれば、認める。
※飲水タイム時の選手交代も同様
- ※ 雨天時や気温が低い際は、主審の判断で「飲水タイム」「飲水タイム無し」に変更することができる

[クーリングブレイクとは]

前後半 1 回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃に 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とる

- ① 日影にあるベンチに入り、休む
- ② 氷・アイスパック等でカラダ(頸部・脇下・鼠径部)を冷やし、必要に応じて着替えをする
- ③ 水だけでなくスポーツドリンク等を飲む

<クーリングブレイクにおける留意点>

- ・ 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
- ・ 戦術的な指示も許容する
- ・ チームがカラダを冷やすための器具を持ち込む際は、事前に運営委員の了解を得る
- ・ 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
- ・ 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等を着用する(本部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)
- ・ [クーリングブレイク]に要した時間は、三鷹市サッカー協会では特例として試合時間に含めて実施する
- ・ [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ベンチアウトまでに両チームに伝達する(WBGT 値に応じて前半と後半の対応が異なる場合がある)

6. 交代枠、再入場の解禁

- ・ オンプレー中の交代枠を撤廃する
- ・ 一般の部も再入場を可能とする(交代手続きは通常と同じ)

7. 本部による指示の徹底

- ・ 試合開始前に、各チームに、飲水／クーリングブレイク、交代枠、再入場について確認・指示する

8. チームとして

- ・ **水、氷、スポーツドリンク、経口補水液を十分に準備する**
※夏場の昼時間帯では大沢総合グラウンド周辺に設置されている自販機は、売り切れ状態になります。近くのコンビニ等で準備されるのをお奨めします。
- ・ ベンチにおける日射を遮る帽子(日傘)を準備する
- ・ **選手個々人の健康(体調)を管理し、不調な選手の起用はしない**
体力の低い方、肥満の方、暑さに慣れていない方、熱中症に過去なった方

以上