

# スポーツ審議会健康スポーツ部会(第33回)

## スポーツ界における熱中症予防について

2025年7月24日(木)

日本スポーツ協会

常務理事兼事務局長 岩田史昭

# I 熱中症事故予防に関するJSPO研究班の歴史

## ◆ 1991～1993年(3年間) スポーツ活動における熱中症事故予防に関する研究

○研究班設置のきっかけ(川原貴班長/1980年代後半)

- ・スポーツによる熱中症死亡事故の新聞報道、TV報道
- ・日本体育大学健康管理センター:  
⇒夏の熱中症、グラウンドのWBGT測定
- ・中学運動部活動熱中症事故の訴訟、意見書の依頼

○研究班の活動

- ・学校管理課下の熱中症死亡例の分析  
/スポーツ現場での測定/実験室での研究  
⇒運動指針、熱中症予防ガイドブックの作成  
⇒熱中症予防の普及・啓発

## ◆ 1994年 研究班は一旦休止したが、教育・啓発活動は継続

## ◆ 1997年～1999年(3年間) ジュニア期の夏季トレーニングに関する研究

## ◆ 2000年～2001年(2年間) ジュニア期の夏季スポーツ活動に関する研究

## ◆ 2003年～ スポーツ活動中の熱中症事故予防に関する研究

### 熱中症事故予防の取組

- ・学校管理下の熱中症死亡例の分析/スポーツ現場での測定/実験室での研究
- ・ガイドブックの改訂 熱中症予防8ヶ条 ⇒ 5ヶ条
- ・熱中症予防ビデオ、動画
- ・子ども向けデジタルブック「防ごう熱中症!!元気にスポーツ」
- ・教育機関向けポスター

## Ⅱ スポーツ現場における熱中症予防に関する意識(1/2)

JSPO公認スポーツ指導者10,194名を対象に実施した「スポーツ現場における熱中症予防に関する実態調査(2024年2～3月実施)」より抜粋

### ① スポーツ活動中の熱中症予防対策

水分補給	<b>98.9</b>
体調チェック	73.8
飲水タイムの設定	67.9
運動量・強度の調整	67.2
活動時間の変更	<b>45.2</b>
身体冷却	<b>44.9</b>
暑熱順化	<b>22.0</b>
その他	4.5

※複数回答可 (%)

### ② 身体冷却の実施方法(外部冷却)

頭部・頸部冷却	<b>75.3</b>
アイスパック	62.9
送風	61.6
手掌冷却	<b>32.1</b>
アイスバス	<b>11.6</b>
クーリングベスト	5.5
その他	2.8

※複数回答可 (%)

### ③ 身体冷却の実施方法(内部冷却)

水分補給	<b>94.6</b>
アイスラリー	<b>13.8</b>
その他	0.6

※複数回答可 (%)

### ④ 暑熱順化の実施有無

	2024年	1997年
実施している	<b>45.0</b>	<b>22.4</b>
実施していない	55.0	77.6

※複数回答可 (%)

- 熱中症予防対策として、水分補給は実践されているが、「活動時間の変更」、「身体冷却」、「暑熱順化」については今後も啓発すべき課題と考えられる。
- 「身体冷却」の方法について、「アイスラリー」や「手掌冷却」を奨励したい。
- 「暑熱順化」について、実施方法含め啓発をする必要がある。

## Ⅱ スポーツ現場における熱中症予防に関する意識(2/2)

### ⑤ WBGTを知っている？

よく知っている	14.2
ある程度知っている	51.7
少し知っている	<b>24.9</b>
知らない	<b>9.1</b>

(%)

### ⑥ WBGTを日頃から活用している？

指導現場でWBGTを測定している	<b>26.9</b>
環境省等が公開するWBGT予測を活用している	32.1
乾球(湿球)温度計を用いて測定している	20.5
活用していない	<b>34.5</b>
その他	1.1

(%)

※複数回答可

### ⑦ WBGTに基づく対応

WBGT31度以上ではスポーツ活動を中止している	<b>24.8</b>
WBGTに基づいて活動内容を調整している	61.7
活動内容の変更等を行わない	<b>16.8</b>
その他	4.0

(%)

※複数回答可

- WBGT計の活用の奨励。暑熱環境下での無理なトレーニングは効率的でないため、環境条件に応じて活動内容を調整することが望ましい。

# Ⅲ 熱中症予防ガイドブックと熱中症予防運動指針

熱中症予防ガイドブック【第6版】



熱中症予防運動指針				
WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人 <sup>※</sup> は運動を軽減または中止。
▲	▲	▲		
28	24	31	<b>警戒</b> (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
▲	▲	▲		
25	21	28	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▲	▲	▲		
21	18	24	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
▲	▲	▲		

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。  
 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。  
 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。  
 ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

無知と無理によっておこるスポーツ活動中の熱中症事故を予防するための原則である「熱中症予防5ヶ条」や「熱中症予防のための運動指針」について詳しく解説している。

# IV 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(第6版)」の主な改訂ポイント

## ■ スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条の改訂

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
- ④ 冷やそう、からだの外から内から**
- 【改訂前】→④薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は事故のもと

## ■ 熱中症発生事故に関する統計データの更新

- ・人口動態統計(厚生労働省)最新データに基づく解説

## ■ 各種解説の修正・追加

- ・暑熱順化のポイント
- ・運動と水分、塩分の補給
- ・身体冷却の方法・効果

**スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条**

**1.暑いとき、無理な運動は事故のもと**

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

**2.急な暑さに要注意**

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや台風の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

**3.失われる水と塩分を取り戻そう**

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

**4.冷やそう、からだの外から内から**

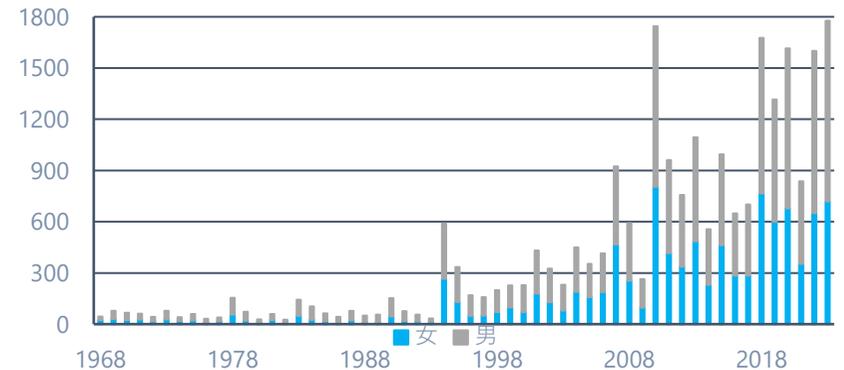
適度な体温の上昇は運動能力を高めるのですが、暑さの厳しい中での運動では体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。身体冷却を用いることで暑さの中でも体温の上昇を抑えることができ、運動能力や認知機能の低下、多量の汗による脱水を防ぐことができます。

熱を逃がしやすくするために軽装にしましょう。また、防具を着けるスポーツでは、休憩時に防具を外して熱を逃がしましょう。

**5.体調不良は事故のもと**

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の弱い人、経験のない人、暑さに慣れていない人、熱中症を患ったことがある人などは暑さに慣れるのに注意が必要です。学校で起きた熱中症発生事故の7割は体調の悪い人に起きており、体調の人は特に注意しなければなりません。

熱中症死亡事故の年次推移



# V スポーツ活動中の暑熱対策に関するJSPO対応方針

1. JSPOが開催する事業においては、「熱中症予防運動指針」(JSPO策定)に基づき、暑さ指数(WBGT) 31℃以上の場合、スポーツ活動を原則中止とする。  
(特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。)
2. 暑熱環境下においてスポーツ活動を実施する場合は、以下の対策を講じるものとする。
  - (1) 競技ルールや慣例にとらわれず、参加者の休憩時間(水分補給や身体冷却のための時間)を設定する。
  - (2) 環境条件に応じて活動時間を調整する(時間帯の変更、活動時間の短縮など)。
  - (3) 参加者が積極的に身体冷却を行えるよう環境を整備する(複数の冷却方法を準備できると良い)。
  - (4) 参加者の体調チェックを毎日実施し、体調が悪い場合は、その日の活動を中止させる。
  - (5) 万一来に備えた救急体制を構築し、医師又は看護師の常駐はもとより、熱中症に特化した対応※を、速やかに実施できるように準備する。  
※救急車の要請⇒涼しい場所への避難⇒身体冷却
3. 暑さ指数(WBGT)に基づくスポーツ活動実施の可否判断を行うフローを取り決め、参加者へ事前に周知する。  
→環境条件に応じてスポーツ活動を中止する可能性があることを事前に周知する。

# VI 「令和7年度 熱中症予防フォーラム」概要報告(1/2)

## ■ 趣旨

近年増加する熱中症リスクへの理解を深め、スポーツ現場での安全対策を促進することを目的とし、熱中症に関する最新の知見、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(第6版)」の改訂内容および熱中症予防の取組事例等を共有するために開催する。

## ■ 主催

公益財団法人日本スポーツ協会(JSPO)

## ■ 後援

スポーツ庁、公益財団法人日本オリンピック委員会

## ■ 特別協賛

大塚製薬株式会社

## ■ 期日

令和7年6月28日(土) 13:00~16:30



# VI 「令和7年度 熱中症予防フォーラム」概要報告(2/2)

## ■ 会場

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 14階 岸清一メモリアルルーム

## ■ 開催形式

対面開催

+ ライブ配信(ハイブリッド開催)

## ■ プログラム

右記のとおり

## ■ 参加者数(実績)

対面参加: 37名

オンライン参加: 726名

時間	内容
13:00-13:15	主催挨拶: 山本 浩(日本スポーツ協会常務理事) 来賓挨拶: 橋場 健 氏(スポーツ庁審議官) 来賓挨拶: 佐藤 真至 氏(大塚製薬常務執行役員)
13:15-13:30	講演①(15分) テーマ: JSPO における熱中症予防に関するこれまでの取組 講演者: 川原 貴 氏(大学スポーツ協会)
13:30-14:10	講演②(40分) テーマ: 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」改訂の考え方 講演者: 松本 孝朗 氏(中京大学)
14:10-14:50	講演③(40分) テーマ: 熱中症予防としての身体冷却 講演者: 長谷川 博 氏(広島大学)
14:50-15:00	休憩(10分)
15:00-16:00	熱中症予防実践レポート(60分) テーマ: スポーツ現場における熱中症予防に関する実態調査 発表者: 青野 博(日本スポーツ協会) テーマ: 暑熱順化、水分補給に関するガイドライン 発表者: 安松 幹展 氏(立教大学) テーマ: 長距離ランナーにおける熱中症・脱水予防に関する準備 発表者: 今井 正人 氏(順天堂大学)
16:00-16:30	総合討論(30分)

### ○日本陸上競技連盟

#### 「主催競技会における暑熱対策について(2025年度)」2025年6月19日付け

- 競技会の開催において、競技者・審判・関係者・観客等の安全と健康を守ることを最優先とし「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(JSPO)に基づいた安全な運営に取り組む。
- 同ガイドブック内「熱中症予防運動指針」に従い、「暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)」に応じた対応方針を定め、競技の実施および進行(中止・中断・延期・時間変更など)について適切に判断する。
- WBGTが31度以上となる環境下での運動(競技)は原則中止・中断とし、本年度、**7月および8月に開催する競技会**については、各競技会において出来る限りの暑熱対策を行うとともに、暑熱を含む危機管理マニュアル等(中止・中断時の対応計画を含む)を作成するなど、事前からの準備・対策を徹底。

### 第109回 日本陸上競技選手権大会(2025年7月4日～6日)での取組

- ◆会場の国立競技場は夏季オリンピックを想定した会場であったため元々風通しが良く、それに加えて、会場内では朝から多くの送風ファンを回し対応した。
- ◆選手のウォーミングアップエリアである屋内練習場では、常時冷房を入れ対応した。
- ◆大会1週間前から会場にて1時間おきにWBGTを計測し、  
WBGT31度を超えると予想される時間帯に実施される種目については、  
開始時間(タイムテーブル)を調整。
  - ⇒フィールド競技においては最大3時間、競技時間を後ろ倒しし実施。
  - ⇒会場内の各エリアで計測を行い、WBGT31度を超えた場合には競技を中止する方針であった。
  - ⇒早めに選手等の関係者へ伝えることが重要。  
今回の対応は選手・監督からも好評だった。
- ◆メディアの協力:今回放映を担当したTV局側の(タイムテーブル変更の)理解を得ることができた。

### ○日本サッカー協会

●2025年度以降、JFAの主催・管轄する大会・リーグ戦・フェスティバル等は7月・8月は原則開催しない。

●ただし、屋内・ナイター・冷涼地等において、熱中症対策ガイドラインに則り、事業に関わる皆様の安全確保が十分に可能と判断できるような環境下であれば、事業を実施する場合がある。

●他団体が主催する全国規模の競技会等についても、安心・安全な環境が確保できるようカレンダーの調整や関係各所との協議を進めていく。

2024年11月12日付け 「暑熱環境下におけるサッカー活動について(周知)」  
JFA主催・管轄の夏季大会・リーグ戦・フェスティバル等の開催方針より抜粋

## VII 他スポーツ団体における主な取組について(4/4)

### ○全国高等学校体育連盟

#### ●インターハイ改革PTを設置

⇒「暑熱対策」を最も優先順位の高い項目として設定

#### ●競技会において、競技時間の変更など、実施可能な競技で導入

### ○日本中学校体育連盟

#### ●夏季休業中及び各大会における熱中症対策のお願い 令和7年6月6日付け

⇒日々の練習での配慮、各大会での運営での徹底

⇒「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合、屋外競技を中止

### **緊急課題:**

**7月・8月の総合体育大会は、会場地を冷涼地で固定開催するか、大会そのものの開催時期を変更するか。**