

## (通達)夏季の練習についての注意ならびに夏合宿に向けて

### 1. 熱中症対策について

安全対策委員会では「夏季の練習についての注意」として「夏合宿を前に」「夏季の大会運営について(熱中症対策)」「雷に関する注意」「頭部打撲等により脳振盪が疑われる場合は」「感染症の予防について」「食中毒の予防について」に関する文書を HP 上で掲載しています。今年も猛暑になることが予想され、また夏季の公式戦も増え、選手の暑熱対策は不十分になることが予想されます。練習環境に十分な注意を払い、慎重かつ万全な熱中症対策をお願いいたします。

### 2. 講習会等を通じた安全対策の注意喚起

各都道府県協会による講習会や研修会等で、安全対策の注意喚起をお願いします。「For Safe Rugby」を PDF で掲載しますのでプリントアウトして合宿地や練習場に掲示して活用ください。

安全で正しいスキルを習得し、重傷事故を防止していただきたいと思います。今まで配布した資料や DVD を積極的に活用していただき、効果的な講習会での伝達をお願いいたします。

下記 URL で、今までの安全推進講習会の資料を利用できます。

<http://www.jrfu-coach.com/#!about1/c216q>

重傷事故を減少すべく、皆様の更なるご努力とご協力をお願いいたします。

以上

参考:

日本体育協会「熱中症を防ごう」

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>

環境省「熱中症予防情報サイト」

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

2016年7月  
(公財)日本ラグビーフットボール協会  
安全対策委員会

## 夏合宿を前に

夏合宿を迎えるに当たって、指導者や選手は以下のことを十分に配慮して臨むようにしましょう。特に指導者は、選手の安全確保を最優先しチーム・指導者の責任のもと、夏合宿を実施するようにしてください。

1. 気温の高くなる時間帯での練習や試合を控えると同時に湿度にも十分注意を払う。  
暑熱環境に依拠しては(WBGT値などをもとに)以下のことを大会主催者は許可すること
  - 日影にあるベンチに入り、休める場所を確保する。
  - 氷・アイスパック等でカラダ(頸部・脇下・鼠径部)を冷やせる準備をする
  - 水だけでなくスポーツドリンク等を飲めるよう準備する
2. 試合時間や練習時間および内容に十分配慮する(長時間連続する練習、試合の回避および1日の試合数の制限(1試合以内)、練習内容の変更等)。  
会場に医師、看護師、BLS(一次救命処置)資格保持者のいずれかを常駐させる。
3. 疲労度や体調などに十分注意し、常に各自でコンディションチェックを行うよう心掛ける(心拍数、体温、体重、汗の出方等)。
4. 暑さに十分馴れておく。
5. 水分の補給を十分にし、適宜休息をとる。  
飲水タイムを設けた練習計画
6. 直射日光に対する対策をとる  
裸体の禁止、風通し、吸汗のよい服装、帽子の着用、日焼け止めクリームの使用等
7. **合宿地での医療機関**を確認する。  
救急病院を確認する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。
8. **雷**には細心の注意を払い、付近で落雷のあった場合はすぐに練習、試合を中止する。
9. グラウンド近くに日影があるかを確認し、なければ確保するよう努める。  
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/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を準備。
10. 人工芝では天然芝よりも表面温度が10度以上高くなるという報告や年齢による温度の感じ方に関する相違の報告もあるので十分注意を払う。  
人工芝ピッチに屋根がない場合は必ず日射を遮るテント等を設置することとする
11. 近年、**スクールや中学生**等の若年層、およびクラブでの重傷事故の増加が報告されているので当該関係者は十分注意を払う。  
前後半1回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃にWater Breakの時間を設ける。  
7人制を含めた試合においては、ハーフタイムを延長する

参考:環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/> 日本全国840地点の暑さ指数(WBGT)の予測値が公開されています。

## 熱中症を予防するために

夏合宿中の練習試合については、まだまだ試合数の多いチームが散見されます。疲労した体でなおかつレベルの違う相手では、弱い者に大きなダメージがくるのは常識です。強い相手にどれだけ現在のチーム力が通じるのか試したい気持ちは十分理解できますが、ダメージを受けるのは体力的に弱いプレイヤーです。

夏合宿中の練習試合は1日1試合ということが守られ始めてきたようです。引き続き今年も練習内容を工夫されて1人のプレイヤーが出場する試合は1日に1試合以内を守るよう注意しましょう。

### 《熱中症の原因》

暑い環境のもとで激しい運動により、からだが生み出す熱に対して、周囲は高温多湿のため熱の放散が妨げられ、体温が上昇することにより起きる。重要な臓器(特に脳)が障害を受けることもあり、死亡することがある。

### 《熱中症の症状》

頭痛、吐き気、めまい、脱力感、けいれん、意識障害、高体温等などが認められ、意識障害がある場合は重症である。

### 《処置》

#### <意識がはっきりしている場合>

- 涼しいところへ運び、衣服をゆるめ、寝かせる。
- 吐き気やけいれんがなければ、水分補給。水分摂取ができない場合は救急車を要請する。
- 体温が高ければ、水を全身にかけて風を送る、または氷で首の横、脇の下、足のつけね前面を冷やす。
- 様子がおかしければ直ちに救急車を要請する。

#### <意識がないあるいは意識がぼんやりしている場合>

- 応答が鈍い、言動がおかしい、あるいは意識がない場合は、迷わず救急車を要請する。
- 涼しいところへ運び、衣服をゆるめ寝かせる。
- 体温が高ければ、水を全身にかけて風を送る、または氷で首の横、脇の下、足のつけね前面を冷やす。経過を注意深く見守ること。

### 《熱中症要因》

#### <外的要因>

- 周辺温度 直射日光 湿度 風
- 衣類(黒い衣類、ヘッドギア、ショルダーパッド)
- 薬物 風邪薬、カフェイン

#### <内的要因>

- 熱中症の既往のある選手
- 体格(肥満)、有酸素性体力、気候順応
- 水分補給状態
- 病気(かぜ、下痢、など)

#### 《予防》

- 暑熱環境の把握
- 暑熱馴化
- 水分補給(体重減少 2%以内、喉の渇きにもとづく自由飲水、0.1~0.2%の食塩水)
- 吸湿性・通気性の良い衣服
- 直射日光の下では帽子やタオル

#### 《熱中症対策:熱ストレス減少のための戦略》

##### <ワールドラグビーガイドライン>

- 教育
- トレーニングとプレーにおける適切なスケジューリング
- 暑熱馴化
- コンディションの評価
- 現場での対策
- 危機管理

##### <選手への教育>

- 過去の熱中症の既往の有無を報告する
- 発熱を伴う感染症の罹患の有無を報告する
- 薬物 風邪薬、カフェインを使用した場合は申告する
- 水分補給の重要性を理解(練習および試合前、中、後)
- 熱ストレスの徴候の早期報告
- 痙攣、頭痛、嘔気、嘔吐
- 通気性の良い、軽い、締め付けの少ないウェアを着る

##### <現場指導者の注意点>

- 暑熱環境の把握(WBGT が望ましい:文末参照)

- 選手の熱ストレス徴候を早期発見
- 発熱を伴う感染症にかかっているかどうかを報告させるよう指導
- 水分補給を意識した練習計画(自由飲水の可能な練習環境)
- 運動前後の体重測定(体重減少 2%以内となるように水分補給)
- 熱射病の危険性の理解
- 暑熱馴化には 7～10 日かかる
- 選手の特性(熱中症のなりやすさ)の確認(経験年数が少ない、過去に熱中症の経験あり、肥満気味、体力が低い)

参考:

環境省熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)で、日本全国 840 地点の暑さ指数(WBGT)の予測値が公開されています。

## 夏季の大会運営について〈熱中症対策〉

- 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/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。
  - ※ **人工芝ピッチ**に屋根がない場合は、必ず日射を遮るテント等を設置する。
  
- 2) 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。
  
- 3) 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。
  
- 4) 飲水タイム(ウォーターブレイク)の準備をする。
  
- 5) 会場に**医師、看護師、BLS(一次救命処置)**資格保持者のいずれかを常駐させる。
  
- 6) 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分間のウォーターブレイク**を設け、熱ストレスのチェック、身体の冷却、水分補給を行う。7人制についてはハーフタイムの延長を考慮する。
  
- 7) 暑熱環境に応じて(WBGT 値 “Wet Bulb Globe Temperature＝湿球黒球温度” などをもとに)大会主催者は以下を許可すること
  - ※ 日影にあるベンチに入り、休む。
  - ※ 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。
  - ※ 水だけでなくスポーツドリンク等を飲む。
  
- 8) ロッカールームでのエアコンまたは扇風機の使用(または団扇)

## 雷に関する注意

1. 頭上に厚い黒雲、突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光、等の予兆現象があった場合は状況を判断し早急に試合や練習を中止して、近くの建物、自動車、バスの中などの安全な場所に避難する。
2. 雷注意報、警報の発令があり落雷の危険性が高いと判断した場合は直ちに練習、試合を中止する。
3. 高い物体からは4m以上離れ、とくに樹木からはできるだけ離れて、安全な場所に避難する。林や森は危険です。
4. 避難する安全な場所は、自動車の中、バスの中、列車の中、鉄筋コンクリート建物の内部である。木造建物の内部も多くは安全であるが、仮小屋やテント内は危険です。
5. 避難するときに、コンクリートの電柱や鉄塔から2m離れた場所や電線の下は比較的安全とされている。ただし、木製の電柱には近づかないこと。
6. 雷活動が止んで20分以上経過してから、屋外にでる。
7. 安全な場所に避難できなかった場合は、高い物体から4m以上離れて、窪地があればそこで姿勢を低くして雷活動がやむのを待つ。
8. あらかじめ気象情報に注意して、雷の危険性があると判断した場合は、練習や試合の予定の変更を検討すること。

## 頭部打撲等により脳振盪が疑われる場合は

### 脳振盪が疑われた場合の注意

初めの 24 時間までと、さらに 48 時間までで問題が起こりえるので、受傷した選手はその日一人にしないこと。次の症状があればすぐに病院に連れて行く。

1. 頭痛が強くなる。
2. 眠気が強くなる、目覚めた状態でいられなくなる。
3. 周りにいる人や自分が今いる場所がわからなくなる。
4. 嘔吐を繰り返す。
5. いつもと違う、混乱している、イライラしている様子がみられる。
6. 痙攣が起こる。
7. 手足に力が入りにくくなる。
8. しっかり立てなくなる。話す言葉が不明瞭になる。
9. 首の痛みが続く、または増してくる。(特に小学生の場合)

### プレーへの復帰

脳振盪ガイドラインの段階的復帰プロトコール (GRTP) に従ってください。

その他の注意点として

- 飲酒は禁止。(症状が改善するまで禁止)
- 医学的に必要とされている以外の薬は飲まないこと
- 特に、睡眠薬は禁止。(意識障害と区別しにくくなるため)
- アスピリン、痛み止めなども使用しないこと。(出血を悪化させる事があるため)
- 運転はしないこと。(運転は医師の診察を受けてから)

### 小学生の場合の注意点

コンピューターゲーム、インターネットゲーム、その他のテレビゲームなどは症状が悪化したらやらないようにすること。

診察した医師が処方した薬以外は、例え痛み止めでも親の勝手な判断で薬は飲ませないこと。

受傷後少なくとも 24 時間は休息をとる様にしますが、学校で勉強に集中できないようなら 1-2 日は休んで様子を見ることも理にかなっています。但しこれ以上長引くとなると普通ではありません。

(以上 SCAT3、child SCAT3 より)



## 感染症の予防について

夏季の大会・合宿・練習期間中の感染症などの各種対応や予防対策について、以下に示したポイントを周知徹底し、発生予防及び感染拡大防止のため予防の実践をよろしくお願いいたします。

### 【感染予防対策】

- 栄養と休養を十分にとり、体力をつけ抵抗力を高める
- 手洗いうがいをしっかりする(外出後だけではなく、可能な限り、頻回に行う)
- 混み合った場所ではマスクを着用しましょう。
- 石けんを使って最低 15 秒以上洗い、洗った後は清潔なタオル等で水を十分に拭き取
- 咳、くしゃみの際の「咳エチケット」を徹底する(症状のある人は必ずマスク使用)
- スポーツドリンク等の容器の清潔にする(毎日洗浄し、乾燥させてから再使用)
- メディカル担当者、指導者は選手、生徒の体調観察を十分に行いましょう。  
(体温計、うがい薬、マスク等の常備。体重、食餌摂取量のチェック。)

### 【せき、発熱、下痢、嘔吐等の発生の場合の対応】

せき、発熱、下痢、嘔吐等の発生があった場合、他の部員との接触を避けるために隔離し、すみやかに医者診察を受けること。

チーム関係者は、合宿の中止、中断、対外試合の自粛なども含め慎重に対応下さい。

以上、日常の体調管理と予防策の徹底をお願いいたします。

## 食中毒の予防について

夏季における大会・合宿・練習期間中の食中毒予防において、厚生労働省は細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要としています。

夏季は以下の点に注意し、食中毒の発症予防のためにチームそして選手個々人で対応するように心がけてください。

- 食品の買い物時には消費期限を確認し、購入後は寄り道をしないですぐに帰る
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ふきんやタオルは、熱湯で煮沸した後、しっかり乾燥させたものを使用する
- 食べる前に石けんで手を洗い、清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない
- 残った食品を扱う前にも手を洗い、清潔な容器に保存する
- 温め直すときは十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたものや、少しでもあやしいと思ったものは食べずに思い切って捨てる

食中毒の予防についての厚生労働省のサイトもぜひご覧ください。

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/)