安全対策資料

P1～P2　夏合宿での安全対策

P3～P5　熱中症の予防

P6～P7　雷に関する注意

【夏合宿での安全対策】

昨年度に引き続き夏合宿については、コロナウイルスの感染リスクを最小化する観点から、関係者の皆さまには慎重な検討をお願いしているところですが、ラグビー関係者にぜひ知っておいていただきたい情報として、夏合宿を実施する際の注意点をお知らせします。

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てください。特に指導者は、選手の安全確保を最優先し指導者の責任のもとで、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。暑熱環境に応じて（WBGT 値などをもとに）以下の準備をする。

- 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)。

3.疲労度や体調などに十分注意し、常にコンディションチェックを行うように心掛ける（心拍数、体温、体重、汗の出方等)。

4.夏合宿に参加するまでに、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。ウォーターブレイク(給水)を設けた練習計画とする。

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.医務体制を整備し、合宿地での医療機関を確認する。
医師、看護師、BLS（一時救命処置）資格保持者のいずれかを常駐させる。
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大幅に高くなるという報告があるので、十分注意を払う。

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症事故の増加が報告されているので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ウォーターブレイクの時間を設ける。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。

12. 家族の連絡先を用意し、緊急時に連絡できるようにしておく。

13. AED、担架などの場所を確認しておく。

14.合宿前に EAP（緊急時対応計画）を作成しておく。
EAP とは、事故や災害発生時などの予定外の緊急時に際して、各組織、チームがその場で対応するために予め想定した行動計画のことです。チームラグビー関係者全員が情報を共有し、緊急時対応計画を周知徹底することにより、よりスムーズな対応を図ることが重要です。JRFU では、EAP 作成のためのひな形/テンプレートを用意しています。

日本ラグビーフットボール協会ホームページ 「安全対策」
https://www.jrfuplayerwelfare.com

【熱中症の予防】

特に 5-6 月の活動が十分にできないチームにおいては、暑熱順化と体力低下に配慮し、練習時は熱中症に対する十分な対策を講じてください。また、マスク着用により放熱が低下することで、熱中症になりやすいことに留意してください。

《運動による熱中症》

暑い環境のもとでの激しい運動によって体が生み出す熱に対して、高温多湿のために熱の放散が妨げられることにより起きます。

《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、高体温等などが症状と認められますが、意識障害がある場合は重症です。重要な臓器（特に脳）が障害を受けることもあり、死亡に至ることがあります。

《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、迷わず直ちに救急車を要請する。

● 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。

●熱中症の意識障害＝熱射病の疑われる場合の冷却方法は、全身の冷水浸漬が有効とされており、日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」でも以下の冷却方法が推奨されています。（P9 熱射病が疑われる場合の身体冷却法）

- 氷水浴／冷水浴法（可能ならば、直腸温モニター）
- 水道水散布法
- アイスタオル

《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》

＜選手への教育＞

● 過去の熱中症の既往の有無を報告させる
● 発熱を伴う感染症の罹患の有無を報告させる
● 薬物(風邪薬、カフェイン)を使用した場合は申告させる
● 水分補給の重要性を理解させる(練習および試合前、中、後)
● 熱ストレスの徴候を早期報告させる
● 痙攣、頭痛、嘔気、嘔吐の症状がある場合は報告させる
● 通気性の良い、軽い、締め付けの少ないウェアを着ることを意識させる
● 自己管理の意識を持たせる

＜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 日が必要
● 選手の特性（熱中症のなりやすさ）の確認（たとえば、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：

➢ 公益財団法人日本ラグビーフットボール協会発行「ラグビー外傷・障害対応マニュアル」
（11.内科的疾患 2（熱中症）P.48-52）
➢ 公益財団法人日本スポーツ協会「熱中症を防ごう」
https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html

➢ 日本スポーツ協会のホームページで、新型コロナウイルス感染症対策と合わせた熱中症対策が公開されています。
公益財団法人日本スポーツ協会：「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」
https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164
➢ 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。
このサイトの中で紹介されていますが、WBGT の予測値を通知してくれるメールサービス「暑さ指数 メール配信サービス(無料)」を活用してください。
http://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php
➢ 厚生労働省熱中症関連情報
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/index.html

【雷に関する注意】

落雷での事故は、十分な情報収集と適切な判断で避けることができるものとされています。以下の注意点を参照ください。

1. 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。

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. 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。

4. 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。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。

5. 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す。木造建物の内部も多くは安全ですが、仮小屋やテント内は危険です。

6. 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。

7. 雷活動が止んで 30 分以上経過してから屋外にでる。(天気予報などで雷に関する情報を入手し、慎重に判断すること。)

参考情報
文部科学省　「落雷事故の防止について（依頼）」2018年7月20日
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1375858.htm

雷情報の無料サイト

気象庁　https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/34.5/137/&elem=thunder&contents=warning

日本気象協会	https://tenki.jp/thunder/forecast.html
ウェザーニュース	https://weathernews.jp/thunder/
東北電力	https://nw.tohoku-epco.co.jp/thunderbolt/
東京電力	http://thunder.tepco.co.jp/
中部電力	https://powergrid.chuden.co.jp/kisyo/
北陸電力	http://www.rikuden.co.jp/nw/kisyo/menu.html
関西電力	https://www.kansai-td.co.jp/kaminari-info/
九州電力	https://www.kyuden.co.jp/td_emergency_kaminari.html