

全柔連発第 20-0080 号

令和 2 年 7 月 1 日

都道府県柔道連盟（協会）会長・安全指導員各位

重大事故総合対策委員会

委員長 磯村 元信

（公印省略）

## 新型コロナ対応の練習再開にかかわる熱中症予防と初心者の重大事故防止について

平素より当連盟事業にご理解ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

さて、新型コロナの緊急事態宣言の解除により、各都道府県ではウィズコロナの新しい生活様式で社会生活が徐々に再開しています。ただし、地域ごとに独自の基準を設けて段階的に再開を進めているために、経済活動や教育活動及び柔道を含めたスポーツの競技活動等については全国一律の基準を示すことができません。このことから柔道競技については各地域の感染状況を踏まえて、全柔連ホームページに掲載されている練習・試合再開の 4 段階のガイドラインを参考に慎重かつ段階的に練習等の再開をお願いします。

なお、中学校、高校の部活動については管轄の都道府県及び区市町村の教育委員会で部活動等の再開のガイドラインを示していますので必ずそれにも従うようご協力をお願いします。

### 熱中症予防

昨年度末から長期間練習できずに体力が落ちていることに加えて、季節の変わり目で急激な気温の上昇やマスクを付けての練習等で極めて熱中症にかかる危険が高まっています。特に、休憩時間やソーシャルディスタンスの確保できる場面では適宜マスクを外す指導も重要です。熱中症による事故を防止するため、指導者の方は予防対策、症状、対処法について、別添資料を活用するなど競技者、保護者等に周知徹底していただくようお願い申し上げます。全柔連ホームページにも同様の資料を掲載しています。

### 初心者の重大事故防止

例年 5 月、6 月に中学校、高校の 1 年生の初心者の重大事故が多発しています。今年には各地域で練習再開の時期が異なることで、初心者にとっては十分な練習期間（試合参加は 6 か月以降）が取れない段階で大会等が行われることが懸念されます。くれぐれも「初心者の練習プログラム」に示された練習期間の遵守の徹底をお願いします。詳細は「柔道の安全指導」第 5 版の 66-67 ページまたは全柔連ホームページの資料を参照してください。

## 熱中症を防ごう（徹底ポイント）

公益財団法人全日本柔道連盟では、スポーツを取り巻く環境の変化や、熱中症による重大事故の発生を重く受け止め、以下の熱中症の予防対策の徹底をお願いしています。重大事故ゼロを目指して、常に注意を喚起するよう周知徹底を図っていただければ幸いです。

### ○温度と暑さ指数（WBGT）を常に把握し、予防指針を守ろう。

熱中症は室内でもよく起こります。必ず、道場に温度計と WBGT 計を設置してください。最近では、気温・湿度・WBGT 値が同時に計測できる機器なども、通販などで比較的安く入手可能です。熱中症予防指針を遵守して、危険段階となったら練習を行わないことが大原則です。練習開始後に一気に気温が上がることもあります。常にチェックする心構えも大切です。

### ○こまめに休憩をとり、水分と塩分を補給しよう。

のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水症状が始まっています。いつもより濃い尿の色も脱水のサインです。思考力が低下して不慮の事故の危険性も増します。適宜休憩を取り、運動をはじめる前から適切な水分・塩分補給を心掛けましょう。

### ○個人の条件にも十分に配慮し、早めの対応で事故を防ごう。

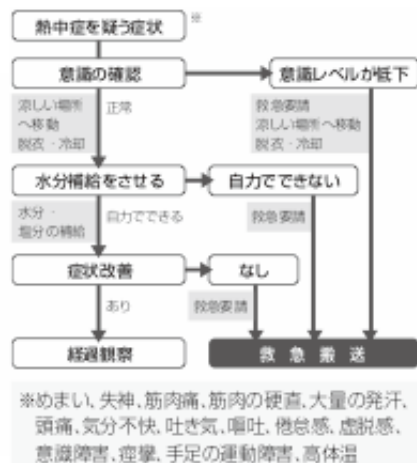
普段は暑さに強い人でも、急に暑くなったときや蒸し暑いとき、体調の悪い時には熱中症にかかりやすくなります。また、肥満傾向のある人も熱中症にかかりやすく、体力が十分でない人、暑さになれていない人も、体温調節がうまくできないため、熱中症にかかりやすくなります。熱中症の症状はさまざまです。このため気付くのが遅くなりがちです。治療の遅れは多臓器にダメージを与え、取り返しのつかない結果につながる場合があります。「柔道の安全指導」第5版の18-22ページに、熱中症のことが詳しく載っています。日頃から冊子で熱中症の症状と対処法についてよく学び、お互いの体調に気を配り、早めの対応で事故を未然に防ぎましょう。

【熱中症への対応】



(B指導員柔道テキストより)

【熱中症の救急処置】



(柔道の安全指導第四版より)