

# 一般社団法人 埼玉県水泳連盟ジュニア委員会

## 【水泳競技における熱中症対策についてのガイドライン】

2025年6月1日より施行

### 1. はじめに

水泳競技に関わる全ての関係者（主催者・競技役員・選手・引率コーチ・保護者等）を熱中症から守り、その健康と安全を守ることを目的としている。一般に「中性水温」とされる33～34℃を超える水温下では、安静にしているだけでも深部体温が上昇するとされており、競技会開催時には水温に応じたリスク分類と判断基準の調整が求められる。

### 2. 環境測定方法と判断基準

#### < 水中の基準 >

メインプールおよびサブプールの水温測定を必須とし、競技会開催の判断はメインプールの水温を基準とする。測定間隔は当日の熱中症リスクに応じてリスクが高い場合は2時間ごと、熱中症リスクが低い場合は4時間ごとの測定が推奨される。

| ◎ メインプール水温 対応方法 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| ～ 28℃           | 通常の競技会開催を推奨                    |
| 29℃ ～ 31℃       | 長距離種目も含め開催可能だが、熱中症への注意が必要      |
| 32℃ ～ 33℃       | 長距離種目の中止や時間変更を検討、短・中距離種目も注意が必要 |
| 34℃ ～           | 競技会開催の中止を含めた判断が必要              |

#### < プール周辺の環境基準 >（WBGT）※1 下記記載

屋内・屋外を問わず、WBGT（※1）を適切に測定できる機器を用い、選手控え場所やプールサイドなどで定期的に測定する。スタンドの上方や日が当たる場所など、測定値が上昇しやすい場所での計測が望まれる。測定間隔は当日の熱中症リスクに応じてリスクが高い場所は2時間ごと、熱中症リスクが低い場所は6時間ごとの測定が推奨される。

| ◎ WBGT値 | 判断基準                            |
|---------|---------------------------------|
| ～ 21    | 通常の競技会開催                        |
| 22 ～ 24 | 熱中症に注意が必要（積極的な水分補給）             |
| 25 ～ 27 | 熱中症に警戒が必要（水分補給や休憩の徹底）、会場内への注意喚起 |
| 28 ～ 30 | 熱中症に嚴重警戒が必要（時間変更を検討）、会場内への注意喚起  |
| 31 ～    | 通常での開催は推奨されず、総合的判断が必要           |

水泳競技会場の運営においても、安全配慮義務の参考として重要であり、WBGT（※1）28を超える環境下ではリスクの周知、活動の調整、休憩・冷却対応の準備などを行うことが望まれる。

※1 熱中症リスク評価には、一般にWBGT（Wet Bulb Globe Temperature：暑さ指数）が用いられており、プールサイドや観客席、選手控え場所などの測定と、それに基づく対応が必要である。WBGTの単位は℃であるが、気温との混同を避けるため、単位を省略して記載する。

### 3. 熱中症の予防対策

< 水泳特有および対象者別の対策 >

#### ☆ 主催者・競技役員

- ・ 緊急時の体制確立・救護所の設置
  - 1. 緊急連絡体制の確立と周知
  - 2. 体温測定の準備
  - 3. 酷暑日には救急搬送までの時間が長くなる可能性を考慮
- ・ 定期的な水分補給の推奨
- ・ WBGT（※1）の定期的測定と会場内への情報共有、必要に応じて注意喚起
- ・ 氷や冷たいスポーツドリンク、飲料水の常備
- ・ 空調の効いた休憩所の確保
- ・ 高温時間帯を避けた競技時間の設定
- ・ 冷却グッズ等の準備や使用の推奨
- 【屋外プール使用の場合】
- ・ 観覧について、場所や条件によって乳幼児等の観覧は控えるように注意喚起
- ・ 日差しを避ける動線の整備およびプールサイドでの散水による熱傷防止に配慮する
- ・ レース前の選手・競技役員待機場所への日陰の確保（テント等の設置）
- ・ 日除け帽子の着用、日焼け止めの使用を推進
- ・ 休憩ローテーションの確保（屋外では45～60分程度での交代を推奨）
- ・ 暑熱に弱い体質の人（高齢者、肥満、暑さに慣れていない人）への注意喚起

#### ☆ 選手（年齢・経験に応じた配慮）

- ・ 水分補給はこまめに行い脱水症状に気をつける
- ・ 体調の自己管理の徹底、体調不良の連絡体制を確認
- ・ ウォーミングアップやクールダウンでも注意が必要
- ・ 日除け帽子の着用を推進
- ・ 小児は自覚症状が乏しい場合があり、判断力も乏しく、熱中症リスクが高いため、特に注意が必要
- ・ 屋内練習に慣れた選手は屋外環境への対応力が低いため、事前の注意喚起を行う
- ・ シリコンキャップなど熱がこもるものの着用は最小限にする

#### ☆ 引率コーチ・保護者

- ・ 選手控えや観戦スタンドが日陰となるようにテントやターフを設置
  - ・ 水分摂取を励行、必要に応じてレース間の水分摂取も指導、検討
  - ・ 睡眠・栄養状態の確認
  - ・ 脱水状態確認のため、尿色の確認を推奨  
（尿色については参考資料を参照：熱中症の予防軍「隠れ脱水症」のを見つけ方）
  - ・ スポットクーラーの設置やクールベストや帽子の着用を配慮
  - ・ 屋外での競技観戦の際は、日除け帽子の着用、日焼け止めの使用、日傘の使用を推奨
- 「参考文献：（公財）日本水泳連盟