

平成29年度 さやまラグビースクール 熱中症予防対策 管理運営要綱

【 趣旨 】

スクール生の安全を最優先としてスクール活動を行うにあたり、夏期(5月から10月)の活動期間において熱中症予防対策の一環として、WBGTを導入し、環境温度に応じたスクール活動を行う。

【 WBGTとは 】

暑さ指数(WBGT〔湿球黒球温度〕:Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示さるが、その値は気温とは異なる。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標である。

【 熱中症予防運動指針 】

別紙参照

【 運営責任者 】

WBGTによる熱中症予防対策に関する運営責任者はヘッドコーチ(北原)とする。

【 具体的運営方法 】

- A) WBGT計測による熱中症予防運動指針適用期間は毎年5月～10月とする。
- B) WBGT測定器の保管は、セーフティーアシスタント(安富)が行う。
- C) WBGT測定器の計測は、副校長(亀田)が行う。
- D) WBGT測定器の計測時の高さは、スクール生の低学年の平均身長 $\frac{2}{3}$ (約80cm)とする。
- E) WBGT測定器の計測場所は、芝生の上(フィールドオブプレー)で行う。
- F) 練習は、原則として芝生の上(フィールドオブプレー)で行い、人工芝の上では行わない。
- G) 練習(試合)開始時より30分毎にWBGTを計測し、WBGT温度に応じた運動指針カードをグラウンドから見えるように設置する(計測結果は記入用紙に記録する)。また、対応変更の必要が生じれば運動指針カードの変更を行うとともに、ヘッドコーチ及び各カテゴリーのチーフコーチに通知する。チーフコーチが不在の場合は、各カテゴリーのコーチに通知する。
- H) 急激な気温の上昇等によりWBGT値が大きく変動した場合には、計測時間以外でもWBGT値を確認の上、対応変更が必要であれば運動指針カードの変更を行うとともにヘッドコーチ及び各カテゴリーのチーフコーチに通知する。
- I) コーチはWBGT計測結果に基づく環境温度を考慮し、練習内容を環境温度に応じた内容にすると共に、指針に適した休息时间(ウォーターブレイク)をとり、スクール生に水分・塩分補給をとるよう努めなければならない。
- J) 休息时间(ウォーターブレイク)中には、チーフコーチ及びコーチが中心となりスクール生の様子を確認し適宜、健康状況の確認、水分補給の指示、着替えの指示、練習内容の検討を行う。
- K) スクール生自身が必要に応じて自由に水分摂取を行う(フリードリンク)環境を基本とする。但し、フリードリンク時の水分補給は200ml以内(1～5口程度)にするよう管理する。

平成29年度5月発行
さやまラグビースクール
安全対策推進委員会