

官民連携 暑さ対策シンポジウム2025



アテネ・北京
オリンピック
柔道 金メダリスト

谷本 歩実



東京オリンピック
フェンシング
エペ団体 金メダリスト

宇山 賢



熱中症予防
声かけプロジェクト
筑波大学体育系教授

渡部 厚一



スポーツ庁

スポーツ庁
健康スポーツ課
課長補佐

菅原 武芳

パネルディスカッション②



楽しもう 暑い夏!

前 文（抜粋）

スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵かん養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

（スポーツ事故の防止等）

第十四条 国及び地方公共団体は、スポーツ事故その他スポーツによって生じる外傷、障害等の防止及びこれらの軽減に資するため、指導者等の研修、スポーツ施設の整備、スポーツにおける心身の健康の保持増進及び安全の確保に関する知識（スポーツ用具の適切な使用に係る知識を含む。）の普及その他の必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

スポーツ活動における熱中症事故の防止について(通知)

7ス健ス第6号
令和7年5月2日

各都道府県スポーツ主管課長・スポーツ施設主管課長
各指定都市スポーツ主管課長・スポーツ施設主管課長

スポーツ庁健康スポーツ課長
中村 宇一
スポーツ庁地域スポーツ課長
大川 晃平
スポーツ庁参事官(地域振興担当)
廣田 美香

スポーツ活動における熱中症事故の防止について(依頼)

標記については、例年、御協力をいただいているところでありますが、スポーツ活動中をはじめとして、依然として熱中症による被害が多く発生しております。

令和6年度の夏の気温は、気象庁による1946年の統計開始以降、西日本と沖縄・奄美では1位、東日本では1位タイの高温となり、日本国内での熱中症による救急搬送人員数は97,578人と、調査が開始された平成20年以降で最も多くなりました(別紙)。

このような中、公益財団法人日本スポーツ協会が、2024年2月に公認スポーツ指導者10,194名を対象に「スポーツ現場における熱中症予防に関する実態調査」を行った結果、以下のとおり、熱中症対策が十分に行われていないことが分かりました。

(参考) スポーツ現場における熱中症予防に関する実態調査のポイント

- ・「水分補給(98.9%)」はほとんどの指導者が実践しているが、「活動時間の変更(45.2%)」「身体冷却(44.9%)」「暑熱順化(22.0%)」は50%に満たない。
- ・身体外部冷却の方法は、「頭部・頸部冷却(75.3%)」が多い一方、「手掌冷却(32.1%)」は少数。
- ・暑熱順化は、必要な期間は一般的に5日間を要するが、実施期間を「1～2日(33.6%)」と回答した指導者の割合が最も多い。
- ・選手の健康チェックは、本来であれば毎日実施するべきだが、半数近い指導者が毎日実施していない又は全く実施していない。

<熱中症対策として実践している方法>

水分補給	98.9%
体調チェック	73.8%
飲水タイムの設定	67.9%
運動量・強度の調整	67.2%
活動時間の変更	45.2%

<実践している外部冷却の方法>

頭部・頸部冷却	75.3%
アイスパック	62.9%
送風	61.6%
手掌冷却	32.1%
アイスバス	11.6%

身体冷却	44.9%	クーリングベスト	5.5%
暑熱順化	22.0%	その他	2.8%
その他	4.5%		

<暑熱順化の実施期間>

1～2日	33.6%
3～5日	31.7%
6～7日	15.6%
8日以上	19.0%

<健康チェック実施頻度>

毎日行っている	54.9%
時々行っている	33.4%
行っていない	10.2%
その他	1.5%

注) 調査結果の詳細は以下のURL参照

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1441.html>

こうした実態を踏まえつつ、熱中症予防のため、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(JSP0)等を参考として適切な措置を講ずることが極めて重要です。

熱中症の発生は、身体が暑さに慣れていない時期に起こりやすいことも念頭に、下記のとおり、スポーツ関係者において御留意いただきたい点を示しますので、適切な措置を講ずるようお願いします。

なお、都道府県スポーツ主管課・スポーツ施設主管課におかれては、所管の市区町村スポーツ主管課・スポーツ施設主管課に対して本件を周知されるようお願いいたします。

記

1. 重点として取り組むべき事項

(1) 基本的な考え方

夏期においても、心身の健全な発達や健康及び体力の保持増進等の観点から、運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、安全を確保したうえでの運動・スポーツの実施のために以下の重点事項に留意しつつ、熱中症対策に万全を期することが重要であること。

(2) 重点事項

- ① 本格的に暑くなる前の時期で、体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいため、気温等がそれほど高くない日に無理のない範囲で汗をかき、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)を行うこと。
- ② 活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数(WBGT)に基づいて活動実施を判断すること。特に、スポーツイベント・大会の実施に当たっては、開催地域における暑さ指数の状況等も参考にしながら、これまでと開催時期を変更する、開催時間帯をずらす、運動負荷を軽減する、健康に被害が生じるおそれがある場合は中断・中止するなど、熱中症予防に配慮した開催方法を検討すること。
- ③ スポーツ活動前や活動中、活動後に、健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行うこと。
- ④ 熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、身体冷却、病院への搬送を行うこと。

1.調査概要

<目的>

スポーツ現場における熱中症予防について、スポーツ指導者の知識や行動に関する実態を把握することで、今後の啓発活動における基礎資料とする。

<対象>

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 10,194名

<方法>

オンライン調査（E-Mailによる協力要請）

<実施時期>

2024年2月～3月（調査対象者は、夏季（例年の7～8月頃）を想定し回答）

<内容>

- 1) スポーツ活動中の熱中症対策
- 2) 身体冷却
- 3) 暑熱順化
- 4) 選手健康チェック
- 5) 熱中症予防運動指針（WBGT）の活用

2.調査結果（速報）

1) スポーツ活動中の熱中症対策

実践している方法

(%)

水分補給	<u>98.9</u>
体調チェック	73.8
飲水タイムの設定	67.9
運動量・強度の調節	67.2
活動時間の変更	<u>45.2</u>
身体冷却	<u>44.9</u>
暑熱順化	<u>22.0</u>
その他	4.5

※複数回答可

水分補給に関する指導内容

(%)

	2024年	1997年
一定時間毎に飲む	<u>80.3</u>	28.1
練習前に飲む	<u>52.3</u>	<u>7.4</u>
選手の判断に任せる	49.0	<u>72.9</u>
飲み過ぎないように配慮する	28.0	43.3
練習前後の体重変化を目安にする	<u>7.9</u>	<u>3.5</u>
その他	3.1	1.6

※複数回答可

2) 身体冷却

実践している方法：外部冷却 (%)

頭部・頸部冷却	<u>75.3</u>
アイスパック	62.9
送風	61.6
手掌冷却	<u>32.1</u>
アイスバス	<u>11.6</u>
クーリングベスト	5.5
その他	2.8

※複数回答可

実践している方法：内部冷却 (%)

水分補給	<u>94.6</u>
アイススラリー	<u>13.8</u>
その他	0.6

※複数回答可

5) 熱中症予防運動指針（WBGT）の活用

熱中症予防運動指針を知っている？ (%)

よく知っている	14.2
ある程度知っている	51.7
少し知っている	<u>24.9</u>
知らない	<u>9.1</u>

日頃のスポーツ活動においてWBGTを活用している？ (%)

指導現場でWBGTを測定している	26.9
環境省等が公開するWBGT予測を活用している	32.1
乾球（湿球）温度計を用いて測定している	20.5
活用していない	<u>34.5</u>
その他	1.1

※複数回答可

WBGTに基づく対応

(%)

WBGT31度以上ではスポーツ活動を中止している	<u>24.8</u>
WBGTに基づいて活動内容を調整している	<u>61.7</u>
活動内容の変更等を行わない	<u>16.8</u>
その他	4.0

※複数回答可

(1) 基本的な考え方

夏期においても、心身の健全な発達や健康及び体力の保持増進等の観点から、運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、安全を確保したうえでの運動・スポーツの実施のために以下の重点事項に留意しつつ、熱中症対策に万全を期することが重要であること。

(2) 重点事項

- ① 本格的に暑くなる前の時期で、体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、気温等がそれほど高くない日に無理のない範囲で汗をかき、徐々に暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を行うこと。
- ② 活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数（WBGT）に基づいて活動実施を判断すること。特に、スポーツイベント・大会の実施に当たっては、開催地域における暑さ指数の状況等も参考にしながら、これまでと開催時期を変更する、開催時間帯をずらす、運動負荷を軽減する、健康に被害が生じるおそれがある場合は中断・中止するなど、熱中症予防に配慮した開催方法を検討すること。
- ③ スポーツ活動前や活動中、活動後に、健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行うこと。
- ④ 熱中症の疑いのある症状が見られた場合は、早期に水分・塩分の補給、身体冷却、病院への搬送を行うこと。
- ⑤ 環境省が発表する熱中症警戒情報に留意し、警戒情報発出時に運動・スポーツを実施する場合は、エアコンがある屋内など涼しい環境を確保（屋外において実施する場合は上記②～④の対策を徹底）す