

7月・8月に開催する競技会における危機管理マニュアル（暑熱対策を含む）

東京都中体連陸上競技専門部

気候変動の影響は年を追うごとに深刻さを増し、猛暑による競技者および関係者への健康影響がより深刻化しています。競技会の開催においては以下の対策により、競技者・審判・関係者・観客等の安全と健康を守ることを最優先とする安全な運営に取り組みます。

【競技会における暑熱対策について】

近年の気候変動に伴い、猛暑による競技者及び関係者への健康影響がより深刻化しています。本競技部では、日本中体連、（公財）日本陸上競技連盟の指示を仰ぎ競技会開催において、競技者・審判・関係者・観客等の安全と健康を守ることを最優先とし、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（公益財団法人日本スポーツ協会）に基づいた安全な運営に取り組みます。

同ガイドブック内「熱中症予防運動指針」に従い、「暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）」に応じた対応方針を定め、競技の実施および進行（中止・中断・延期・時間変更など）について適切に判断します。

WBGT が 31 度以上となる環境下での運動（競技）は原則中止・中断とし、本年度、7月および8月に開催する競技会については、各競技会において出来る限りの暑熱対策を行うとともに、暑熱を含む危機管理マニュアル等（中止・中断時の対応計画を含む）を作成するなど、事前からの準備・対策を徹底して行うこととします。

※ WBGT（湿球黒球温度）：湿度、日射・輻射熱、気温などから計算される暑さの指標。

※ WBGT の計測：グラウンド内（トラック・フィールド上）で計測する。計測時の WBGT 計の高さは、地面から 1.5 m とする。

< WBGT に応じた対応の目安 >

WBGT 25 度以上	・熱中症予防の観点から、水分・塩分補給や暑熱対策の機会を適宜設ける。
WBGT 28 度以上	・水分・塩分補給や休憩を十分にとる。 ・競技場内の全ての人に向けた注意喚起を行う。 ・暑熱環境下での長時間にわたる活動を避ける。 準じ、WBGT 31 度以上となった場合の対応（中止・中断・延期・競技時間の変更等）について協議を行う。 ・主催者によって設置する対策本部にて、危機管理および緊急時の対応方針に準じ、WBGT31 度以上となった場合の対応（中止・中断・延期・競技時間の変更等）について協議を行う。
WBGT 31 度以上	・日本スポーツ協会の熱中症予防運動指針、WBGT が 31 度以上の場合は「運動は原則中止」に基づき、WBGT が 31 度以上となった場合には、原則として、中止・中断または延期とする。

☆ 尚、熱中症特別警戒アラート（WBGT が 35 度以上）が発令された場合は、直ちに運動（競技会）は中止とします。

本競技専門部では、選手が安全に競技に取り組める環境の確立に向け、関係者の皆様と一丸となって暑熱対策に取り組んでまいります。すべての関係者の安全と健康を守るため、引き続き皆様のご理解とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

【落雷事故防止ガイドライン】

スポーツ中の落雷事故は一定の頻度で発生しております。落雷そのものを防ぐことはできませんが、適切な対応をとることで落雷事故は防ぐことが可能です。

安全を最優先に考え、落雷の予兆を感じた際には本ガイドラインを参照し、適切な行動をとるよう努めます。

1 事前の気象情報の確認

- ・練習や試合の前に、天気予報や雷予報アプリ（雷ナウキャスト）を活用し、天候を確認する。
- ・雷注意報が発令され、雷の危険性が高いと判断した場合は、練習や試合の予定変更を検討する。

2 雷の兆候が見られた場合の対応

- ・落雷の兆候が高いと判断した場合は、直ちに練習・試合を中止する。
- ・以下の兆候が見られた場合は、直ちに練習・試合を中断し、安全な場所へ避難する。
（雷の兆候を時系列で示す）
 - ①積乱雲の発生・成長
積乱雲（雷雲であり、入道雲、モコモコした雲）がみるみる大きくなる。
 - ②積乱雲の接近
黒い雲が近づき周囲が暗くなる。
 - ③気象の急変
急に冷たい風が吹いてくる。
 - ④雷の発生
雷光（稲光）が見える、雷鳴が聞こえる。
- ・避難後は、気象情報や雷予報アプリで積乱雲の位置を確認し、適切な対応をとる。

3 避難場所の選定

- ・安全な避難場所
 - ①自動車の中
 - ②バス・列車の中
 - ③鉄筋コンクリート建物の内部
 - ④本格的な木造建物の内部（軒下を除く）
- ・避難に適さない場所（危険な場所）
 - ①木造建物の軒下、仮設小屋、テント内
 - ②高い樹木の下、林や森の中

4 屋外で安全な避難場所がない場合

- ・近くに避難できる建物がない場合、以下の対応を取る。
 - ①5 m以上の高い建物から4 m以上離れ、姿勢を低く保つ。
 - ②鉄筋コンクリートの電柱や鉄塔の近く（約2 mの距離を保つ）で避難する。
 - ③電線がある場合は、その真下に入る。
 - ④窪地があれば、そこで姿勢を低くして雷活動が収まるのを待つ。

5 屋外に出るタイミング

- ・以下の条件を満たすまで屋外での練習・試合再開の判断はしないこと。
 - ①雷予報アプリで積乱雲が現在地から20 km離れたことを確認できる。
 - ②雷の活動が止んでから30分以上経過している。