



中学校・高校部活動中の

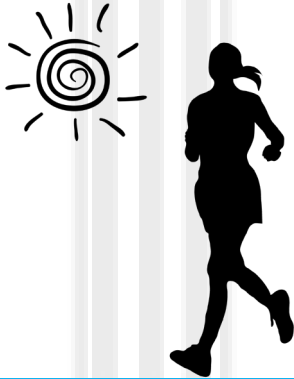
# 熱中症を予防するために

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

- ✓ COVID-19の影響による活動自粛で熱中症の発生リスクが高くなっている可能性があるため、注意が必要です
- ✓ **暑さ指数 (WBGT)** に応じた運動内容の変更をチームで事前に決めておきましょう

## 暑さ対策の**3つの柱**

暑さに  
慣れておく



**2週間程度**、暑さに慣れる期間をとりましょう！

体を  
冷やす



**試合/練習の前・中・後**に体を冷やしましょう！

水分を  
とる



運動中のみでなく、**1日を通して水分+電解質**の摂取を心がけましょう



熱中症を予防するために

# 体を冷やしましょう

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

試合/練習の**前・中・後**に**組み合わせ**て冷やしましょう

## 試合/練習会場到着



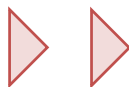
クールベスト  
(ミーティング中)



冷水スプレー  
(乾燥時)



~350ml



## ウォームアップ



冷やした  
タオル



冷水スプレー



5分毎・~100ml

## 水分を

色んな道具を  
組み合わせよう！



## とりましょう

冷たい飲み物や  
\*アイスラリー



\*アイスラリー；  
シャーベット状の  
スポーツドリンク

## 試合/練習後



アイス・バス



適宜摂取

## 試合/練習中



ミスト  
扇風機



(控えの人等)

適宜摂取



熱中症を予防するために

# 暑さに体を**段階的**に慣らしましょう

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

初日-2日目

- 練習時間は**3時間以下**
- **軽め**の練習

3-5日目

- 練習時間は**3時間以下**
- **中くらい**のきつさの練習を一部導入

6-14日目

- 二部練の翌日は必ず**オフ**、または**一部練**
- 二部練の場合：総練習時間は**5時間以内**  
：練習の間は**3時間以上の休憩**を挟む

15日以降

- 二部練の翌日は必ず**オフ**、または**一部練**
- 二部練の場合：総練習時間は**5時間以内**  
：練習の間は**3時間以上の休憩**を挟む
- **きつい**練習を導入



**2週間程度**、慣れる期間をとりましょう

※COVID-19の影響による活動自粛で熱中症の発生リスクが高くなっている可能性があるため、注意が必要です