

## 主催競技会における暑熱対策について（2025年度）

公益財団法人日本陸上競技連盟

近年の気候変動に伴い、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。本連盟では競技会の開催において、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1.5mとする。

### <WBGTに応じた対応の目安>

WBGT 25度以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
WBGT 28度以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分・塩分補給や休憩を十分にとる。</li> <li>・競技場内の全ての人に向けた注意喚起を行う。</li> <li>・暑熱環境下での長時間にわたる活動を避ける。</li> <li>・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。</li> </ul>
WBGT 31度以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>

本連盟では、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。

【参考URL】

熱中症予防サイト（環境省）：[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

陸上安全ナビ：<https://www.jaaf.or.jp/safety-navi/>

熱中症を防ごう（日本スポーツ協会）：<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

## 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	指針	説明
31	27	35	<b>運動は原則中止</b>	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲▼	▲▼	▲▼	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	<b>警戒</b> (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。  
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。  
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。