

ホッケー競技における
熱中症対策ガイドライン

<第2版>

2026



ホッケー競技における 熱中症対策ガイドライン

1 はじめに

本ガイドラインは、猛暑時の競技実施において選手及び関係者の命を守り安全なプレイ環境を整えることで熱中症を防止することを目的に制定いたしました。

2 対象

本ガイドラインの適用対象は、日本協会主催大会とし、当該大会では本ガイドラインを遵守する義務を負う。ただし、日本協会主催大会以外の試合等においても、選手等の安全を確保する観点から本ガイドラインを準用することとする。

3 暑さ指数 (WBGT: Wet-Bulb Globe Temperature) の計測

- (1) 大会主催者は、試合開催において WBGT 湿球黒球温度 (以下、「WBGT」という) 計を備え、計測した数値により対策を講じる。
- (2) WBGT 計の計測方法は以下のとおりとする。
 - ① 必ずピッチ上で、WBGT 計の黒球が日影にならないように計測する。
 - ② 計測時の WBGT 計の高さは、プレイする選手の年齢の平均身長の高さの 2/3 とする。
 - ③ 計測する時間は試合開始直前及び 3Q 開始直前とする。
 - ④ 試合中もピッチに近い場所で計測し続け、数値を把握する。
 - ⑤ 原則として、プレイ中 (試合開始直前及び 3Q 直前の後) に数値が変わっても対処方法は変更しない。



WBGT 湿球黒球温度計

4 試合の実施

WBGT 計の値に従い、インターバル時間延長及び試合の実施について対応すること。

WBGT 値 (°C)	対応
WBGT 28°C以上 (嚴重警戒)	インターバルを 3 分間
WBGT 31°C以上 (危険)	インターバルを 4 分間 *状況によりウォーターブレイク (給水タイム) の適用も考慮すること。
WBGT 35°C以上 (危険)	TD と大会関係者と協議しウォーターブレイク、ハーフタイム延長、試合時間短縮、試合の中止・中断又は延期等の適用も含め対応を決定すること。 *予め実施要項等に規定すること。

- ・各部会・連盟は、選手の発育発達段階を考慮して変更することができる。
- ・上記対策を講じたとしても熱中症のリスクはなくならないことを十分認識し、個人、チームで選手等の体調状態を事前に把握すること (別表 1)。

5 ウォーターブレイク (給水タイム)

試合においてウォーターブレイクを採用する場合は、以下のとおりとする。

①	各クォーターそれぞれの半分の時間 (7 分 30 秒) 経過した頃、試合の流れの中で両チームに有利、不利が生じないようにアウトオブプレイの時に、アンパイアが試合時間を停止して選手に指示を出して全員に水分補給をさせる。負傷、一時退場等のために試合時間を停止した時も可能である。
②	選手は、それぞれのチームベンチ前又はゴールラインのプレイフィールド (FOP) 外で水分を補給する。
③	アンパイアもこの時に FOP 外で水分を補給して良い。リザーブアンパイアは、飲水のボトルを準備し各アンパイアに手渡・回収できるようにする必要がある。
④	ウォーターブレイクは 30 秒から 1 分程度とし、アンパイアは、選手にポジションにつくように指示してなるべく早く試合を再開する。この間には、選手の交代は可能である。

⑤	ウォーターブレイクを行う場合は、試合直前又は3Q直前に両チームにその旨を知らせる。環境条件が急変した場合には、ウォーターブレイク実施の可否をインターバル時に変更してもよい。
⑥	ウォーターブレイクは、あくまでも水分の補給のためである。戦術的指示をすることはできない。
⑦	ウォーターブレイクとは別に、それぞれのベンチ前や自陣ゴール裏のFOP外で試合に影響しない範囲で水分補給をすることができる。

6 熱中症予防対策

大会・試合開催にあたり、熱中症予防のために以下の対策を講じること。

(1) 事前準備

- ①大会・試合開催予定期間の各会場における、過去の時間毎の WBGT 平均値と当日の気象予報データを収集し、それらの数値によって大会・試合スケジュールを設定する。必要に応じて、試合時間を調整して早朝や夜間に試合を行う、ピッチ数の増やす、大会期間を長くするなどの対策を講じる。

(2) 会場準備

- ①ベンチ等のテントは十分なスペースを設けて、日射しを遮る（すだれ、遮光カーテン等）。可能であれば、扇風機、サーキュレータ、スポットクーラー、ミストファン等を設置する。
- ②各会場に WBGT を備える。
- ③運営スタッフ、オフィシャル用の、緊急対応用として、氷・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備する。
- ④観戦者のために、飲料を購入できる環境を整える。
- ⑤会場近隣の医療機関、消防署、警察署に対して協力を依頼する。
- ⑥各ゴール裏にクーラーボックス（氷入り）を設置する。
- ⑦各会場に医師、看護師、救急救命士、養護教諭を常駐させる。
- ⑧選手等が試合中にすぐに利用可能な距離にクーラーのある医務室を設置する。可能であればクーラーのある更衣室（ロッカールーム）を準備する。
- ⑨ドライ状態で使用する人工芝ピッチでは試合前、ハーフタイム等で散水等により人工芝表面温度を低下させるよう工夫をすること。

7 熱中症発生時の対応

熱中症の疑いのある症状が発生した場合は、別表2の手順に従い対象者への応急処置を行う。重症あるいは症状が改善しない場合は、医療機関へ搬送する。

8 大会運営上の注意点

熱中症対策については、大会の状況と安全面を考慮して各部会・連盟等の大会総括団体で協議して決定すること。決定事項について大会運営規程等に明記またはチーム代表者会議において参加全チームに周知すること。大会開催地の自治体等から別途の指示がある場合はその指示に従うこと。

9 その他

(1) 救急対応に必要な環境及び準備物品（参考）

初期評価や経過観察	水分補給	安静・身体冷却
体温計	スポーツドリンク	日陰や風通しの良い場所、空調のある部屋
血圧計	経口補水液	氷（クーラーボックスなどの保冷用機含む）
パルスオキシメーター	生理食塩水	水（水道）
医療機関リスト	ストロー	水道の蛇口用ホース
	紙コップ等	冷水浴容器（簡易浴槽、プール、ポリバケツなど）
		送風器具（扇風機、うちわなど）
		タオル



スポーツ活動中の 熱中症予防5ヶ条

1

暑いとき、無理な運動は事故のもと

2

急な暑さに要注意

3

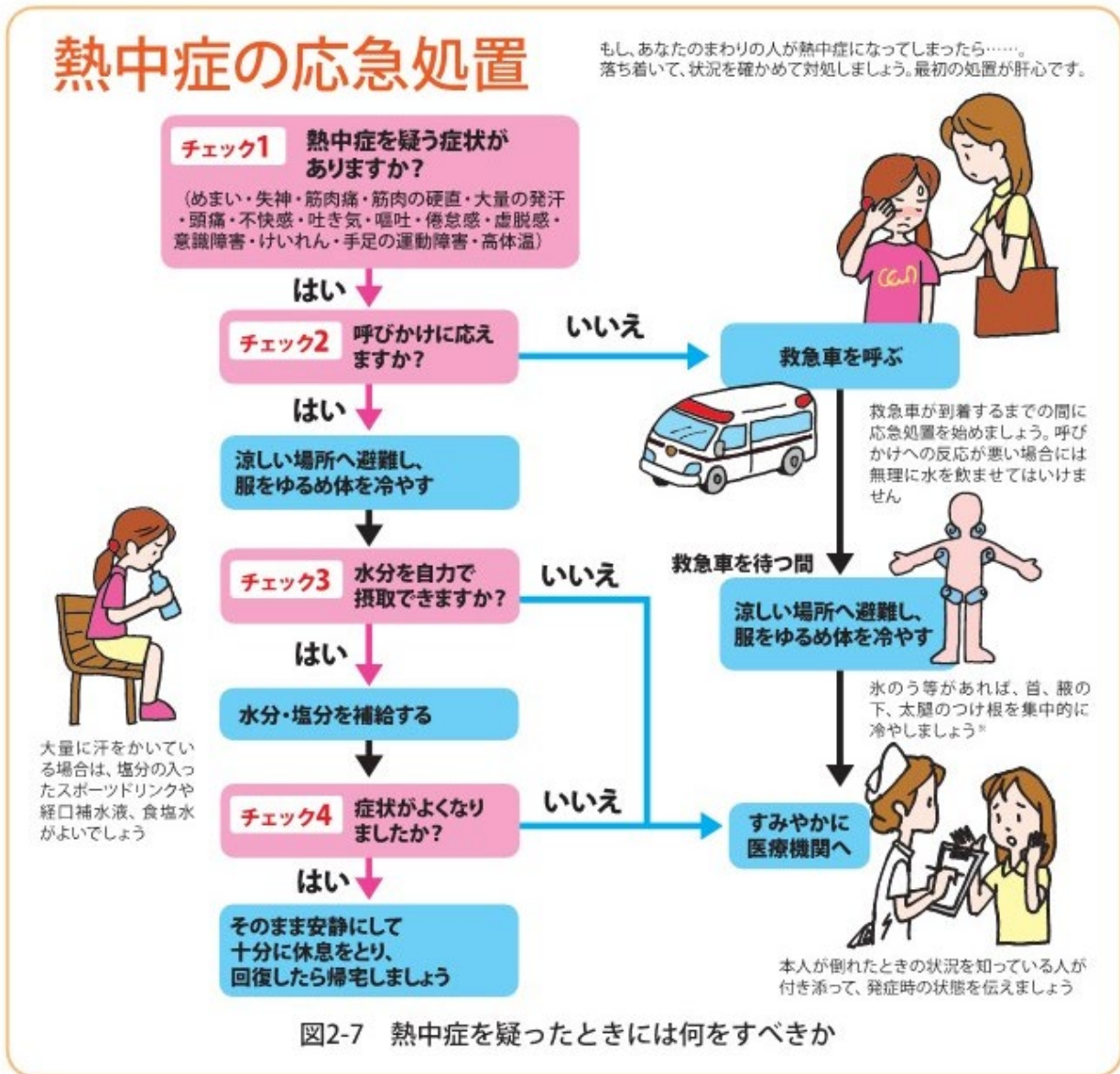
失われる水と塩分を取り戻そう

4

冷やそう、からだの外から内から

5

体調不良は事故のもと



*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

引用・参考文献

- ・環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」
- ・特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会機関誌 2024年6月発行
- ・日本スポーツ協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(第6版) 2025年6月28日発行

10 おわりに

公益社団法人日本ホッケー協会の事業本部競技運営部が作成し、強化育成本部医・科学情報室の監修を経て発刊された本ガイドラインが、ホッケーを「する」選手、「みる」観客、「ささえる」関係者の皆様すべてにとって、安全で安心な活動の一助となることを心より願っております。

発行日： 2025年4月21日(第1版)
2026年4月1日(第2版)
発行： 公益社団法人 日本ホッケー協会
所在地： 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号
Japan Sport Olympic Square