

日本スポーツ協会のガイドラインを参考に以下のように定めます

下表は日本スポーツ協会 HP より

ベアリス練習会のガイドライン

## 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止
31	27	35	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。
28	24	31	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、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。
25	21	28	<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。
21	18	24	<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。
			<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。

◆ 熱中症警戒アラート発令日  
練習会は中止  
(12時までにメール配信します)

← 練習開始時に左記の気象条件  
(WBGT と乾球温度両方で) の場合  
練習会は中止し、その後は各自に任せ  
ます

← 練習開始時に左記の気象条件の場合  
練習内容 (特に走練習) を変更し、  
練習時間も短縮します

← 練習開始時に左記の気象条件の場合  
参加者の状況をみながら練習を進めて  
いきます

← 練習開始時に左記の気象条件の場合  
参加者の状況をみながら練習を進めて  
いきます

- 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。