

主催競技会における暑熱対策について（2026年度以降）

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、同ガイドブック内「熱中症予防運動指針」に従って、「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。

2025年3月、本連盟理事会において、WBGT31度以上で『運動は原則中止』という日本スポーツ協会のガイドラインに沿って競技会を運営すること、特に、このガイドラインに触れる可能性の高い7月～8月の競技会については、モーニング・イブニングの2部開催、夜開催あるいは涼しい場所での開催など、暑熱回避が明確に認められる場合を除き、「大会は主催しない」と、また、開催中にWBGTが31度以上になった場合は、「運動は原則中止・中断」とすることを決定しました。

この方針を掲げる中、2025年度は、競技会カレンダーが既に決定・公開されていたことから、開催時期の変更ができない競技会においては、主管陸協の審判、補助員やボランティアの多大なる協力を得て、可能な限りの暑熱対策を講じて開催しました。しかしながら、各地、各競技会では多数の熱中症が発生し、また、猛暑下での運営は、選手をはじめとする参加者のみならず、運営者・運営団体にも大きな負担を強いることとなりました。その結果、『する・みる・ささえる』すべての人が安心して関わることのできる環境が損なわれ、陸上競技を通じて社会とつながり、楽しさや感動を共有するというJAAFビジョンの理念にも反する状況となりました。

上記理事会での決定事項に基づき、2026年度およびそれ以降については、本連盟の主催競技会における方針を以下の通りとします。この方針に沿って、加盟団体・協力団体においても、競技会に関わるすべての人々の安全と健康を最優先とする競技会の設定・運営をお願いいたします。

1. WBGT31度以上となる暑熱環境下での運動（競技）は原則中止・中断する。
2. WBGT31度以上となる可能性が極めて高い7月・8月については、確実にWBGT31度以上にならない地域または時間帯（競技時間のみならずウォーミングアップ等すべての運動・活動を含む）での開催を除き、競技会は開催しない。
3. 7月・8月以外の競技会においても、暑熱環境下での運動（競技）やその判断は、上記1. および2. と同様とする。

※小学生以下においては特に厳重な注意のもと判断すること。

※国際競技会およびそれに関連する競技会等については主催団体の運用に応じる。ただし、暑熱環境下が想定される場合には、いかなる競技会においても徹底した暑熱対策を行うこ

とし、参加選手や関係者が、自身において十分な暑熱対策を講じるよう、十分な周知を行うこと。

※夏の暑熱環境に限らず、熱中症のリスクは1年を通して存在する。地球温暖化の影響により過去と異なる気象環境となっていることや、種目による負荷の大小、身体への負担等を考慮し、競技会の設定、運営および適正な判断を行うこと。

<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。 ・3000m以上の競技（長距離、競歩）については実施せず、時間変更や延期とする。 ・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度以上の場合には「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。

※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計測について：<https://www.jaaf.or.jp/files/article/document/22236-0.pdf>

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。悲惨な事故が起きてからでは手遅れであり、事前の備えを最大限に講じることが極めて重要です。スポーツ基本法でも気候変動への対応が求められているように、近年の猛暑はこれまでの常識を超える環境を生み出しています。この現実を直視し、競技者だけでなく、指導者、観客、運営者を含むすべての関係者の安全と健康を守ることは、私たちの責務です。安全で持続可能な競技環境を実現するため、皆様のご理解とご協力を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

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 ℃	運動は原則中止	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。
31	27	35	厳重警戒 (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。
28	24	31	警戒 (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	注意 (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	ほぼ安全 (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。