

# 【陸上競技】夏期の競技会運営に関して <暑熱対策 チェックリスト>

2026年6月19日  
公益財団法人日本陸上競技連盟

## <夏期の競技会理念>

競技会の開催、運営において、選手・審判・関係者・観客の安全確保は最優先とする。

特に夏期の競技会では、猛暑・高温下における選手・審判・関係者・観客の安全確保を最優先とし、熱中症等の健康被害を未然に防ぎ、『熱中症ゼロ』を目指す。

## <方針>

暑熱環境下では、すべての生活活動において熱中症が起こる危険性があり(WBGT28度以上)(※)、運動は原則中止(同31度以上)、および嚴重注意／激しい運動は中止(同28度以上)(※)とされる環境下が想定される時期の競技会開催は行わないことを前提とする。(※環境省および日本スポーツ協会より)。

やむを得ず開催する場合には、以下を留意する。

- (1) 気温および暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)が高くなる時間帯を避けた競技スケジュールを計画する。
- (2) 競技の場所や競技の特性に応じて、WBGTを基本指標とし、対応(中止または延期、時間変更)を判断する。
- (3) 競技会中は、日陰(テント等)および冷却ゾーンを設置し、身体冷却や水分補給ができる環境を整え、医療スタッフの充実を図るなどして熱中症対策の体制を整備する。
- (4) 選手や審判員などの体調確認を徹底し、選手・関係者の健康管理に努める。

## <WBGTについて>

- (1) 競技会の主催者は、競技開催において湿球黒球温度(以下、WBGTという)計を備え、測定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通りとする。
  - ① グラウンド内のタータン上(競技実施場所)、テント内(選手待機場所)、およびウォーミングアップ場など、複数個所でWBGT計を用いて同時に計測する。
  - ② 計測時のWBGT計の高さは、地面から1.5mとする。
  - ③ 計測する時間は競技開始1時間前から競技終了までとし、60分毎(数値の高い時間帯は30分毎)に確認する。
  - ④ WBGTを基本指標とし、気温、湿度、日射、風速等を総合的に評価した上で、競技の中止、中断、延期、開始時刻変更等を判断する。

※詳細は日本陸連公式ウェブサイト参照

(<https://www.jaaf.or.jp/files/article/document/22236-0.pdf>)

## <暑熱対策 チェックリスト>

以下の対策・対応事項、注意事項を参考に各競技会においてチェックリストを作成する。

事前に行うこと		✓
①	気象予報を確認し、競技日程、競技時間が適正・安全であるかどうかを確認する ※開催期間の各会場(都市)における、過去5年間の毎時間のWBGT値を調べるとともに、競技会開始前(例:1週間)のWBGT等の計測を行い、それらの数値を競技会運営上の予測を立てる参考にする。	

	※熱中症リスクの高い種目(長距離種目)は、最初から気温および WBGT が確実に下がる夕方以降の時間帯での実施を計画する。	
②	暑熱環境下が予想される場合は、開催日、競技時間を再考し、関係者への周知を行う。	
③	競技会当日の状況により、競技日程や競技方法を変更する場合があること、WBGT31 度以上では競技(競技会)を中断・中止すること(猛暑時の競技会運営方針)を、選手、審判、関係者、観客へ事前に周知する。	
④	WBGT31 度以上となる可能性がある場合は、中止・中断・延期に備えた準備(競技時間のバックアッププラン等)を行う。	
⑤	WBGT 値による判断基準を明確にし、判断フローを作成する。	
⑥	選手・役員等への熱中症に関する知識の普及・啓発を行う。(症状、予防対策、暑熱順化等)併せて、自然災害(地震、台風、雷/雷雨等)を含む緊急時対応も周知する。	
⑦	観客向けに、給水場所、日陰・冷房休憩所、救護所、体調不良時の申告方法を事前に周知する。	
⑧	観客を含むすべての来場者に向けて、熱中症予防に関する理解や予防対策(自衛策)を周知する。	
<b>競技会(会場)の準備</b>		✓
①	競技場(トラック・フィールド・待機テント等)およびウォーミングアップ場に、WBGT 計を備え、競技開始 1 時間前から競技終了まで1時間毎に計測する。 ※WBGT 値が高い状況では、30 分毎など、随時計測し、競技運営・進行の判断を行う。	
②	以下の方法を組み合わせ、競技の前・中・後に身体冷却を行うことが可能な環境を整える。 同時に、選手自身で身体冷却等の方策を実施するよう事前に周知する。 外部冷却:アイスバス、アイスパック、ミストファン、送風、頭部・頸部冷却、手掌冷却 等 内部冷却:水分補給、アイススラリー(氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物)等	
③	クーリングスペース(日陰、テント等)を確保する。	
④	熱中症等の発症時に備え、医療体制および緊急搬送手段等の対応体制を事前に確立・確認する。	
⑤	「競技ごとの注意事項」(下記)に留意して準備を行うとともに、前日および開催期間中は毎日、安全対策会議を実施する。 安全対策会議メンバー(競技運営・進行等に関して責任を持ち、判断する)、緊急時における対応・判断フロー、会議設定等を含む、安全対策ガイドライン(安全対策マニュアル)を作成する。	
<b>競技会当日:WBGT28 度(実測値)以上における対策・対応事項</b>		✓
①	競技エリアおよびウォーミングアップエリアにおいて、すべての選手および関係者(競技役員、審判、補助員)が WBGT 31 度未満の環境で活動できることを確認する。また、WBGT31 度以上となった場合(競技は中止・中断)に WBGT31 度未満の環境(日陰、テント等)に退避できる環境を整える。	
②	場内アナウンス等により、場内すべての人を対象とした注意喚起、および猛暑時の競技会運営方針の周知を行う。	
③	クーリングスペース(日陰、テント等)を確認し、場内に案内する。	
④	選手・役員等の待機場所にテント等を設置し、日射を遮る(全選手及び役員等が入れること)、かつ飲料等を置けるスペースを確保すること。	
⑤	待機場所(テント等)で、スポーツドリンク等の飲料が飲め、身体冷却が行える環境を整える。	
⑥	選手の競技開始前に十分な給水が行われていることを確認し、競技を実施する。	
⑦	競技を終えた選手の体調に異変が無いかどうかを確認する。	
⑧	役員等の緊急対応用に、氷・スポーツドリンク・経口補水液等を十分に準備する。	
⑨	役員等が長時間、暑熱下(日なた)で審判及び作業等を行うことのないよう、シフト/ローテーションを組む。 ※暑熱下(日なた)の審判等は、原則 60 分以内で交代する。	

⑩	観客のために、飲料を購入できる環境(売店や自動販売機)を整える。	
⑪	観客が日射を遮ることのできる場所を設ける。	
⑫	会場に医師、看護師、救急救命士のいずれかの資格保持者を常駐させる。	
⑬	クーラーがある控え室、医務室のある施設であること。 ※選手・役員等が、競技中もしくは競技後直ちにすぐ利用可能な距離にあること。	
⑭	熱中症対応が可能な救急病院を把握する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。	
⑮	熱中症リスクの高い長距離種目(3000m以上)は、中止またはWBGT28度未満に下がる時間へ変更する。	
⑯	予選・準決勝・決勝のいずれかの際にWBGT31度以上またはそれが予測される場合には、ラウンドの方法を検討する。 トラック競技ではタイム決勝、フィールド競技では試技数の変更を検討する。	
⑰	長時間にわたり暑熱環境下におかれることが無いよう、競技日程や競技場・施設利用時間を設定するとともに、屋内施設や宿舍等への速やかな移動を促す。	
⑱	下記【暑熱時における競技ごとの注意事項】を実行する。	
⑲	安全対策会議にて、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。	
⑳	熱中症発症者が複数名確認された場合又は重症例が発生した場合は、WBGT値にかかわらず競技継続の可否を含めて安全対策会議において協議する。	
㉑	観客向けに、無料給水所または給水可能場所を明示し、場内図や掲示、アナウンスで周知する。	

◆ **WBGT31°C(実測値)以上の場合は競技を中止・中断又は延期する。**

競技会当日:WBGT31度(実測値)以上における対策・対応事項		✓
①	安全対策会議において以下を協議、実施する。 ・中止、中断、延期等の判断を行い、速やかに関係者に周知する。 ・中断、延期の場合は、変更内容を確認し、周知する。 ・WBGT等の計測を継続的に行い、その後の対策・対応を判断する。	
②	競技会場内の全ての選手、審判員、補助員、関係者および観客に対し、場内アナウンス等により注意喚起を行う。	

【暑熱時における競技ごとの注意事項】 ※WBGT28度以上の場合には特に注意する。

<共通>	
①	日なたでのウォーミングアップは避け、日陰・テント・屋内施設で行う。
②	ウォーミングアップ時間を短縮・分割し、炎天下での活動・滞在時間を最小限にする。
③	日陰やテント下以外での滞在、待機時には帽子や日傘を使用する。 ※十分な安全管理(導線管理、人数管理)を行う。
④	競技前後に健康観察・体調確認(熱感、頭痛、めまい、吐き気、悪寒、強い疲労感、ふらつき、意識状態の確認)を行う。
⑤	招集後の待機時間を極力短縮する。(特に日射下での整列・待機は避け、日陰で待機させる)
⑥	招集エリア・スタート地点に、テント、扇風機など冷却設備を設置し、整列前まで冷却状態を維持できる体制にする。
⑦	スタート地点ごと(トラック)、競技エリアごと(フィールド)に日陰テント・冷風機・アイスバスなどを設置し、レース直前まで身体冷却が可能なよう冷却ベストや冷水タオル・氷のう及び飲料水・アイスラリー(氷入りのスポー

ツドリ等)を用意する。

⑧ 競技後は、速やかに日陰・冷却エリアに誘導する。

⑨ 選手用の屋内の(冷却可能な)休憩スペースを確保する。※補助員、審判との共用も可。

<トラック競技>	<フィールド競技>	<混成競技>
<p>⑩スタート直前まで日陰またはテント下で待機できる導線を確保する。</p> <p>⑪リレーでは、各走者の待機地点に日陰または日傘等を配置し、長時間日射下で待機させない。</p> <p>⑫ レース回数を減らすために、タイム決勝の導入を検討する。</p> <p>⑬ 3000m以上の競技(長距離・競歩)は実施しない。 ※暑熱下で実施する場合には、トラック上に給水所および氷の提供場所を設置する。 ※WBGT28度以上では実施しない。</p> <p>⑭スタート地点およびその周辺のタータンの表面温度が高い場合は、散水等により表面温度の低減を図る。</p>	<p>⑩試技間に身体冷却できる時間と待機場所を確保し(導線管理)、試技の前後は速やかに待機場所に誘導する。</p> <p>⑪試技間隔を詰め、競技待機時間を短縮する。</p> <p>⑫試技数の検討(試技3回で順位決定、予選・決勝ラウンドの変更等)を行う。</p> <p>⑬助走路や芝の反射熱対策として、マット敷設や散水を行う。</p>	<p>※トラック競技、フィールド競技と共通する点は同様。</p> <p>⑩種目間の休憩待機場所として、屋内の冷却可能なスペースを用意する。</p> <p>⑪移動・待機時は、極力日陰移動、日陰待機を徹底する。</p> <p>⑫種目毎の間隔を柔軟に調整するとともに、試技数の変更等を検討する。</p> <p>⑬種目ごとに体調確認を実施し、頭痛、吐き気、ふらつき、悪寒、意識変容があれば直ちに医療スタッフへ引き継ぐ。</p>

※各自で暑熱対策を行うことができるよう、環境省ライン公式アカウントの登録等を推奨する。

[https://line.me/R/ti/p/@kankyo\\_jpn](https://line.me/R/ti/p/@kankyo_jpn)