



スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について (HP公開)

スポーツを「する」「ささえる」「みる・表現する」ための環境づくりを行う JSPPO (正式名称：公益財団法人日本スポーツ協会 東京都新宿区/会長 伊藤雅俊) は、スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策とあわせた熱中症予防について、そのポイントをまとめ、ホームページで公開いたしました。

これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。

特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。

このことから、JSPPO スポーツ医・科学委員会において下記のポイントで気をつけるべき事項を取りまとめ、ホームページで公開いたしましたので、ぜひご覧ください。

◆JSPPO ホームページ ⇒ <https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>

これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。

スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの主な感染経路は、接触感染と飛沫感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- 周囲の人と距離を空ける
- こまめに手洗いがあるいはアルコール消毒を行う
- スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを装着する

さらに、スポーツ活動再開時は、以下についての配慮が必要となります。

- 1) 体力低下と暑熱順化に配慮する^{※1}
これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。
- 2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する^{※2}
体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。
- 3) マスクを着用できない場合は周囲の人との距離を十分に空ける^{※3}
周囲の人との距離を十分に空けることで、熱中症予防の効果が期待できます。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、これまでよりも運動強度を落とすとして行うよう心がけてください。激しい運動を行うなどマスクが着用できない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (日本スポーツ協会) 熱中症予防対策としては、基本的にはこれと同等です。スポーツによる熱中症発症は、適切な予防をすれば防げるものです。熱中症予防の留意点として「スポーツ活動中の熱中症予防」を掲載しています。
<https://www.japan-sports.or.jp/publib/tabid78.html#gid=01>

※2 安全に屋外・野外で運動・スポーツをするポイントは？ (スポーツ庁) 新型コロナウイルス感染症対策に関するスポーツを行う際のポイントとして、1) 運動やスポーツを始める前に体調チェック、2) 感染予防のための基本的な対応、3) 運動・スポーツの種類ごとの留意点などがまとめられています。
<https://www.met.go.jp/ports/content/60050039.pdf>

※3 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン (日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会) 新型コロナウイルス感染症防止として、1) スポーツの種類に関わらず、スポーツをしていない間も必ずマスクの着用、2) 周囲の人となるべく距離を空けて対面を避け、会話は控えめにする、3) スポーツを行っていない間についてはマスクを着用すること (スポーツ活動中は可能な範囲でマスクを装着すること) などが定められています。
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>

「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは効果が期待でき、スポーツ活動時の使用は勧められません。用途の拡大が目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの着用とマスクゲイザーやハンダナで顔を覆うなど工夫してください。優れたマスクを外して体熱が逃げず、汗をかきやすい状態にしてください。

<ポイント>

- 1) スポーツ活動時の新型コロナウイルス感染症対策
- 2) スポーツ活動再開時の配慮事項
 - 体力低下と暑熱順化への配慮
 - 日頃の体調管理と体調チェックの徹底
 - 飛沫拡散予防に関する配慮

※従来のコンディショニングや熱中症予防対策を徹底することで、その多くが新型コロナウイルス感染症予防にもつながることをご理解ください。

(注) 掲載内容については、現段階で得られている知見等を踏まえ、取りまとめています。今後、新たな知見等によって、逐次見直しが行われることがあること予めご了承ください。



◆JSP0（公益財団法人日本スポーツ協会）について

JSP0 は、1911 年 7 月に「国民スポーツの振興」と「国際競技力の向上」を目的に、大日本体育協会として創立。日本体育協会を経て、2018 年 4 月 1 日、現在の名称となりました。

JSP0 では、国民体育大会や日本スポーツマスターズなど各世代を網羅したスポーツ大会の開催、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブなどスポーツをする場の創出、スポーツの楽しみをサポートするスポーツ指導者の育成、最新の医・科学に根差したスポーツの推進など、誰もが自発的にスポーツを「する」「ささえる」「みる・表現する」ための幅広い事業を展開しています。また、わが国スポーツの統一組織として、国や 60 を超える競技団体、47 都道府県スポーツ・体育協会など、様々なスポーツ関連団体・組織や個人と連携しています。

2019 年の大河ドラマ「いだてん」で、主人公を導く重要な役回りとして登場した嘉納治五郎は JSP0 の初代会長であり、JSP0 は「いだてん」の舞台でもありました。

WE SUPPORT JAPAN SPORT.

JSP0 OFFICIAL PARTNER



大塚製薬



三井住友海上
MS&AD INSURANCE GROUP

LOTTE

セレスポ



日本文化出版



フェアプレイで日本を元気に ~あくしゅ、あいさつ、ありがとう~
目指せ100万人のフェアプレイ宣言！WEBで好評受付中！
<http://www.japan-sports.or.jp/fair/>

