



『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』 「熱中症予防5ヶ条」を改訂します！

スポーツを「する」「みる」「ささえる」ための環境づくりを行う JSPO(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 遠藤利明)は、スポーツ活動中の熱中症を予防するための情報発信、啓発活動および調査研究を、大塚製薬株式会社様とともに推進しています。

このたび、JSPO 発行『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』掲載の「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」に、「スポーツ活動中の身体冷却」を加え、内容を改訂します。

詳細については下記、川原研究班長のコメントをご参照ください。

JSPO では、学校体育や運動部活動をはじめとする運動・スポーツ現場における熱中症事故を予防するために、引き続き情報発信、啓発活動および調査研究を推進していきます。

「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」改訂箇所

(「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月改訂)

【改訂前】 ▶ 4. 薄着スタイルでさわやかに

⇒【改訂後】 ▶ 4. 冷やそう、からだの外から内から

<p style="text-align: center;">スポーツ活動中の 熱中症予防5ヶ条</p>	<p style="text-align: center;">1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと</p> <p>気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調整し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">2. 急な暑さに要注意</p> <p>熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。</p> 
<p style="text-align: center;">3. 失われる水と塩分を取り戻そう</p> <p>暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。</p> <p>水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。</p> 	<p style="text-align: center;">4. 冷やそう、からだの外から内から</p> <p>適度な体温の上昇は運動能力を高めますが、暑さの厳しい中での運動では体温が大きくなり、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。身体冷却を用いることで暑さの中でも体温の過度な上昇を抑えることができ、運動能力や認知機能の低下、多量の汗による脱水を防ぐことができます。</p> <p>熱を逃がしやすくするために寝装いしましょう。また、防具を脱げるスポーツでは、休憩時に防具を外して熱を逃がしましょう。</p> 	<p style="text-align: center;">5. 体調不良は事故のもと</p> <p>体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。</p> 

改訂の意図について～川原 貴(かわはら たかし)研究班長からのコメント～

(JSPO スポーツ医・科学委員会 スポーツ活動中の熱中症事故予防に関する研究班長

／一般社団法人大学スポーツ協会)

熱中症の予防原則はすでに確立されたものですが、スポーツにおける熱中症を予防するためには、熱中症予防の原則を具体的にどのようにスポーツ活動に適用すればよいのかが問題になります。

最近ではスポーツ活動中の身体冷却が注目されるようになり、その有効性が認められるようになりました。しかし、スポーツの現場へ十分には普及されていません。

そこで今回の改訂では、**身体冷却を大きく取り上げることにし、スポーツ活動中の熱中症予防 5ヶ条へ入れる**ことにしました。

現場のスポーツ指導者の皆様には、この改訂が現実的かつ効果的な対策の一助となるよう、日常の指導・判断の中で積極的にご活用いただければ幸いです。

今後とも、スポーツによる熱中症事故がなくなるよう、われわれはさらに熱中症予防の呼びかけを続けていかなければならないと考えています。

参考リンク

○JSPOHP「熱中症を防ごう」▼

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

○スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック▼(第6版は6月20日掲載予定)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#01>

○令和7(2025)年6月28日開催！「令和7年度熱中症予防フォーラム」

※本フォーラムでは、熱中症に関する最新の知見、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の改訂内容および熱中症予防の取り組み事例等を共有します。▼

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1467.html>

◆JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)について

JSPO 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。

JSPOでは、国民スポーツ大会(旧 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」「みる」「ささえる」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。

▶ ホームページ <https://www.japan-sports.or.jp/>

▶ 事業概要パンフレット

<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid57.html#09> (通読約 15 分)

▶ JSPO 中期計画 2023-2027

<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid149.html#01>

 **JSPO** スポーツと、望む未来へ。
Japan Sport Association

We support sport in Japan

JSPO OFFICIAL PARTNER

