



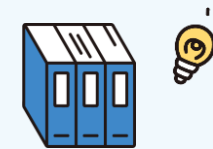
スポーツ庁

スポーツにおける熱中症対策



趣旨 目的

- 運動・スポーツに関わる組織や個人が、科学的知見に基づき、常に必要な知見を更新して、自身が行なっている安全対策の評価・改善を図っていくことを支援するため、**共通して必要となる事故防止対策や暴力・ハラスメント防止対策**をとりまとめたもの。
- すべての対策の実施を求めるものではなく（関係者の責任を問うものでもない）、各自の状況に応じて可能な範囲での取組を推奨**するもの。



対象・構成

ガイドラインの対象とする運動・スポーツ

ガイドラインは、対象を**特定の属性、スポーツ等に限定せず幅広く運動・スポーツ全般を対象**とする。



年齢・性別・国籍・
障害の有無
レベルを問わず対象

特定の運動・スポーツに
限定せず対象

ガイドラインの構成（5分冊で構成）

ガイドラインは、全ての関係者が運動・スポーツの現場でそのまま活用できるよう**以下の5分冊**にして取りまとめた。

① 運動・スポーツを実施する個人向け

② 運動・スポーツの指導者向け

- 対象
- ナショナルチームの指導者
 - プロリーグの指導者
 - 実業団の指導者
 - 運動部・サークル活動の指導者
 - スポーツ少年団の指導者
 - 地域クラブ活動の指導者
 - 民間スポーツジム・クラブの指導者
 - 総合型地域スポーツクラブの指導者
 - 市民向け健康教室の指導者 など

③ 運動・スポーツに関する大会・イベント等の主催者向け

- 対象
- 国際競技大会
 - 市民向けイベント
 - トップリーグの試合
 - 学校の体育祭・運動会 など
 - 学生や社会人の競技大会

④ 運動・スポーツ活動の運営者向け

- 対象
- ナショナルチーム
 - 運動部・サークル活動
 - 民間スポーツジム・クラブ
 - プロリーグ
 - スポーツ少年団
 - 総合型地域スポーツクラブ
 - 実業団動
 - 地域クラブ活動
 - 市民向け運動教室 など

⑤ 運動・スポーツ関連施設の設置・管理運営者向け

- 対象
- スタジアム・アリーナ
 - 大学等の運動・スポーツ施設
 - 各種公園等
 - 民間運動・スポーツ施設
 - 学校体育施設
 - 商業施設の運動・スポーツ施設 など
 - 公共運動・スポーツ施設



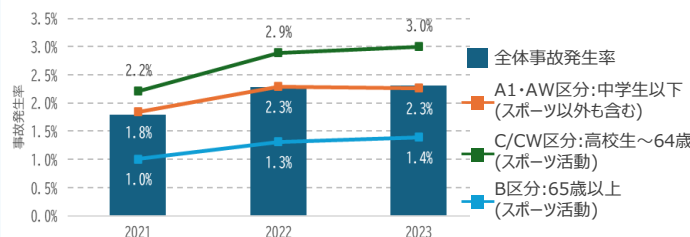
運動・スポーツ事故の現状

学校等の児童・生徒等を対象とする災害共済給付及び団体によるスポーツ活動を対象とするスポーツ安全保険の給付データによれば多くの事故が発生している状況。

■ 令和5年度におけるスポーツ中の事故の発生件数

	負傷件数	後遺障害件数	死亡件数
災害共済給付	447,936件	184件	6件
スポーツ安全保険	174,905件	390件	17件

スポーツ安全保険の加入者における事故の発生率（加入者数に対する給付件数の割合）は過去3年間で見ると事故発生率は年々上昇する傾向。



日本スポーツ協会の「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」に寄せられた相談件数は、年々増加する傾向。

■ 年度別相談件数推移(2024年度未現在)



2024年度
相談件数
536件

大人向け窓口:475件
子供向け窓口:61件

ガイドラインからの抜粋（熱中症対策関係）

個人向け

指導者向け

- 熱中症については、近年の気温の上昇によって救急搬送件数が増加していることから、特に留意が必要です。
- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、熱中症を防ぐため、以下の点を重点的に取り組みましょう。

- 暑熱順化**：暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に暑熱順化を行いましょ
- 十分な休養・栄養**：適度な休養と栄養摂取を特に意識して行動に移しましょう
- 水分・塩分補給及び身体冷却**：適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行いましょ
- 涼しい環境の確保**：エアコンがある屋内、屋根付き運動場など
- 暑さ指数（WBGT）の確認と活動可否判断・活動方法の調整**

熱中症予防運動指針

WBGT(℃)	湿球温度(℃)	乾球温度(℃)	（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）	
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。
28	24	31	嚴重警戒(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
25	21	28	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。
21	18	24	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。
			ほぼ安全(適宜水分補給)	通常の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

※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

大会・イベント等の主催者向け

- 熱中症予防に配慮した大会・イベント等の開催時期、開催時間の設定**
 - 開催時期を変更することや、開催時間帯を暑くない時間帯にずらすなどの暑熱対策を講じた上で実施するようにしましょう
- WBGTに基づく大会・イベント等の運営ルールの設定（中止・延期基準等）**
 - あらかじめ暑さ指数（WBGT）に基づいて中止や延期を判断するための基準及び判断方法を定めておきましょう
- 大会・イベント等における熱中症予防のための競技ルール設定**
 - 例えばプレー時間を短縮するなど、運動負荷を軽減するための競技ルールの見直しも検討しましょう
 - 例えば競技中にクーリングタイムを設けるなどの対応も検討しましょう
- 大会・イベント等の開催場所・環境における熱中症予防対策**
 - 参加者に対して、効果的な水分・塩分補給や身体冷却の方法を周知するとともに、その実施を呼びかけましょう
 - 参加者や審判、大会関係者、来場者などが水分・塩分補給や身体冷却ができる場所を用意する等の対策を講じましょう

（チェックリスト※からの抜粋）

※ガイドラインの内容を分かりやすくチェックリスト方式にまとめたもの

実施者向け 運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト

熱中症の予防に取り組みましょう

- 暑さに体を慣らしていますか？
※暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう
- 適度な休養・栄養は取っていますか？（熱中症予防にもつながります）
- 適時・適切に水分・塩分を補給していますか？
※以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行いましょう
1. 運動前後で体重が減っている 2. 濃い尿の色が続く 3. 喉の渇きを感じる
- 身体を冷やしていますか？
※アスタロル、クーリングベスト、送風、頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
※アイスラリー（細かい氷の粒が液体に混ざった飲料）摂取も効果的です
- 暑さ指数（WBGT）を計って（確認して）いますか？
※WBGT（暑さ指数）が31以上（気温35℃以上）の場所では、運動を原則中止しましょう（運動が継続されるよう、エアコンがある屋内、屋根付き運動場などの涼しい場所を確保する、活動時間帯をずらすなどの工夫をしましょう）

指導者向け 運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト

熱中症の予防に取り組みましょう

- 暑さに体を慣らしていますか？
※暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で指導対象者に積極的に汗をかかせ、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう
- 適度な休養・栄養を取らせていますか？（熱中症予防にもつながります）
- 適時・適切に水分・塩分を補給させていますか？
※以下のうち2つ以上に該当している場合は、水分の補給を積極的に行いましょう
1. 運動前後で体重が減っている 2. 濃い尿の色が続く 3. 喉の渇きを感じる
- 身体を冷やしていますか？
※アスタロル、クーリングベスト、送風、頸部冷却、手のひら冷却などが効果的です
※アイスラリー（細かい氷の粒が液体に混ざった飲料）摂取も効果的です
- 暑さ指数（WBGT）を計って（確認して）いますか？
※WBGT（暑さ指数）が31以上（気温35℃以上）の場所では、運動を原則中止しましょう（運動が継続されるよう、エアコンがある屋内、屋根付き運動場などの涼しい場所を確保する、活動時間帯をずらすなどの工夫をしましょう）

大会・イベント等の主催者向け 運動・スポーツ中の事故防止対策 チェックリスト

熱中症予防対策

- 熱中症リスクを踏まえて開催時期や開催時間帯を設定していますか？
- 暑さ指数（WBGT）に基づく中止・延期の判断基準を決めていますか？
※暑さ指数（WBGT）に基づいて中止・延期を判断する基準・判断方法を決めておきましょう
※大会・イベント等開催中は、会場で継続的WBGTを計測し、関係者に共有しましょう（競技中の熱中症予防対策として、全ての選手に暑さ指数を公表して、参加者にしましょう）
- プレー時間短縮やクーリングタイムの設定などの検討をしていますか？
※競技中に水分・塩分補給や身体冷却が行えるクーリングタイムの設定を熱中症予防に有効です
※熱中症予防の取組は、競技者だけでなく、審判に対しても行いましょう
- 参加者に熱中症予防の呼びかけなどを行っていますか？
※参加者に効果的な水分・塩分補給や身体冷却の方法を周知し、実施を呼びかけましょう
※必要に応じ、参加者や審判、大会関係者、来場者などが水分・塩分補給や身体冷却ができる場所を提供しましょう

参考：令和7年6月に改正されたスポーツ基本法第14条では、国及び地方公共団体は、スポーツ事故の防止等の措置を講ずるに当たっては、気候の変動への対応に特に留意しなければならないことが明記。

体育・スポーツ施設整備 (学校施設環境改善交付金等)

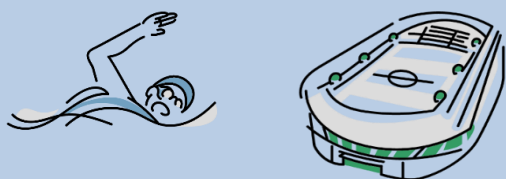
令和8年度予算額	2,817,891千円
(前年度予算額)	3,208,456千円)
令和7年度補正予算額	2,200,565千円
(令和6年度補正予算額)	1,561,459千円)



事業開始年度 平成23年度～

- ▶ 自治体が整備する体育・スポーツ施設に対して学校施設環境改善交付金を交付することにより、以下を推進する。
- 地域のスポーツ環境の充実
 - 2050年カーボンニュートラル達成に向けて、脱炭素社会の実現に寄与する環境整備
 - 災害時には避難所として活用されるための環境整備（耐震化及び空調設備の整備等）

スポーツをする場の確保



- 学校のプール、武道場の新改築等
- 地域の拠点となる運動場、体育館、プール、武道場等の新改築等

※改築：既存の施設を全部取り壊し、更地にしてから同様の施設を造る工事

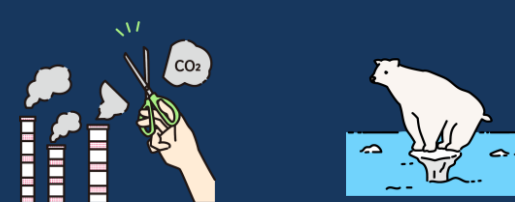
国土強靱化の推進



避難場所の活用

- 地域のスポーツ施設の耐震化（構造体・非構造体）
- スポーツ施設の空調整備

脱炭素社会の推進



- 地域のスポーツ施設に再生可能エネルギーを整備
- CO2排出減に寄与する整備を支援

補助対象

地方公共団体

算定割合

1/3 補助 ※空調新設、社会体育施設の複合化・集約化等は1/2

R8制度改正

- 社会体育施設の空調設備（新設）について、補助率引上げ措置の期間延長（令和12年度まで）

事業開始年度 令和5年度～

- ▶ 地域スポーツクラブ活動に必要な用具の保管のための用具庫等、運動部活動の地域スポーツクラブ活動への移行に資する施設について、整備・改修（28.2億円の内0.2億円）を支援する。

補助対象

地方公共団体

補助対象となる学校種

公立中学校

算定割合

1/3 補助

効果

- ✓ 災害に強く、災害時にも快適に過ごせるスポーツ施設を整備することで、災害に強いまちづくりに繋がる。
- ✓ 環境にやさしい地域のスポーツ施設を増やし、脱炭素社会の実現に貢献する。
- ✓ 地域スポーツクラブ活動に必要な整備・改修を支援することで、地域のスポーツ環境整備を促進する。

スポーツ振興くじ助成(地域スポーツ施設整備助成)の助成対象事業の拡充

✓ 令和8年度から、独立行政法人日本スポーツ振興センターの**スポーツ振興くじ助成（地域スポーツ施設整備助成）**において、助成対象事業を拡充し、**熱中症対策を目的とした施設の整備事業を助成対象**に追加。

	スポーツ競技施設等の整備	スポーツ競技施設の大規模改修等
助成対象事業	地域住民の身近なスポーツ活動の場となる競技施設の新設(増改設を含む。)、改修又は改造事業 ③バリアフリー化又は熱中症対策を目的とした施設の整備事業	地域住民の身近なスポーツ活動の場となる競技施設の大規模改修又は改造事業 ③バリアフリー化又は熱中症対策を目的とした施設の整備事業
助成対象者	①都道府県 ②市町村 ③都道府県又は市町村が出資又は拠出したスポーツ団体 ④法人格を有する都道府県スポーツ協会及び指定都市スポーツ協会	①都道府県 ②市町村
助成対象経費	①工事費 d 熱中症対策設備 熱中症対策設備の整備に要する経費及びその関連工事費 ②設計監理費	①工事費 i 熱中症対策設備 熱中症対策設備の整備に要する経費及びその関連工事費 ②設計監理費
助成対象経費の限度額・助成割合等	下限:なし 上限:30,000,000円 助成割合:2/3	下限:30,000,001円 上限:150,000,000円 助成割合:2/3

JAPAN SPORT
COUNCIL

スポーツくじ

