

2026 年 7 月 22 日

熱中症対策について

神奈川県レフリー各位

神奈川県ラグビーフットボール協会
レフリー委員会

日頃より神奈川県のラグビーの発展のために安全な試合運営を支えていただき、ありがとうございます。本格的な暑さがやってきましたが、近年の夏の暑さは非常に厳しく、令和 7 年（昨年）には国内最高気温の 41.8℃を記録するなど、スポーツ現場での熱中症対策は大切な課題となっています。

ラグビーにおいても、子どもたちのゲームから、高いパフォーマンスが求められる社会人や大学生のゲームまで、現場を支える側レフリー、指導者、サポートスタッフの負担を減らし、誰もが万全の体調でグラウンドに立てる環境づくりが何より大切です。

これまでの慣習にとらわれず、現場に関わるすべての人の健康と安全を最優先にするため、今年の夏は以下の対策とルールの柔軟な運用を推奨します。

ぜひそれぞれの現場に合わせて、積極的なご協力をお願いします。

1. 熱中症予防の環境を築いていく

- AR（アシスタントレフリー）・TJ（タッチジャッジ）・レフリーコーチの帽子着用を県内特例として推奨します。直射日光による体力消耗や判断力の低下を防ぐため、ミニ・ジュニアから社会人・大学生まで、競技活動時にふさわしい帽子の着用を推奨します。
- タッチラインから少し離れた安全な場所にウォーターボトルなどを置くなどをして、試合中でも AR や TJ がこまめに水分補給をできるようにしてください。「誰もが我慢せず、自由に水分を摂っていいんだ」という安心できる環境をみんなで作っていきましょう。

2. スポーツ庁のガイドラインや日本協会の通達に基づく熱中症対策

日本ラグビー協会（JRFU）の特設サイト（ <https://www.jrfuplayerwelfaresummer.com/> ）の内容を参考にし、安全な競技環境を築きましょう。

- 暑さ指数（WBGT）を見て無理のない判断を
環境省の「熱中症警戒アラート」などに注意し、危険な暑さが予想される場合は、試合のキックオフ時間をずらす、試合の展開や流れを尊重しながらも、ウォーターブレイクを柔軟に適用するなど、チーム関係者と協議の上、柔軟に対応を心がけましょう。

- 「身体冷却」を積極的に取り入れることが推奨されています。
最近のスポーツ界では、手のひらや首元などを冷やすことがとても有効だとされています。氷や冷たい飲み物、保冷剤などを準備し、ハーフタイムや試合終了後はしっかり身体を冷やすようにしてください。
- 「喉が渇く前」の水分・塩分補給
試合中のウォーターブレイクは、選手だけでなくレフリーや AR 自身も必ず水分を摂り、身体を冷やす時間として適切に活用してください。
- 前日からの体調管理と、暑さに体を慣らすこと
前日の十分な睡眠（寝不足が一番危ないです！）と、しっかり食事を食べることが基本です。また、暑さに体が慣れていない時期は、無理のない範囲で少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。
- もしもの時のサポート体制を
万が一、レフリーやスタッフに「めまい、立ちくらみ、気分の悪さ」などのサインが見られたら、無理をせず、すぐに日陰や冷房の効いた部屋などで休み、身体を冷やし、ためらわずに病院への搬送や救急車を呼べるよう、チームや会場ごとで声を掛け合っておいてください。

この運用は、県内の公式戦を含む練習試合、そしてミニ・ジュニアから社会人・大学生まで、すべての試合・カテゴリに適用します。

まずはグラウンドに立つ私たち自身が、お互いに負担を減らし合い、安心してラグビーに関われる環境を作っていきましょう。

皆様のご理解と温かいサポートをよろしくお願いいたします。

以上