

令和4年度 体協ニュース

| | |
|-----|---|
| No. | 4-⑩ |
| 行事名 | 板橋区スポーツセミナー スポーツ活動におけるリスク管理 ～熱中症予防からスポーツセーフティを実践する～ |
| 会場 | 板橋区立グリーンホール 1階ホール |
| 日時 | 令和4年7月4日(月) 午後6時30分～午後8時30分 |
| 主催 | 板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会 |

令和4年7月4日(月)午後6時30分から「スポーツ活動におけるリスク管理～熱中症からスポーツセーフティを実践する～」をテーマとして板橋区スポーツセミナーが開講されました。



講師紹介：細川 由梨 氏

- *2011年 早稲田大学スポーツ科学部医科卒
- *2013年 アーカンソー大学アスレティックトレーニング 大学院修士課程修了
- *2013年 米国 BOC 公認アスレティックトレーナー取得
- *2016年 コネカット大学大学院キネシオロジー研究科運動生理学専攻博士課程修了
- *2017年 コネカット大学 Korey Stringer Institute ポストドクトラルフェロー
- *2018年 立命館大学スポーツ健康科学部講師
- *2019年 早稲田大学スポーツ科学学術院専任講師
- *2021年 早稲田大学スポーツ科学学術院准教授(現職)

熱中症予防は個人の努力だけで行うものではなく組織的にリスクを認知し、それぞれの立場から予防のためにできることを啓発し実践に繋げることが重要です。スポーツ活動に携わる指導者には、安全配慮義務を果たすことが期待されます。しかしながら、スポーツ活動におけるリスク管理について学ぶ機会は限られ、スポーツセーフティの重要性を認識していても具体的な行動へ移すことが難しいと感じることもあるかと思われます。本講座では、スポーツ活動におけるリスク管理の基本とスポーツ活動中の熱中症予防と応急処置の事例を用いて、スポーツセーフティの実践について紹介がありました。

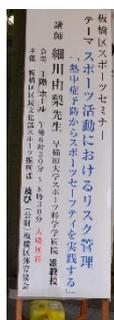
◆熱中症の基礎知識

- ◇労作性(運動・活動時)熱中症：熱失神、運動性筋痙攣、熱疲労、熱射病などの総称
→発症メカニズムに応じた応急処置が重要～水分補給、ストレッチ、アイシング、救急搬送

◆熱中症予防の実践

- ◇湿球黒球温度(暑さ指数)WBGT：運動強度や運動時間を調整する際の指標
→屋外 $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$
熱中症予防のための運動指針を参考にし、無理な運動を避ける
- ◇水分補給：水分補給量のニーズには個人差があり、失った水分量に応じて調整する
→脱水は労作性熱射病、熱疲労、熱失神、筋痙攣の大きな要因の一つ
 - ・冷たい飲料は水分摂取量の増加を促す
 - ・スポーツドリンクは75分以上の運動、あるいは複数の練習を同じ日に行う際に特に有用
 - ・水分補給について選手を教育する際は、水分を摂ることだけに焦点を置かず個々にあった水分および塩分接種量の把握、そして飲料の準備、水分補給のタイミングも重要

(写真：小抜武雄、加藤 章 文：浅賀公子)



講習会風景



スポーツ振興課長
挨拶



板橋区体育協会
副会長 挨拶