

令和8年7月10日

大会参加時の熱中症注意事項

東京都中体連テニス部

1. 大会前の準備

睡眠：しっかりと睡眠をとり、体調管理を心得る。睡眠不足の状況では午後に深部体温の上昇が大きくなる。

休憩時間：暑さが厳しい日や、運動あるいは作業を始めた際の時期は運動強度に応じてしっかりと休憩時間をとり、水分補給や身体を冷却する時間を練習あるいは仕事のスケジュールの中に組み込んでおく。

緊急連絡先の持参：緊急連絡先のメモと、健康保険証（またはコピー）を持参ください。

2. 試合に向けた対策

服装：気候に合わせた服装をこころがける。通気性、吸湿性、速乾性の良いもの、明るい色で緩いもの。

帽子：通気性の良い素材でできた、大きなつば付きの白色の帽子が最も効果的です。

日傘と日焼け止め：紫外線、近赤外線による身体への影響を低減させます。

水分補給：運動前後に体重測定をして運動中の発汗量を知ること、運動中および後の水分補給の目安を知る。

冷却：休憩の際にアイスタオルの使用、魔法瓶にいった氷水の補給、涼しい場所で休むことによって深部体温の急な上昇を抑える。

3. 本大会、特別ヒートルール

日本テニス協会「ヒートルールの運用について」記載の表を参考に本大会団体戦（1 セットマッチ）での対応を下記に示します。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	指針レベル	対 応
24 〜 28℃	21 〜 25℃	1 注意	熱中症の兆候に注意するとともに、エンドチェンジの際に積極的に水分・塩分を補給するよう促す。
28 〜 31℃	25 〜 28℃	2 警戒	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給させる。
31 〜 35℃	28 〜 31℃	3 嚴重警戒	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給をさせる。体表冷却手段を提供する。
35℃ 以上	31℃ 以上	4 特別対応	上記の嚴重警戒対応に加え以下の対応を講じる。 ■ J1以上の大会で3セットマッチで行われる種目 1 以下のいずれかの試合フォーマットを選ぶ。 ●ファイナルセットマッチタイブレーク (10ポイントまたは7ポイント) ●3タイブレークセット 2 最終セット前に10分間のコート外での休憩を与える。 ■ 上記以外のJTA公式大会で3セットマッチで行われる種目 1 以下のいずれかの試合フォーマットを選ぶ。 ●3ショートセット (4ゲームオールまたは3ゲームオールタイブレーク) ●ファイナルセットマッチタイブレーク (10ポイントまたは7ポイント) 2 最終セット前に10分間のコート外での休憩を与える。

- ・指針レベルがどの段階であっても、「水分補給のタイミングはポイント間で可」とする。
⇒ベンチではなく、コートサイドに水筒を置き、水分補給をする。この時間は水分を補給するだけの時間（ポイント間 25 秒の中で行う）であり、休憩はできない。ベンチコーチとの会話もしてはいけない。
- ・当日、会場で指示があった場合、「ゲームカウント 5-5 になった場合 10分休憩」とする。
⇒コートチェンジのタイミングではないがこのタイミングで休憩の時間をとる。休憩はベンチでの休憩とする。各自で日傘などを用意し日除けできるようにする。ベンチコーチとの会話もしてはいけないが、日傘を持つなど休憩のサポートは可能です。