

夏季の熱中症対策を踏まえたスクール運営方針を以下の通りご案内いたします。
暑さが厳しくなる時期となりますので、無理のないご参加をお願いいたします。

① クラス実施基準

WBGT（暑さ指数）「31以上」の場合

「原則中止」

- ・前日18時時点でWBGT31以上が予測される場合、対象クラスは中止とし、公式HPおよびSgrumにてお知らせいたします。
- ・レッスン中に、WBGT31を超えた場合、直ちに休憩とします。
状況判断しながら、暑さ指数が下がった場合レッスンを行います。
→実施時間が55分に満たない場合には「振替」対象といたします。

WBGT（暑さ指数）「31未満」の場合

適宜休憩を取り、水分補給を促しながら体調管理に十分留意をして実施します。
参加が不安な場合は無理をせず、振替をご利用ください。

- ・10分間、身体を冷やす時間を設けます
- ・休憩をこまめに取ります

猛暑時のレッスンイメージ

0'00	レッスン開始
15'00	(小休憩)
20'00	レッスン再開
35'00	(10分休憩)
45'00	レッスン再開
60'00	(小休憩)
65'00	レッスン再開
80'00	(終了)

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止
31	27	35	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25	21	28	警戒 (積極的に休憩)
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)
			ほぼ安全 (適宜水分補給)

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 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。
※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。

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(公益財団法人日本スポーツ協会)令和元年5月改訂

② 夏場は、振替制度の積極的な利用を

- ・7・8月は、期間限定で自己都合による振替回数の制限を設けません。
- ・暑さやご都合に応じて柔軟にご参加いただけます。

③ レッスン参加時の注意事項

こまめな水分・塩分補給を

お茶は避けてスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。
一度に大量に飲むのではなく、こまめに少しずつ飲むことが大切です。

帽子の着用と体調管理の徹底

レッスン中は必ず帽子を着用してください。直射日光を避け、体力の消耗を防ぐ効果があります。また、少しでも体調が悪く感じたら、絶対に無理をせず、すぐにコーチもしくはフロントスタッフへお声かけください。

体を冷やす工夫を

保冷剤などを使用し、首元・脇の下・太ももの付け根など、太い血管やリンパ節を重点的に冷やすことで、効果的に体温を下げるができます。必要に応じて休憩中などに活用ください。

安全に夏場のテニスを楽しむため、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

熱中症予防の原則5か条

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行う。(※1)
- 2 暑さに徐々に慣らしていく。(※2)
- 3 個人の条件を考慮する。(※3)
- 4 服装に気をつける。(※4)
- 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をする。

