

2018/7/25

猛烈な暑さに際し

W a k a b a F . C . T A C H I K A W A

会長 岡田 修一

皆さん、こんにちは。

昨今の猛暑にはサッカーだけでなく普段の生活にも様々な影響を与えています。もはや「災害」との見解もあるようです。ここでW a k a b a F . C .としての注意すべきことを整理しておきますので、保護者の皆さまだけでなくコーチ諸氏も最後までしっかりお読みください。

すでにホームページに掲示してある通り、W a k a b a F . C .の活動においては環境庁及び公益財団法人日本サッカー協会（以下 J F A）が示した「J F A 熱中症対策ガイドライン」や、東京都少年サッカー連盟 10 ブロックの示した「10 ブロック熱中症対策ガイドライン」を遵守し、監督、ヘッドコーチ、チーフコーチ、またお父さんコーチにも徹底し行動しています。このことを前提に・

## **1. 熱中症の原理、怖さ、倒れた時に与える影響を理解し責任ある行動を！**

ご存知の方も多いのですが J F A は他のスポーツ競技団体に先んじて高度な熱中症対策を指示し、W B G T（暑さ指数）を導入するなど、多くの学校関係者やスポーツ関係者の見本となっています。現在では少年だけでなく J リーグや F I F A の傘下にあるあらゆる大会でも、その重要性が認識されています。

サッカーの世界においては規則以上に「生命の尊さ」を重視した現われでもあるでしょう。

しかし、各家庭においてのやるべきことが徹底できていません。多くの熱中症は家庭における準備（熱中症の原理理解、我が子が不調になった場合チームに与える影響等）が不足しており、また食事、睡眠、基礎体力強化といった家庭でやるべきことができていない為にグラウンドで倒れるケースが多いのです。

## **2. 暑さに負けない体力作りを！（家庭での準備が最重要）**

家庭の準備がしっかりできている子は、まず熱中症に罹っていないのですが、グラウンドでコーチは最も体力の無い（もしくは家庭の準備ができていない）子に合わせて「は～い。今日は暑いから練習中止～！」と言うわけにもいきません。

W a k a b a F . C .ではしっかり（こまめに）給水しながら練習は続けますので、次項のような準備をして練習に参加させてください。また、家庭での準備が不足している場合は「休ませる勇気」も保護者の皆さんには持っていて欲しいと思います。

(今日は朝ごはんを食べていないけど、一か八か練習に行かせるという行動は周囲の選手や、クラブ運営にも迷惑をかけることとなります。きちんとした準備を。)

### 3. 家庭でできる暑さに強くなる準備

- ① 日ごろから水分をこまめに少量ずつ摂るように習慣づける。(飲み物を持ち歩くのも良い)
- ② 塩分を程良く摂る。(もちろん例外あり、医師との相談)
- ③ 睡眠環境を快適に。(ぐっすり眠れる環境)
- ④ バランス良い食事を。(これができていない子がよく倒れる)
- ⑤ 丈夫な身体を作る。(夏休み 40 日は毎朝ランニング、リフティングなど家庭での体力作り)
- ⑥ 気温、湿度(高学年は気象全般)を気にする習慣を。
- ⑦ 冷却グッズを工夫する。(冷却シートや氷枕)
- ⑧ 自分がスポーツ選手であるという意識やチームに対する責任感を持つ。

### 4. 暑熱順化で免疫力を高める

熱中症の気配を感じたらすぐに対処することは当然ですし、そこで根性論などはもってのほか。日陰で身体を冷やすなど速やかな手当てが重要です。しかし「暑い、もうムリ〜！」と言って逃げるわけにも行きません。

そこで、スポーツをやっている子どもたちが、今後毎年やってくる猛暑に少しずつ身体をならし(暑熱順化という)発汗や、身体の冷却を上手にできるような訓練が大切になります。手法はここでは省略しますが、各ご家庭でぜひ「暑熱順化」を調べ実践してください。

#### 最後に・・・

中途半端な知識では熱中症対策は伝えられません。

しかし、永年グラウンドに立って感じることは子どもたちが「外遊び」をしなくなっていることです。

木登りや、虫取り、川で泳いだり、馬乗り、ロクムシ、缶けりで日が暮れるまで遊んでいる子を最近見かけません。インドアでゲームをすることを否定し、「時には取っ組み合いのけんかを！」というほど乱暴は言いませんが、「外遊び」の減少はサッカーにおける身のこなしの鈍さ、熱中症に弱い子どもを増やしてはいないでしょうか。

せっかくW a k a b a F . C .というアウトドアスポーツで出会った仲間たち。遅く育ってほしいですね。

ともあれ、皆さんこの猛暑にご自愛ください。