

剣道における熱中症への取り組み（重要）

全日本剣道連盟ホームページに「剣道における熱中症への取り組み」が掲載されております。各自ご確認いただき「熱中症を出さない」「熱中症にさせない」「熱中症になってしまったときの対処」を実践しましょう。

特に各指導者は全日本剣道連盟ホームページに「剣道における熱中症への取り組み」のパワーポイント中26ページ

「全日本剣道連盟の推奨する熱中症対策10箇条」

及び同36ページ

「指導者が考慮すべき熱中症対策」

等を熟読し「熱中症を出さない」「熱中症にさせない」ことを実践しましょう。

また、「稽古中止の基準」も示されています。

道場等に掲示し、曖昧な判断ではなく、責任者が必ず基準に基づいた判断をすること。

全日本剣道連盟ホームページ

[剣道における熱中症への取り組み（2025年度）～報告フォームの運用とスライド資料の掲載～](https://www.kendo.or.jp/information/20250423/)

<https://www.kendo.or.jp/information/20250423/>



全日本剣道連盟の推奨する熱中症対策10か条

重要!

環境	1. 剣道場にはなるべくWBGT計を設置しましょう
	2. 剣道場にはエアコンや業務用扇風機を設置しましょう
	3. 剣道場の風通しを良くしましょう
稽古	4. こまめに休憩を取りましょう
	5. 休憩の時には水分補給を行いましょう
	6. 涼しい休憩場所を確保しましょう
	7. 急に暑くなった日には早めに休憩を入れましょう
体調管理	8. 稽古前後の体重を測りましょう
	9. 体調が悪い日は稽古を休みましょう（休ませましょう）
	10. 熱中症を少しでも疑ったら休みましょう（休ませましょう）

26

参考8. 指導者が考慮すべき熱中症対策

集団活動における熱中症対策のポイント

- ☐ 熱中症予防の責任者を決めたか
- ☐ 熱中症予防の監督者を配置したか
- ☐ すぐ利用できる休憩場所を確保したか
- ☐ こまめに休憩が取れるように休み時間を予定に入れたか
- ☐ いつでも飲める冷たい飲料を準備したか
- ☐ 体力や体調に合わせたペースを守るように指導したか
- ☐ 気軽に体調を相談できる雰囲気を作ったか
- ☐ 体調不良は正直に申告するよう指導したか
- ☐ 相互に体調を気遣うよう指導したか

環境省. 熱中症環境保健マニュアル2022 改変

36

稽古中止の基準

WBGT とは、

気温、湿度、輻射熱の三要素を取り入れた熱中症の危険度を示す指標

◎WBGT が測定出来る場合

WBGT 28℃以上の時には、面をつけた稽古を中止

- 面をつけなくても、10分～20分おきに休憩
- 休憩時には涼しいところで水分補給

WBGT 31℃以上の時には、すべての運動を中止

※ 命にかかります

◎WBGT 計がない場合

面をつけた稽古中止の目安（エアコンや扇風機がなく、かつ以下の場合）

- 熱中症警戒アラートが発表されている時
- 気温が26℃以上で、湿度が高い時（70%以上）
- 気温が29℃以上の時

運動全般の中止の目安（エアコンや扇風機がなく、かつ以下の場合）

- 熱中症警戒アラートが発表されている時
- 気温が29℃以上で、湿度が高い時
- 気温が31℃以上の時