

## 2023年7月以降に開催される競技における コロナ感染対策及び熱中症対策について

関東学生ゴルフ連盟  
感染対策委員会  
委員長 加藤真一郎

7月より関東学生ゴルフ選手権ならびに関東女子ゴルフ学生選手権の本選を皮切りに12月まで関東学生ゴルフ連盟（以下、本連盟）主催の競技が行われますが、引き続きコロナ感染対策を行い、付け加えて熱中症対策を行います。

テレサアプリ使用による検温・体調チェックは、熱中症対策の指針となりますので引き続き執り行います。

尚、この告知は2023年5月17日にH.P上のトピックス（注1）でも掲載されておりますが2023年7月現在、ゴルフプレー中に熱中症による死亡事故が多々見受けられておりますので主として熱中症対策に関する更なるお知らせです。

各試合会場において熱中症対策の対応が異なりますので必ず競技実施規定を確認して下さい。

### 1. 熱中症とは？

様々な要因が考えられ体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

### 2. 熱中症を予防するには？

#### ① ラウンド前

前日は睡眠をしっかりととり体調管理に努め朝食は必ず取りましょう。

自己申告となりますが、体調が悪ければ当日の試合出場をキャンセルしましょう。

熱中症を回避するための準備は怠らないようにしましょう。

#### ② ラウンド中

- ・こまめな水分の補給 塩タブレットの服用（詳細は注1参照）
- ・帽子の着用 首周りの遮光 日傘の使用
- ・冷却器具の用意（冷却スプレー・氷嚢・瞬間冷却タオル等）
- ・日焼け止めの使用

③ ラウンド後

終了時での気の緩みからおざなりにになりますがあらためて自身の健康管理を行い十分に休息を取り翌日に備えましょう。

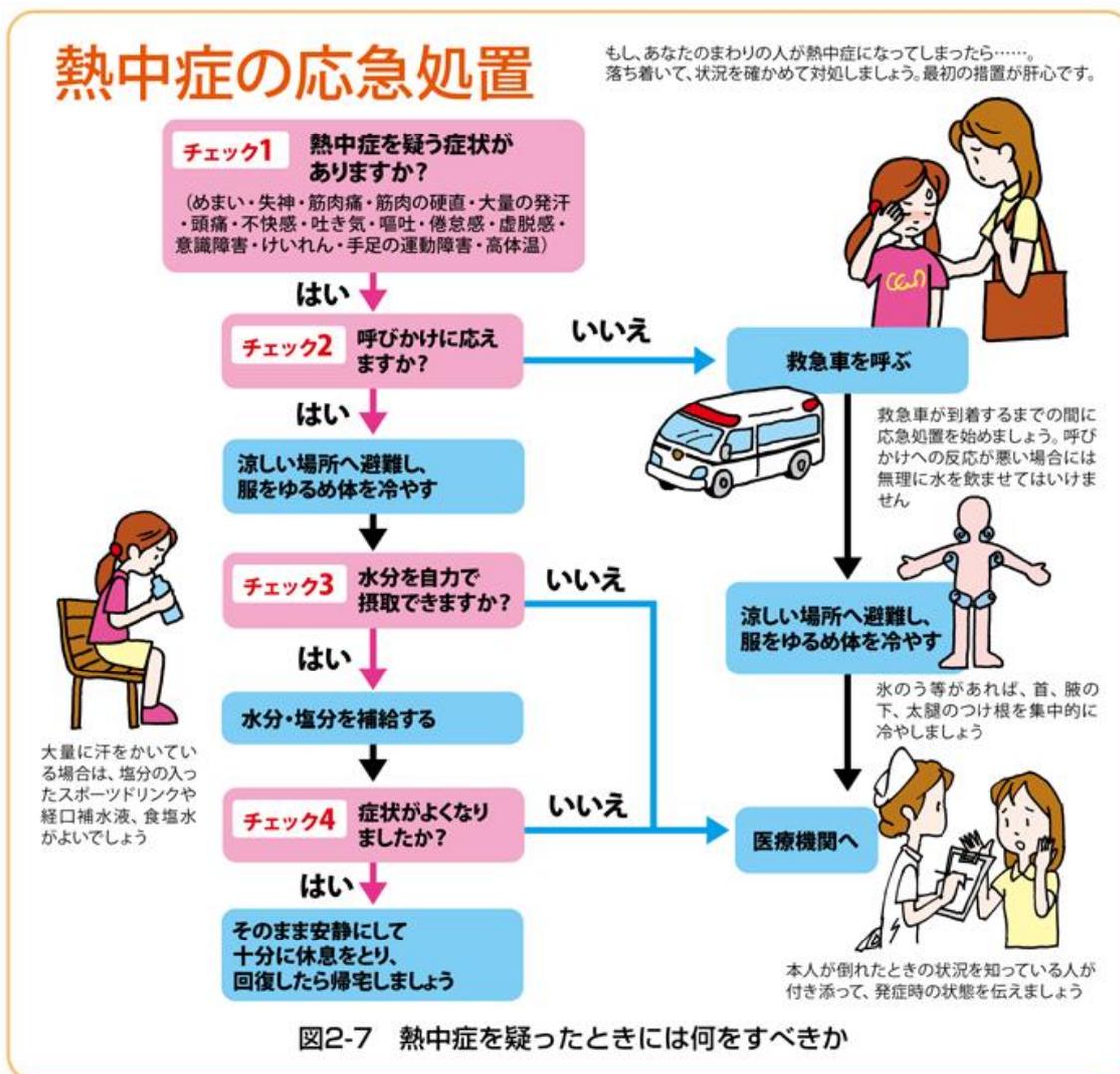
3. 熱中症の症状

ラウンド前、ラウンド中、ラウンド後に以下の症状があれば、必ず本連盟の委員に至急連絡して下さい。自己申告でも同伴プレーヤーからの報告でも構いません。

分類	症 状	症状から見た診断	重症度
Ⅰ 度	<b>めまい・失神</b> 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 <b>筋肉痛・筋肉の硬直</b> 筋肉の「こもら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。 <b>手足のしびれ・気分の不快</b>	<b>熱ストレス(総称)</b> 熱失神  熱けいれん	
	<b>Ⅱ 度</b>	<b>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感</b> 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	
<b>Ⅲ 度</b>	Ⅱ度の症状に加え、 <b>意識障害・けいれん・手足の運動障害</b> 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 <b>高体温</b> 体に触ると熱いという感触です。 <b>肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害</b> これらは、医療機関での採血により判明します。	<b>熱射病</b>	

#### 4. 熱中症の応急処置

ラウンド中に自己申告もしくは同伴プレーヤーの判断にて以下の手順にてプレーを中断して応急措置を行ってください。



## 5. 暑さ指数

本連盟ではゴルフ場の所在する地区が発表する毎日の暑さ指数を参考に競技の運営の可否を決定します。人命にかかわる事なので慎重に判断致します。

### 運動に関する指針



気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動 や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	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・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性 がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水 分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水 分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注 意。

(公財)日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より

## 6. 本連盟の対応

### 【各競技共通の対応】

- ① ハーフターン時にスコアのヒアリングを行います併せて体調チェックを行います。
  - ② スタート時に塩タブレットの配布を行います。
  - ③ 朝の体調チェックはテレサアプリ（もしくは書面にてのチェックシート）にて入念に行います。
  - ④ カート導入の試合会場においてはプレー中、ホール移動間を問わず全面乗車可能とします。(プレー進行の問題もありますが人命優先とします。)
- 但、当許可は試合時期によって変更となりますので当日の競技実施規定を確認して下さい。

【ゴルフ場運営実施規定による対応】

各ゴルフ場において運営の実施規定が異なりますので選手の支障の無きよう柔軟に対応致します。必ず当日の競技実施規定を確認して下さい。

7. まとめ

熱中症発症は、安易に考えると非常に危険で生死にかかわる問題となります。  
決して無理をせずご自身の体調がすぐれない場合は途中でもリタイアしましょう！  
暑さ指数、他状況を考慮して本連盟の決定により試合の短縮、中止がなされることをご承知おき下さい。

以上