

2026. 6. 3

札幌地区バスケットボール協会 U12 部会
所属チーム代表指導者の皆様

札幌地区バスケットボール協会
理事長 小師 良仁
U12 部会長 二又 利行

ミニバスケットボール活動における熱中症対策 および 春季大会におけるメディカルタイムアウトの導入について

平素より当部会の活動に御理解と御協力を賜り、誠にありがとうございます。

今夏も例年になく気温が高くなることが予想されていることを鑑み、選手の安全確保とコンディション管理のための情報を提供いたします。ブロック、チーム内で情報を共有し、練習や練習試合、大会における適切な取り扱いにより、子どもたちの命を守る行動が確実に取られますよう、よろしく願い申し上げます。

記

1 【スポーツ活動中の熱中症予防のための運動指針】

日本スポーツ協会から「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の最新版（第6版）が発表されています。

2 【春季大会におけるメディカルタイムアウト導入について】

6月に入り、早期の気温上昇が見込まれます。すでに大会は進行しておりますが、可能なブロック、会場から積極的に導入をご検討ください。

3 【その他日常の活動について】

大会のみならず、練習試合、日常の練習においても運動方針、学校からのお知らせを参考にし、適切に判断されるよう、お願いします。

以上

1 【スポーツ活動中の熱中症予防のための運動指針】

日本スポーツ協会から「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（第6版）」が発出されています。（以下引用）

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>

熱中症予防運動指針			
WBGTで	湿球温度で	乾球温度で	
31	27	35	運動は原則中止 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	嚴重警戒 (激しい運動は中止) 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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
▲▼	▲▼	▲▼	
25	21	28	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
▲▼	▲▼	▲▼	
21	18	24	注意 (積極的に水分補給) 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。
▲▼	▲▼	▲▼	
			ほぼ安全 (適宜水分補給) 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。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT（暑さ指数とも言われる）の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度が高ければ1ランク厳しい運動指針を適用する。
- 3) 熱中症発症リスクは個人差が大きく、運動特性にも大きく関係する。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。

2【春季大会におけるメディカルタイムアウト導入について】

基本的には7・8・9月に行われる試合における「メディカルタイムアウト」の導入を推奨します。それ以外の時期も、下記の条件下では導入を推奨します。メディカルタイムアウトは、普通のタイムアウトとは異なるのでコーチが作戦を指示する時間ではありません。しっかりと選手が「汗を拭く」「水分補給」を行ってください。指導者、選手、T0、サポーターが、この特別ルールをきちんと理解して積極的に導入してください。

○発動条件

- ・警戒 (WBGT 値 25℃以上) ~数値、会場の状況、選手の状況に応じて、メディカルタイムアウトの導入を検討する。
- ・嚴重警戒 (WBGT 値 28℃以上) ~メディカルタイムアウトを実施する。
- ・その他、気温、室温が高く、選手に熱中症の恐れがあると運営※が判断した場合も実施することができる。(※運営=U12 部会員、ブロック運営委員、会場主任 等)

○実施方法

- ・すべてのクォーターで半分の時間(U12 の大会では 3 分)が経過し、ボールがデッドになったら、自動的に 30 秒間のメディカルタイムアウトになります。
- ・メディカルタイムアウトは、どちらのチームのタイムアウトにも数えません。
- ・オーバータイムではメディカルタイムアウトは適用されません。

<T0 (テーブルオフィシャルズ)>

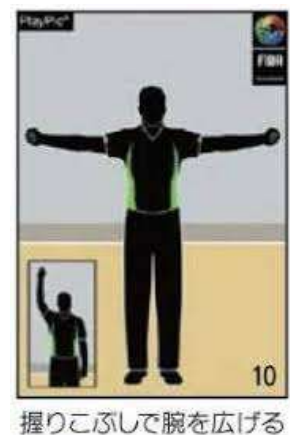
- ・スコアラーとタイマーが協力して、メディカルタイムアウトの時期が来たらブザーを鳴らして、図の合図をして、審判と選手に伝えてください。
- ・30 秒を計ったら再開のブザーを鳴らしてください。20 秒でのお知らせは必要ありません。
- ・スコアシートにメディカルタイムアウトを記入する必要はありません。

<選手やチーム>

- ・選手はベンチに戻って、「汗を拭く」「水分補給」をしてください。
ベンチスタッフによる戦術的な指示は禁止とします。
- ・30 秒のブザーが鳴ったら、速やかに試合が再開できるように協力してください。
- ・審判も「汗を拭く」「水分補給」をしているので、審判への質問はしないでください。

<審判>

- ・T0 からメディカルタイムアウトを知らされたら、審判も図の合図を行って、選手やチームに伝えてください。
- ・審判も「汗を拭く」「水分補給」をしてください。



【Q&A】

Q：ボールがデッドの状態とはどのような状態ですか？

A：ヴァイオレーションやファウルで、審判の笛が鳴り、ゲームクロックが止まった状態です。

また、ゲームクロックは止まりませんが、シュートが入ったときもボールがデッドの状態です。

つまり、普通のタイムアウトがとれるタイミングと同じです。

Q：普通のタイムアウトの請求とメディカルタイムアウトの時期が重なったら、どうしたらいいですか？

A：メディカルタイムアウトを優先してください。その後、普通のタイムアウトが必要かどうか、請求したチームに確認してください。もし、チームが不要であれば、普通のタイムアウトは取り消しです。

Q：ちょうど「3:00」ぴったりでゲームクロックが止まりました。メディカルタイムアウトはとれますか？

A：とれます。ゲームクロックの表示が「3:00」の状態を含みます。

Q：ゲームクロックが「3:02」でシュートが決まって、スローインする前に「3:00」になりましたが、メディカルタイムアウトはとれますか？

A：とれません。シュートが決まったときに「3:00」を経過していなければ、メディカルタイムアウトはとれません。

Q：メディカルタイムアウト中に交代はできますか？また、メディカルタイムアウト後に、続けて普通のタイムアウトをとることはできますか？

A：4Qは交代できます。続けて普通のタイムアウトもとることができます。

Q：うっかりメディカルタイムアウトをとり忘れてしまいました。どうしたらいいですか？

A：次のタイミングでメディカルタイムアウトをとってください。そうならないように TO と審判で協力しましょう。

3【日常の活動について】

暑熱順化（＝短期的に暑い環境に体が慣れること）は大人よりも子どもは順化が遅延する可能性があるとの指摘があります。大人が暑さに慣れる感覚や期間と子どものそれとは異なる場合があることを、この時期は特に理解してください。

春季大会同様、日常の活動についても運動予防指針に基づいて判断し、試合、練習の実施に当たっては子どもの命が最優先されるよう判断してください。

- ・暑さ指数が危険(WBGT が 31℃以上)の時には、大会は**中止または延期**とします。試合会場(体育館内)における暑さ指数(WBGT)により判断してください。練習・練習試合も**中止**を検討してください。
- ・熱中症警戒アラート(WBGT が 33℃以上になると予測される)が発表された場合は、大会は**中止または延期**とします。練習・練習試合も**中止**してください。
- ・暑さ対策のために教育委員会または学校長の判断で、学校の日課が変更になった日(短縮授業・休校など)は、練習・練習試合は**中止**してください。
- ・熱中症警戒アラート等の情報は、気象庁他各天気サイトの他、環境省の LINE 登録等、情報が提供される手段は多くあります。それぞれの通信環境のもとで情報を活用してください。
- ・体育館や利用施設によってその環境は大きく異なります。『**熱中症計**』が設置されている場合はそれを活用する。普段利用している体育館に設置されていない場合は、チームにおいて準備する等積極的に活用を検討し、適切に判断ができるよう、努めてください。