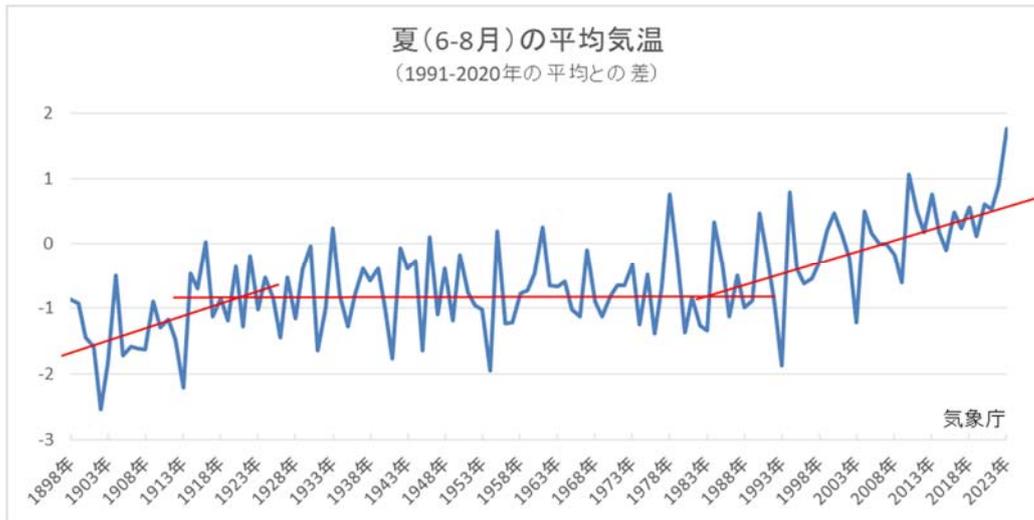


真夏のスポーツ大会はクレイジー

2024年7月11日

『そもそも論』の第22回は、「真夏のスポーツ大会はクレイジー」です。そろそろ「夏の甲子園」の予選が始まります。インターハイやインカレも遠からず開かれるでしょう。しかし日本の夏の暑さは1980年以降激化しています[図]。このところ熱中症による緊急搬送のニュースが絶えません。こんな時期にスポーツ大会を開催してよいのでしょうか。



近年、屋外でのスポーツや労働の適否は「WBGT値」(いわゆる「暑さ指数」)[註]で評価するようになってきています。

[註] WBGT(Wet Bulb Globe Temperature)

温度と湿度に加えて、太陽からの輻射熱を考慮した体感温度

- 屋内:WBGT値=0.7×湿球温度+0.3×黒球温度
- 屋外:WBGT値=0.7×湿球温度+0.2×黒球温度+0.1×乾球温度

日本スポーツ協会の運動指針によれば、

- WBGT値が31度以上(通常の温度計でおおむね35度以上に相当)では運動は不可
- WBGT値が28度以上(同31度以上に相当)で厳重警戒(激しい運動は不可)
- WBGT値が25度以上(同28度以上に相当)で警戒

となっており[表]、7～8月の昼間はスポーツ大会に適していません。しかし、夏休みでないと大会が開催できないという現実的な問題があります。

そもそもどうして「夏休み」が設定されたのでしょうか。1881年に当時の文部省が「夏季休業日」を定めたこと(学校教育法施行令)が始まりとされています。当時の夏は今ほど過酷でなかったとしても、教室や体育館に冷房設備はなく、暑くて授業を行うのは大変だったからでしょう。

しかし、今はほとんどの学校に冷房設備が入っています。暑い夏こそ、涼しい教室でしっかり勉強した方がよいでしょう。そして気候のよい春と秋に長期の休暇を設定するのが合理的です。そうす

れば熱中症を気にせずにスポーツ大会が開けます(幼稚園や小学校の運動会はそうなっていますね)。時代によって「合理的」が変わるのです。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上	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。
31~35°C	28~31	嚴重警戒 激しい運動 は中止	熱中症の危険性が高いので、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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28	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。
24~28°C	21~25	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。
24°C未満	21未満	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。

日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」