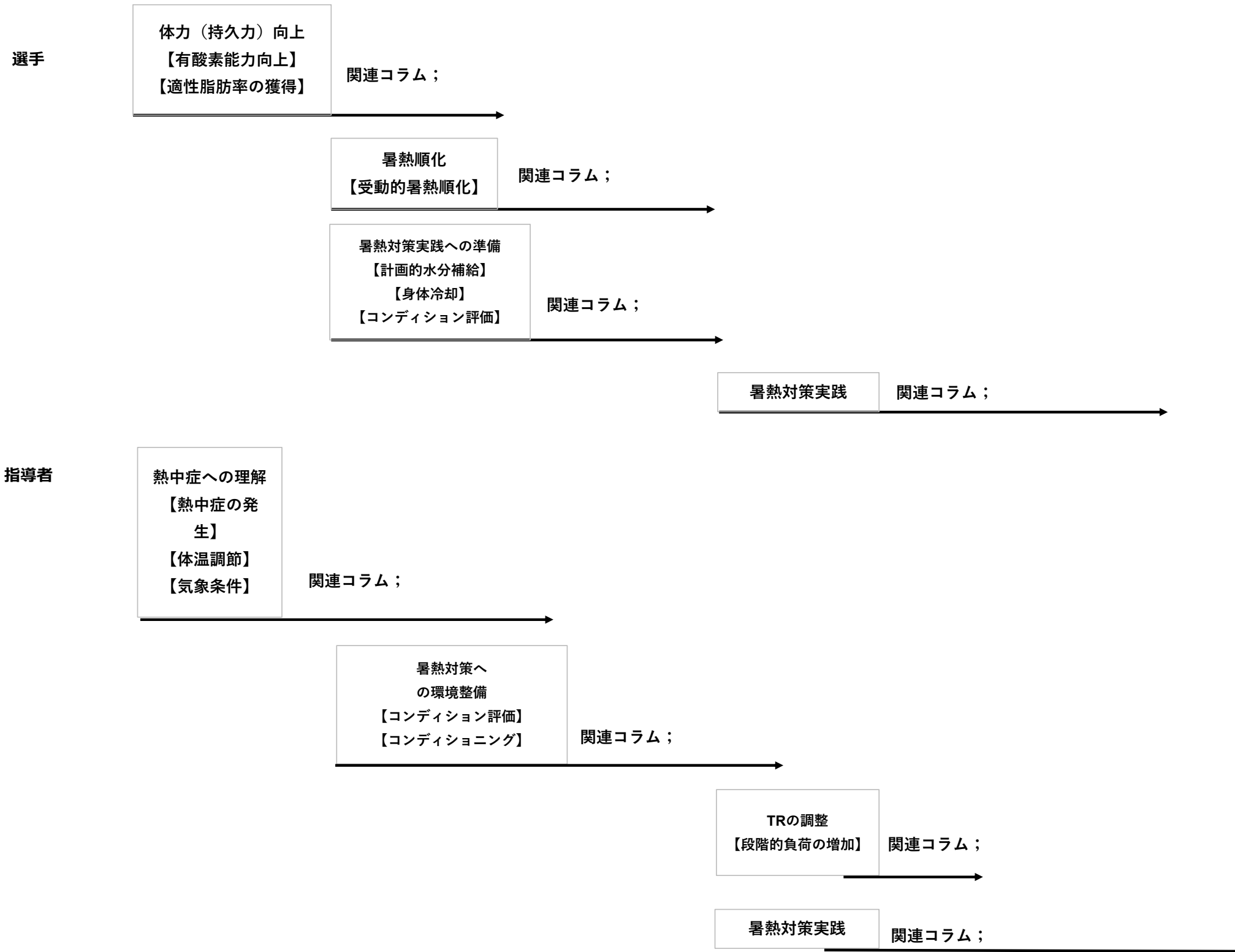


選手および指導者 熱中症対策 フロー (月単位)

季節	春		春～梅雨入り		梅雨明け～初夏	盛夏		
暦	4月	5月	6月	7月	梅雨明け	8月	9月	10月
平均気温 (東京 2019年)	13.6 °C	20.0 °C	21.8 °C	24.1 °C		28.4 °C	25.1 °C	19.4 °C
コンディショニングサイクル	Phase 1		Phase 2		Phase 3	Phase 4		



選手および指導者 熱中症対策 フロー (1日単位)

前日			(当日) 起床時			運動前			運動中			運動後		
実施項目	チェック欄	関連コラム	実施項目	チェック欄	関連コラム	実施項目	チェック欄	関連コラム	実施項目	チェック欄	関連コラム	実施項目	チェック欄	関連コラム
(翌日) 気象条件把握	<input type="checkbox"/>		体調チェック	<input type="checkbox"/>		体調チェック	<input type="checkbox"/>		(計画的) 水分補給の実践	<input type="checkbox"/>		体調チェック	<input type="checkbox"/>	
(翌日) 活動内容確認	<input type="checkbox"/>		尿/体重計測	<input type="checkbox"/>		体重計測	<input type="checkbox"/>		身体冷却の実践	<input type="checkbox"/>		体重計測	<input type="checkbox"/>	
適切な睡眠時間の確保	<input type="checkbox"/>		水分補給	<input type="checkbox"/>		身体冷却の実践 または準備	<input type="checkbox"/>		気象条件観測	<input type="checkbox"/>		水分補給	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>		気象条件把握	<input type="checkbox"/>		(計画的) 水分補給の実践または準備	<input type="checkbox"/>		休憩時間の確保	<input type="checkbox"/>		身体冷却	<input type="checkbox"/>	
						気象条件観測	<input type="checkbox"/>		選手の様子確認	<input type="checkbox"/>		食事	<input type="checkbox"/>	
						服装の確認	<input type="checkbox"/>							
						休憩場所の確保	<input type="checkbox"/>							
						(翌日) 活動内容確認	<input type="checkbox"/>							
備考	指導者→気象条件・活動内容 選手 →睡眠の確保, をそれぞれが実践する.		備考	・保護者など, 本人以外の人も積極的に 上記項目の実践に介入する.		備考	・"体調が良くない"と言える関係性や 環境を構築する. ・事前の水分補給, 冷却を心がける.		備考	・持久的な運動は長時間行わない. ・運動中の体温上昇は抑えられない →小まめな休息や水分補給・身体冷却		備考	・なるべく早く体温を下げる.	