



2011年6月18日

地域サッカー協会 審判委員長 各位

都道府県サッカー協会 審判委員長 各位

(財)日本サッカー協会 審判委員会

委員長 松崎 康弘

サッカー競技中の飲水について(一部改正)

別添「2011年5月31日付け“サッカー競技中の飲水について(通達)”のとおり、本年5月12日の本協会理事会において、いわゆる“スポーツドリンク”を摂取することが承認されました。

これに伴い、「1997年8月の暑熱下でのユース以下の試合での飲水」および「2005年7月の試合中における審判員の飲水について」を別紙1および別紙2のとおり改正しましたので、お知らせいたします。

写し送付先： 地域サッカー協会理事長 各位

都道府県サッカー協会専務理事 各位

(財)日本サッカー協会 審判委員会委員 各位

2011年5月31日

地域・都道府県サッカー協会 御中
各種連盟 御中

財団法人 日本サッカー協会
副会長/専務理事 田嶋幸三

サッカー競技中の飲水について(通達)

2011年5月12日の本協会理事会において、改めて「競技中の飲水」に関する協議がなされ、「競技中の飲料は水に限らないものとし、いわゆる“スポーツドリンク”を摂取すること」が承認されました。

つきましては、1988年7月26日付で本協会より発信いたしました、「競技者が競技時間中に飲むことができる物は水に限られる」との通達(別紙①資料参照)を改定し、本協会が主催、共催、後援する国内競技会における「競技中の飲水」について下記のとおり実施下さるようお願いいたします。なお、1988年7月26日付通達中にある「2.すね当ての着用について」は、競技規則に規定されているとおりです。

記

1. 「競技中の飲水」に関する理事会決定事項

競技者が競技時間内に摂取できる飲料は、水のみならず、水以外の飲料（いわゆる“スポーツドリンク”等）であってもよい。

<理由>

近年の気候変動に伴い、夏季における暑熱下での競技においては、熱中症による事故も社会問題となっております。競技中の暑熱対策としては水だけでは不十分であり、熱中症防止のためには水分とミネラル分を効率よく補給することが必要であるため。

<いわゆる“スポーツドリンク”とは>

体液にはほぼ等しい浸透圧を持ち、効率よく水分を補給させ、なおかつ体に負担をかけないように考慮されている飲料をいう。成分は、カリウムやナトリウムといった電解質やマグネシウム、カルシウムといったミネラル分を含んでいて、生理食塩水に近い浸透圧で胃腸に負担をかけないように配慮されている。また、運動時に筋肉中に蓄積される乳酸の分解を助け回復を促すとされるクエン酸や、いわゆる疲労回復の際に最も効率の良いエネルギー源であるブドウ糖やショ糖を含んでいる。

2. 競技運用時における確認事項

水以外の飲料を使用するにあたっては、その含有物が競技場のポリウレタン製の全天候型トラックの表面を汚したり、芝生を傷めたりするおそれもあることから、大会主催者が水以外の持ち込み可否及び摂取可能エリアについて、使用会場に確認をとり、その運用を決定する。

以上

本件に関するお問い合わせ先
財団法人日本サッカー協会 競技運営部 国内グループ
水野正幸
電話：03-3830-1809 FAX：03-3830-2005

審 1106-M0107 号

2011 年 6 月 18 日

関係各位

(財)日本サッカー協会審判委員会
委員長 松崎 康弘

(財)日本サッカー協会は、科学研究委員会およびスポーツ医学委員会のここ何年かにわたる調査・研究をもとに、1997 年 6 月に「サッカーの暑さ対策ガイドブック」を作成し、広く配布した。その中で、ある条件を越えた暑熱下で行われる 2、3、4 種の試合では、熱中症予防という安全面からも、よりよい身体のコンディションを保ってより質の高いプレーを続けるという面からも、試合中の十分な水分の補給が必要であり、重要であるとしている。

これを受けて、主審は、2、3、4 種(女子の同年代を含む)の試合において、以下により選手の飲水時間(飲水タイム)について対応する。

- 1 下記の 6 の条件をこえた暑熱下の試合では、前、後半それぞれの半分の時間を経過したところ(40分ハーフの場合は20~25分ころ)、試合の流れの中で両チームに有利、不利が生じないようなボールがアウトオブプレーのときに、選手に指示を出して全員に飲水をさせる。もっとも良いのは中盤でのスローインのときであるが、負傷者のために担架を入れたときや、ゴールキックのときも可能である。
- 2 選手はあらかじめラインの外におかれているボトルをとるか、それぞれのチームのベンチ前でベンチのチーム関係者から容器を受けとって、ライン上で飲水する。
- 3 主審、副審もこのときに飲水して良い。そのために第 4 の審判員席と、第 2 副審用として反対側のタッチライン沿いにボトルを用意する必要がある。
- 4 スポーツドリンク等、水以外の飲料の補給については、飲料がこぼれて、その含有物によっては競技場の施設を汚したり、芝生を傷めたりする恐れもある。大会主催者が水以外の持ち込み可否及び摂取可能エリアについて、使用会場に確認をとって運用を決定するので、その指示に従って、飲水する。

- 5 飲水タイムは、30 秒から1分間程度とし、選手にポジションにつくよう指示して、なるべく早く試合を再開する。飲水に要した時間は、「その他の理由」により空費された時間として、前、後半それぞれに時間を追加する。
- 6 飲水を行う条件は、上記ガイドブックの「夏季大会開催における指針」に従い、以下の温度以上の場合とする。

種別	WBGT (湿球黒球温度)	WBGT が用意できないとき	
		乾球温度	湿球温度
4 種	25℃	28℃	21℃
2、3種	28℃	31℃	24℃

環境温度の測定値が得られないときは主審の裁量によって決定するが、安全を重視するという観点から判断することが重要である。また、時間の経過にもなって環境条件がかなり変わった場合は、飲水を実施するかしないかの判断をハーフタイムに変更してよい。

- 7 飲水を行う場合は、試合前(あるいはハーフタイム時)に両チームにその旨を知らせる。
- 8 飲水タイムは、あくまでも飲水のためであり、休憩や戦術指示のための時間ではない。
- 9 飲水タイムとは別に、従来どおり、ボールがアウトオブプレーのときにライン上で飲水できる。

以上

2011 年 6 月 18 日

関係各位

(財)日本サッカー協会審判委員会

委員長 松崎 康弘

試合中における審判員の飲水について

熱中症を予防し選手、審判員の安全を確保するため、また、身体のコンディションを保ちより質の高いプレーの継続のために、試合中の十分な水分の補給が必要であるという医学的判断に基づき、2 種年代以下では、大会規定により試合の途中で競技者や審判員が飲水できる時間帯(飲水タイム)の設定を可能としています。

また、飲水タイムを設定しない1種、そして他の種別の試合でも、試合の停止中にタッチライン上で飲水することが競技規則で認められています。

については、暑熱下で行われる試合では「試合中に飲水できるタイミングに積極的に水分を補給する」ことを競技者と共に審判員も徹底してください。また、大会主催、主管団体においては、競技者および審判員が飲水できる環境を整えて下さるようお願いいたします。

飲水方法については、安全を第一に考えて、その状況に応じた方法により実施して下さい。

練習試合などで連続して審判を担当する、チーム指導と審判を続けて行うなどの状況においては、水分補給に加えて帽子をかぶるなどの予防策を講じて、さらなる安全が確保されるようお願いいたします。下記に一例を紹介しますので、参考にして下さい。

なお、2011 年 5 月 31 日付「サッカー競技中の飲水について(通達)」により、補給できる水分については、施設の了解があれば、水のみならず、スポーツドリンクも可能となっています。

記

● 主審、副審の飲水の一例

- 選手が怪我をして役員が入ってきたとき、その役員からボトルを受け補給する。
- コーナーキック、スローイン、または選手が怪我をした時などのアウトオブプレー中に、タッチラインもしくはゴールライン近くにチームが用意したボトルから補給する。
- 第 4 の審判員がいる場合、その席に水等の入ったボトルをホームチームまたは審判員自らが用意し、選手交代時などのアウトオブプレー中に主審、副審に手渡し補給する。
この場合、副審2については反対サイドに別途用意することが必要となる
- 飲水タイムが設定される試合では、チームの協力を得て主審、副審ともにゴールライン、タッチラインの周囲に置かれているボトル、またはベンチ前でチームからボトルを受けて補給する。

以上