

5th HOKKAIDO MINI BASKETBALL SUMMER FESTIVAL in OBIHIRO

第5回 北海道ミニバスケットボール
サマーフェスティバル IN OBIHIRO

大会ガイドブック





JBA バスケットボールファミリー 安心安全保護宣言

2021 年 9 月 9 日開催 JBA 理事会にて【JBA バスケットボールファミリー安心安全保護宣言】を採択しました。

目的

ユニセフ「子どもの権利とスポーツの原則」に基づき、指導者そして JBA としての方向性を「JBA バスケットボールファミリー安心安全保護宣言」として明確にすることにより、子どもたちが楽しく、安心して、安全にバスケットボールに打ち込めるよう、暴力や暴言、ハラスメントのない健全なバスケットボール環境を実現する。

背景・経緯

スポーツには、それそのものを楽しむことによって子どもたちの健全な心身を発展させ豊かな人間性を涵養する力があること、また、フェアプレーやリスペクトの精神を推進していくことによって社会を守る力、よりよい社会をつくる力があることに大きな価値があるものの、現状では、スポーツ活動における暴力・暴言、ハラスメント行為は後を絶たず、子どもたちからスポーツの楽しさや心身の健やかな成長の機会を奪っていることが、各種調査等により明らかになっている。そこで、下記 7 項目を「JBA バスケットボールファミリー安心安全保護宣言」として採択し、JBA としての方針を明確にするとともに、今後関係各所と連携して状況の改善に努める。

「JBA バスケットボールファミリー安心安全保護宣言」7 項目

1. 「クリーンバスケット、クリーン・ザ・ゲーム」暴力暴言を根絶します。 **暴力暴言根絶**
2. リスペクト・フェアプレーの精神を推進します。 **リスペクト・フェアプレー精神**
3. 子どもの意見・発言を尊重し主体性を育みます。 **子どもの主体性尊重**
4. コーチライセンス制度を充実・普及させ、良い指導者を養成・配置します。 **指導者の資質向上**
5. 子どもの成長のために保護者と連携します。 **保護者との連携**
6. 子どもの安心安全なバスケットボール環境を整備します。 **セーフガーディング**
7. 年齢・性別・障がい・人種等で差別のないバスケットボールファミリーを目指します。 **差別をなくす**



U12カテゴリー「指導行動の指針」

JBA U12カテゴリー部会

U12カテゴリーから「暴言・暴力」を根絶し、子どもたちが「楽しく」プレーできる環境をつくるため、指導者の皆さんには「指導行動の指針」として、つぎのことを意識して、指導に当たっていただきたいと思います。

<やってほしいこと>

- ・ はげます
- ・ 元気づける
- ・ 委ねる
- ・ 引きだす・導く
- ・ 判断させる
- ・ 主体性を育てる



ナイスプレー！
その調子！！



<やってほしくないこと>

- ・ 怒る
- ・ 怒鳴りつける
- ・ 指示ばかりする
- ・ 威圧する
- ・ 判断させない
- ・ 支配する



なにやってるんだ！
言った通りにやれ！

みなさんの指導は
どうですか？

1. 会場でのお願い

～チーム内での周知徹底を！

感染症対策 ガイドライン について

- ・『「5 類感染症」位置づけ変更後の基本的な感染対策について』（JBA 2023 年 5 月 12 日発出）
 - ・『新型コロナウイルス感染症ガイドライン「第 12 号通知」』（HBA 2023 年 5 月 8 日作成）
- 以上について、事前に確認をしてください。

体調管理 について

- ・大会前、大会期間中、選手及びチーム関係者（観戦者を含む）の基本的な体調管理（健康チェック、手洗い・手指消毒、マスクの着用、換気等）について、チーム内での周知徹底をお願いいたします。
- ・期間中、気温が上昇する場合があります。チーム内で、熱中症対策を徹底していただきますよう、お願いいたします。（小まめな水分（水だけにならないように）補給の声かけ、氷嚢等冷却グッズの準備など）※ベンチでのうちわの使用も認めます。なお、応援グッズとしての使用はお控えください。
- ・体調が思わしくない場合は、決して無理をすることのないようお願いいたします。
- ・本大会では、**試合中にメディカルタイムアウトを採用します**。別紙 6『メディカルタイムアウトについて』をご参照ください。
- ・各会場に、トレーナーの配置および体調不良者の一時保護場所を準備する予定です。ご活用ください。
- ・JBA ホームページにて、以下のアドレスが紹介されております。参考にしてください。

○ JSP0（日本スポーツ協会） 熱中症対策ページ>>

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

○ 熱中症になった際の救急処置はこちら>>

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid915.html>

○ 重篤な熱射病の際の処置はこちら>>

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid916.html>

発症者発生時 の対応

☆大会期間中の発症者発生時の対応(かぜ症状が見られた場合も含む)

- ①すみやかに発症者の隔離・看護を行ってください。
- ②大会運営担当者

（U12 部会長：鈴木 清孝 連絡先 090-9433-5153）に、ただちに連絡してください。大会本部と事後の行動（試合の可否等）に関する検討を行います。

駐車場の利用 について

- ・**駐車台数は会場ごとに制限台数が異なります**。チームで作成した駐車証を見える所に必ず置いてください。（制限台数には指導者分も含みます。）
（サンドームおとふけと帯広の森体育館は制限無し、よつ葉アリーナ十勝は、8台）
- ・大会役員、関係業者、チーム関係者以外の駐車はお断りしています。
- ・会場の利用状況等により、全て駐車することができない場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・各会場の駐車場案内図に従い、マナーを守って駐車願います。
- ・近隣の商業施設には駐車しないようお願いいたします。
- ・各会場の駐車場は、自家用車用とバス専用と区分けをしております。
バス専用のエリアには自家用車を駐車することがないようをお願いいたします。

会場内の動き について

- ・来館者は全員、上靴と外靴入れを持参してください。館内の下足置き場やスリッパは使用できません。
 - ・入館者人数の制限は設けません。
 - ・大会期間中、コーチライセンス証の確認を行いますので、コーチ、アシスタントコーチの方は、入館後直ちに大会本部にて提示してください。
 - ・待機場所使用可能時間 及び 試合・オフィシャル・MC割当が分かる「チームの動き一覧表」を配信いたします。
 - ①入館可能時刻
 - ②待機場所（荷物置場）の利用可能時間
 - ③試合時間
 - ④TO 及び MC の時間（割当のある場合）以上を掲載しております。一覧表を参照のうえ、指導者の責任のもと徹底していただきますようお願いいたします。
 - ・待機場所（荷物置場）については、指定した時間帯のみ利用可とします。それ以外の時間帯については、会場内の空きスペースを譲り合って利用してください。
 - ・ランニングデッキ等での観覧の場合は、周囲に迷惑が掛からないよう、ご配慮ください。
 - ・団旗については、試合を行っているチームのみ掲げて良いことにします。
（観覧する方の視界を遮ることがないようにお願いします。）
 - ・昼食や補食は、指定された待機場所（荷物置場）でとることが可能です。外注弁当の場合、業者と弁当の受け取り時刻・場所などについて確認願います。また、弁当容器の回収についても、同様をお願いします。弁当容器が体育館に置きっぱなしになることがないように、確実に受け渡しを行ってください。
 - ・トイレを利用する際には、各自、ハンカチ・ティッシュを持参し、使用してください。ごみも各自で処理してください
（チーム用にペーパータオルやビニル袋等を置くことは控えてください。）
 - ・会場内にありますコンセントの利用はできません。
-

撮影について

- ・撮影については、自チームの試合のみを、フロアで行ってくださいますようお願い申し上げます。（待機場所（荷物置場）からの撮影不可。）不特定多数が閲覧できる動画サイト等へのアップロードは、肖像権の観点から認められません。なお、この件に関するトラブルについては、当部会では対応いたしかねます。）
 - ・大会期間中、審判員の研修のために、試合の動画撮影を行う場合があります。観覧席周辺に据え置きで撮影機材を設置しております。趣旨をご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
-

試合に 関わって

- ・アップ場所は、自チームの前試合の間のみ使用可能です。会場ごとに指定された場所で行ってください。（第1試合はコートの準備が整い次第、コートでのアップを認めます。会場責任者より連絡いたします。）
- ・アップ場所でのボール使用はできません。
- ・タオル、水筒などの試合に必要なものは袋等に入れて、**床やベンチに直接置かない**ようにしましょう。

スムーズな大会進行にご協力ください。

1. タイムアウトについて

各チームの指導者は、タイムアウト明けの試合再開が素早くできるように心がけましょう。U12では、**タイムアウトは45秒**です。**35秒経過のブザーが鳴ったら、選手が速やかにスローイン再開位置へ向かうよう促し、45秒のブザー後、ただちに試合再開できるように**しましょう。

2. 試合終了後は、以下の順に入替をおこなってください。

- ①試合を行ったチームは、すみやかにベンチ椅子を整理整頓、ベンチ内の荷物を引き上げる。**次の試合のチームの動きを最優先にしますので、応援席への挨拶は控えてください。**
- ②写真撮影がある場合は、次の試合チームのアップに迷惑が掛からない場所に荷物まとめて置き、業者の指示に従い、速やかに写真撮影を行い、終了後、移動する。
- ③次の試合チームは、前の試合チームがベンチから出たら、コートに入り試合前の準備を進める。（選手の動きを優先すること。）

大会期間中、オフィシャルをお願いする場合があります。

- ・テーブルオフィシャル 4～5名、モッパー2名×2カ所の4名、合計8～9名の協力をお願いします
- ・また、**ヘッドコーチに、マンツーマンコミッショナー**をお願いする場合があります。

【サイレントゲームについて】

＜当部会では、JBAからの指導のもと、全ての皆様に以下のようにお願いをしております。＞

我々は、バスケットボールを楽しむ選手の主体性を大切にしていなくてははいけません。そのために、試合中の選手のコミュニケーションを阻害するような声掛けは控えなくてはなりません。

プレー中は、コミュニケーションが阻害されることのないよう、タイマーが止まった時に指導者から気付きを促すような声掛け、励ましの言葉かけを行いましょう。

また、観覧席からは自分のチームだけでなく、互いの選手の良いプレーに対して賞賛するような声掛けや、励ましの言葉かけをしていきましょう。



2. 大会に向けて準備していただくもの

参加同意書

- ・開催要項に記載されておりますように、本大会への参加にあたって、出場選手は保護者の参加同意が必要となります。必要事項を記入し、**必ず保護者と指導代表責任者が直筆にて氏名を記載**の上、**大会2日目(8月1日(土)) 各会場 大会本部**に提出願います。
- ・書式につきましては、別紙1『**参加同意書**』を使用してください。
- ・同意書には、**指導代表責任者の方も直筆にて氏名を記載**ください。

サポーターズカード

- ・本大会では、『サポーターズカード』の作成をお願いしております。
【サポーターズカード着用の意義】
 - ①セキュリティ面で有効である。
 - ②感染症対策の面から、健康観察を行い体調面に不安のない方として確認できる。
 - ③会場でのマナー向上に繋がる。
 - ④チームへの連絡が必要な場合に役立つ。
 - ⑤応援マナー向上に繋がる。
- ・趣旨をご理解いただき、**チームに関係する方は全員、会場内では必ずサポーターズカードを身につけて**いただくようお願いいたします。
- ・首からぶら下げるなどして、確認できるようにしてください。
- ・カードには、『地区名』『チーム名』を記載してください。
- ・デザイン等は、自由とします。

駐車可能台数 駐車証

〇〇地区
☆☆ミニバス
No.1

- ・会場ごとに駐車できる台数(**指導者および団員の送迎車のみ**)が異なります。なお、駐車場のスペースが限られますので、許可された台数が必ず停められるわけではないことをご承知おきください。
- ・駐車場の整理や緊急車両の出入りにおける車両移動のため、地区名とチーム名の書かれた駐車証を各チームで作成してください。所属チームがすぐわかるようにフロントガラスからよく見える所に置いてください。
なお、駐車証の提示がない場合は駐車をお断りいたします。
- ・**駐車証には、必ず通し番号を入れてください。(よつ葉アリーナ十勝を利用時は、制限させていただきます。No.1～No.8までとします。)**
- ・手書きの駐車証は認めません。
- ・デザイン等は、自由とします。

スタメン チェックシート

- ・別紙2『スタメンチェックシート』に、1Q出場選手を記入して試合開始5分前までに、ヘッドコーチがTOへ提出してください。
- ・ヘッドコーチは、スタメンチェックシートの提出に合わせて、スコアシートへサインをしてください。

コーチ ライセンス証

- ・全日、大会本部にて確認をしますので、必ず提示してください。
- ・試合中は首からぶら下げて見えるようにしてください。

インテグリティ 宣誓確認書

- ・ヘッドコーチ1名、アシスタントコーチ2名の全員が**必ず自筆にて記入**してください。
- ・書式は、別紙3『インテグリティ宣誓確認書』を使用してください。
- ・大会2日目(8月1日(土)) 来館時に、ヘッドコーチ1名、アシスタントコーチ2名の全員分を、大会本部まで提出してください。

プログラムの 追加注文 当日販売

- ・大会プログラムは、チームに19部ずつ配布いたします。(無償)
大会2日目(8月1日(土))、大会本部にて受け取ってください。
- ・プログラムメンバー表原稿提出の際に、プログラムの追加注文をされた場合は、注文数の代金(1冊400円)を、大会2日目(8月1日(土))大会本部にてお支払いください。当日販売については、1冊500円となります。

メンバー 変更用紙

- ・大会エントリー後のメンバー変更は、やむを得ない理由がある場合のみとします。
- ・選手の背番号のみの変更は認められません。
- ・大会エントリー後に、新たなコーチライセンスを取得された場合には、メンバー変更届にて報告を行ってください。
- ・書式は、別紙4『メンバー変更用紙』を使用してください。
- ・『チームメンバー一覧表』をメンバー変更用紙と合わせて、期日を厳守して提出してください。

※『チームメンバー一覧表』は、TeamJBA からダウンロードしてください。
(ログイン⇒チーム選択⇒チームメンバーチームメンバー選択⇒チームメンバー一覧選択⇒PDF チームメンバー一覧出力⇒ダウンロード)

- ・7月28日(火)19:00までに、下記のアドレスへ提出してください。(厳守)
＜提出先アドレス＞ hokkaidominibas@hotmail.com
担当者 HBA U12 部会 柳澤幸宏

HBA U12 GOALS

①インテグリティ 1 暴力暴言の根絶を	②JBA登録 2 未登録チームをゼロに KPI	③マンツーマン推進 3 すべてのプレイヤーに正しいマンツーマンを MC	④DC育成センター 4 質の高い指導をみんなに DC	⑤北海道リーグ戦 5 リーグ戦を北海道に Le	⑥審判資格 6 クリーンゲームのためにフリーライセンスを
⑦指導者資格 7 指導する責任指導者ライセンスを	⑧感染予防対策 8 安心安全な大会運営安全予防対策	⑨中学連携 9 つなぐを大切にU15との連携 U15	⑩幼保連携 10 つなぐを大切にU6との連携 U6	⑪保護者連携 11 バスケットができる環境の基盤をつくろう	⑫組織改革 12 パートナージュで目標を達成しよう

北海道の子どもたち一人一人のために
わたしたちにできることを

HBA
HOKKAIDO BASKETBALL
ASSOCIATION

3. 熱中症対策について

日常の体調管理 を大切に！

熱中症対策は、日常の体調管理が一番大切です！

日頃から、**睡眠時間を十分に確保すること、食事（三食しっかり！特に朝食をしっかりと食べる！）をしっかりと食べ、栄養を十分に摂取することなど、規則正しい生活を送ることが予防に繋がります。**睡眠不足・風邪症状がある・下痢症状があるなどの場合は、熱中症に要注意になります

大会期間中の自宅や遠征先で、子どもたち自身が自分で体調を管理する。保護者のみなさん、指導者のみなさんが、暑さをしのぐ工夫や水分補給の声かけなどを含めた体調管理をしっかりサポートするようにチーム内で徹底してください。

.....

準備して おきたいこと

熱中症対策として準備しておきたい物は、子どもたち自身が、タオルや水筒などを常備することをはじめ、チーム内で、氷嚢などの冷却グッズ・氷・タオル・洗面器・緊急時に水分補給できるドリンク（500ml ペットボトルの水に、小さじ1杯（5g）弱を入れた生理食塩水、市販の OS1 が理想的）などを準備することを推奨します。

身体を冷やすには、洗面器には氷と水を入れてタオルを濡らし、頸部や脇、鼠径部などの太い血管があるところと、手足の末端部を冷やすことが効果的です。タオルの代わりに、氷嚢などの冷却グッズを用いることもできます。

.....

体調に変化が 見られるとき

大会期間中、会場にて体調が思わしくない場合や熱中症の症状が疑われる場合には、**無理をせずに安静にすることを最優先**にしましょう。会場内には、体調不良者のための一時保護場所を設けております。利用を希望する場合は、大会本部まで申し出てください。

また、各会場にトレーナーを配置しております。ご活用ください。

緊急を要する場合には、救急車を要請する場合も想定されます。その際には、全会場とも**体育館事務室へ救急車の手配を行う旨の申し出**をおこなってください。合わせて、**大会本部へもその旨の申し出**を行ってください。

※119番通報は、体育館側との連携のもと、保護者等チーム関係者が行うか、体育館側で行うかの判断を現場にておこなってください。（ケガの際も同様です。）

.....

救急対応病院 熱中症対策資料

大会期間中の救急対応病院の一覧表を準備しております。（別途、ホームページに掲載予定）**小児科専門医で無い場合が想定されますので、あらかじめ、年齢と症状を先に電話にて伝えることを推奨します。**

その他、北海道バスケットボール協会 医科学委員会より提供されました熱中症対策に関わる資料を準備いたしました。（別紙 5『熱中症対策資料』）こちらでもご活用ください。

参加同意書

地 区 :

チ ャ ム 名 :

背番号	(ふりがな) 選手氏名	保護者氏名【直筆】
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

上記の選手を、第5回北海道ミニバスケットボール サマーフェスティバル IN OBIHIRO に、大会運営に協力し、出場することを承諾致します。また、肖像権に関わるテレビ放映及び業者による写真販売を承諾致します。

代表指導者（直筆）

◇メンバー表

【別紙2】

チーム名					男子・女子
指揮を執る者の氏名 (○で印)	ヘッドコーチ ファーストAコーチ				地区
※ヘッドコーチが何らかの理由で役目を続けられない場合は、ファーストAコーチがヘッドコーチの任務と権限を引き継ぐ。					

	番号	出 場				個人ファウル数				
①	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
②	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5
③	6	1	2	3	4	1	2	3	4	5
④	7	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑤	8	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑥	9	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑦	10	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑧	11	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑨	12	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑩	13	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑪	14	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑫	15	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑬	16	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑭	17	1	2	3	4	1	2	3	4	5
⑮	18	1	2	3	4	1	2	3	4	5

チームファウル				
1Q	1	2	3	4
2Q	1	2	3	4
3Q	1	2	3	4
4Q	1	2	3	4

HBA U12 GOALS



北海道の子どもたち一人一人のために
わたしたちができることを



※試合開始5分前までにT.Oに提出し、スコアへサインしてください。
また、提出の際には、1Qのプレイヤーを必ず記してください。

【確認書】

指導者は、試合中や日頃の練習において、JBA「指導行動の指針」を意識した立ち振る舞いに配慮し、以下に掲げる言動を行わないことを宣言します。

1. プレイヤーに対する暴言

- (1) 人格、人権、存在を否定する言葉
- (2) 自尊心を傷つける、能力を否定する言葉
- (3) 身体的な特徴をけなす言葉
- (4) 恐怖感を与える言葉

2. 暴力的な振る舞い

- (1) 殴る・蹴るなどを連想させる行為
- (2) プレイヤーと接近(顔の目の前,腕一本分より近い距離)して高圧的、威圧的に指導する行為
- (3) 大声で高圧的、威嚇的に指導する行為
- (4) 継続的かつ度を越えた大声、いわゆる怒鳴りつける行為で指導すること
- (5) 物に当たる、投げる、床を蹴るなどの行為

3. 第三者が不快と感じる振る舞い

- (1) 不潔な服装,裸足やスリッパでの指導
- (2) 椅子に踏ん反り返る態度

2026年8月 日 () 地区 チーム名 ()

自署 ()

①インテグリティ



HBA U12 GOALS



メンバー変更届

※選手及びヘッドコーチ・Aコーチ・マネージャー（以下、「スタッフ」といいます。）が対象となります。

※TeamJBA の大会エントリー時と、コーチライセンスが変わる場合もこちらの書式で届け出てください。

チーム名		地区	男・女
------	--	----	-----

変更後選手又はスタッフ

背番号 スタッフ区分	選手又はスタッフ氏名	学年	身長	学校名	JBA ID 番号	コーチ ライセンス

変更前選手又はスタッフ

背番号 スタッフ区分	選手又はスタッフ氏名	学年	身長	学校名	JBA ID 番号	コーチ ライセンス

変更理由

--

2026 年 7 月 28 日（火） 19：00までに、「本用紙」と Team-JBA より「チームメンバー一覧表」をダウンロード後添付し、メール表題に「【変更】地区名 男女 チーム名」を記載し hokkaidominibas@hotmail.com（担当…柳澤幸宏）に送信ください。

※メール表題記載例 「【変更】北海道地区 男 北海道ミニバス」

※期日以降の変更は認められません。開催要項確認のこと。

< よつ葉アリーナ十勝 会場案内図 >



- ・試合の観戦は、1F コートフロアで観戦いただいて結構です。コートに入る時は、上履きをご用意ください。
- ・選手の着替えは、更衣室をご利用ください。A/C を男子更衣室、B/D を女子更衣室とします。
- ・前の試合(礼)が終わってから、各入口よりコートにお入りください。

< よつ葉アリーナ十勝 会場案内図 >

2F

【男子】1日/2日

- ①上磯クラブU-12
/二条シューティング
- ②白石/ドリームキッズ
- ③江別/室蘭アイアンズ
- ④H00PJAM/旭川第三ライズ
- ⑤望洋台/札幌和光
- ⑥SkySheeps/明星
- ⑦小泉・端野/北見ポプラ
- ⑧広尾/豊成
- ⑨西園/宮の森
- ⑩豊平/あいの里
- ⑪美唄中央/澄川南
- ⑫緑小/木野東
- ⑬名寄/はまわけ
- ⑭光陽/当麻
- ⑮若葉/別海・真龍
- ⑯稲田/帯広柏

A
コ
ー
ト
ア
ッ
プ
場



【女子】1日/2日

- ①あさひ駒場/沼ノ端
- ②発寒西/野幌
- ③南幌/桜木
- ④啓西/旭川千代田
- ⑤北都/恵み野
- ⑥士別/大空
- ⑦向陵 HT/北見ポプラ G
- ⑧豊成/明和
- ⑨はまわけ
/あいの里・新琴似北
- ⑩手稲西/釧路清明
- ⑪倶知安/新琴似緑
- ⑫美瑛/登別若草
- ⑬清田緑/本通
- ⑭昭和 W/森の里
- ⑮美幌/滝川
- ⑯札幌 R/芽室ホルックス

- ・荷物は、2F の観客席(1チーム横3列)に置いてください。空いている席は、一般観客席とします。
- ・選手のアップは、2F ランニングコースをご利用ください。(ボールの使用不可)
- ・D コートのチームは、1F サブアリーナ内をアップ場とします。柱と壁・扉の間をアップ場としてご利用ください。

よつ葉アリーナ十勝 駐車場

(確認事項)

- * バスの駐車はできません。バスのみ体育館入口まで乗降はできます。(普通車の乗降は通行の妨げとなるため禁止)
- * 施設東側駐車場が来場者駐車場となります。
- * 大会役員駐車場は「駐車許可証」が必要です。
- * 駐車場の開場は「8時」となっています。隣接道路の交通渋滞を引き起こす原因となりますので、駐車場開場時間に合わせてご来場ください。

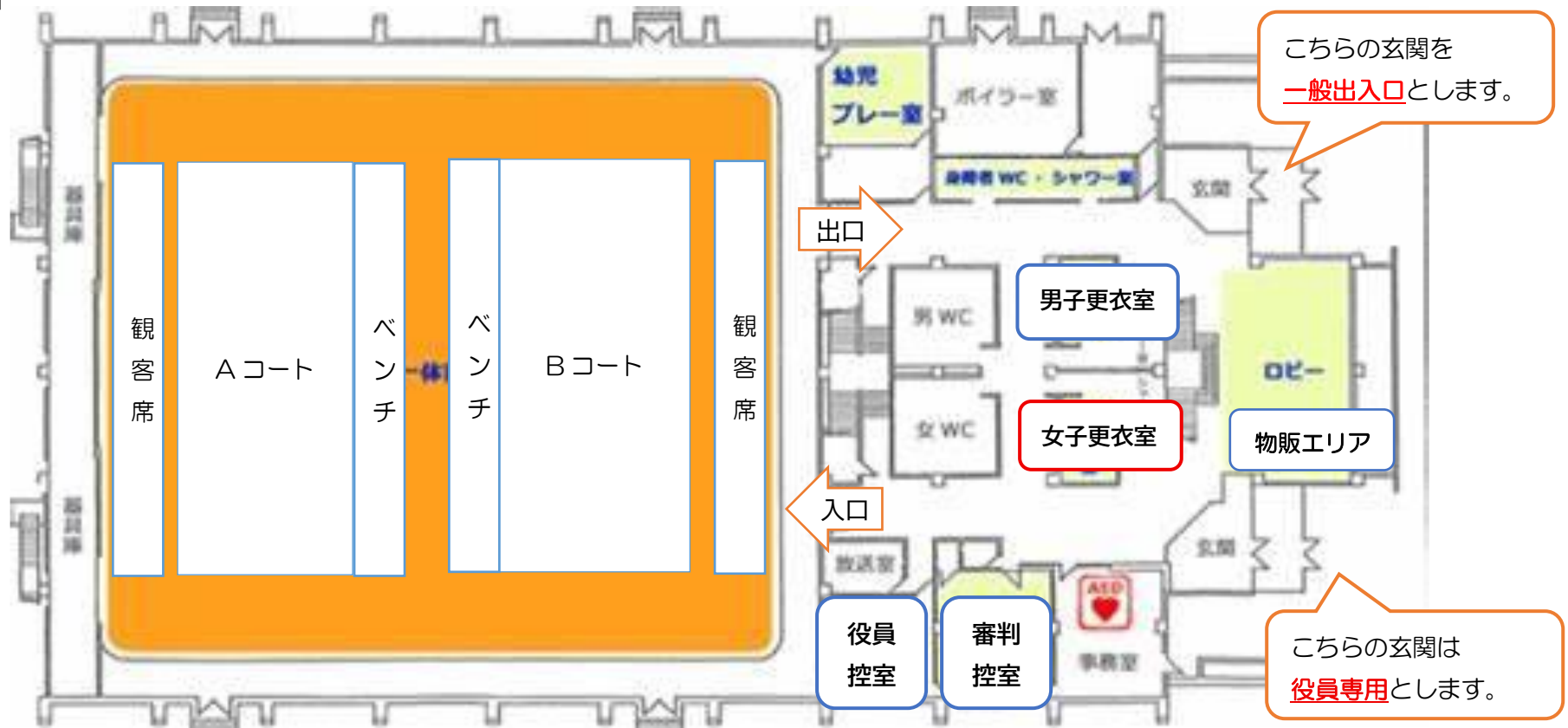


よつ葉アリーナ十勝 河川敷臨時駐車場



< 帯広の森体育館 会場案内図 >

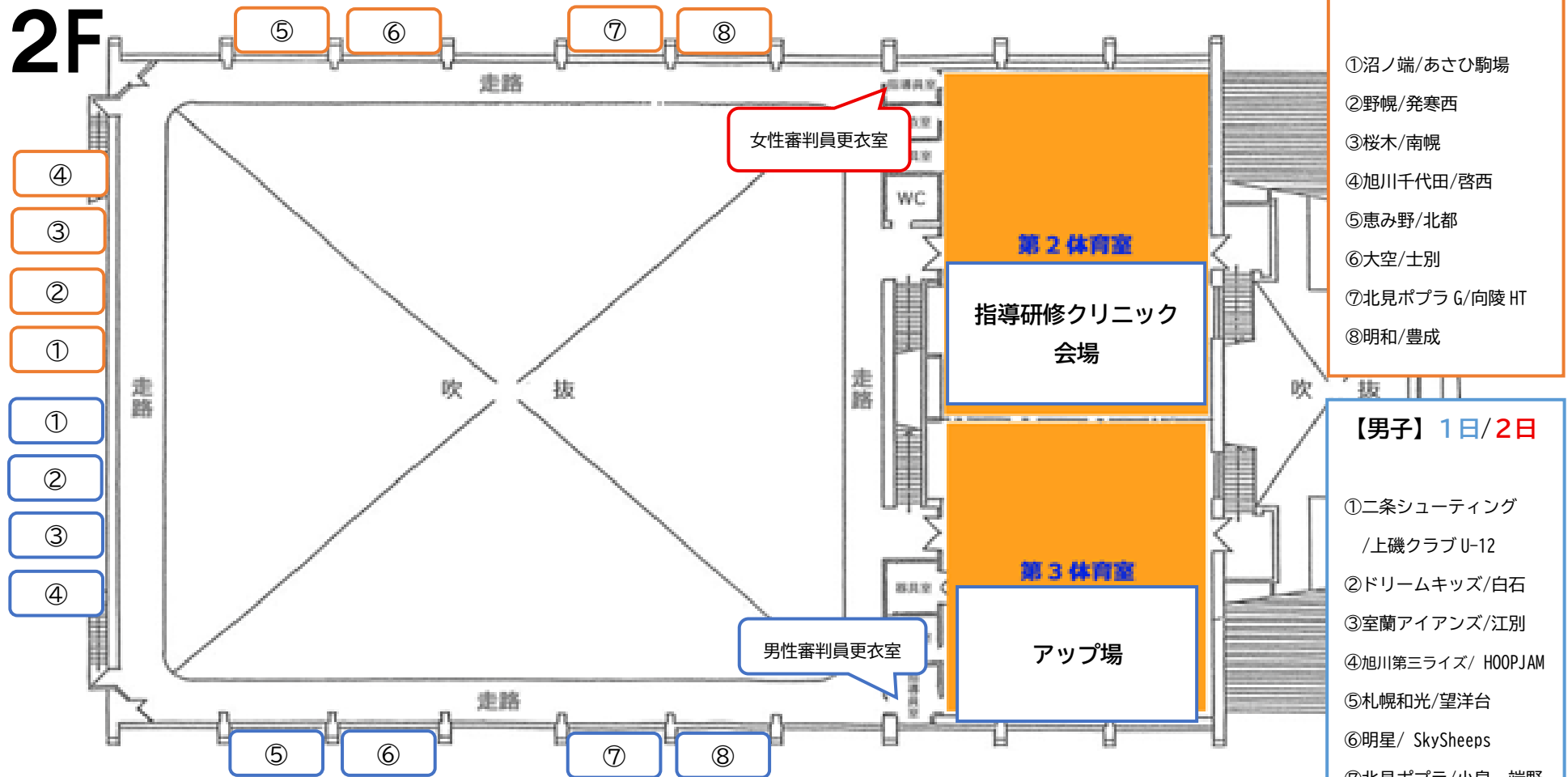
1F



- *コートへの入口・出口をご確認ください。選手を優先にコートへ入れるようご配慮下さい。(保護者は、全チームの選手が入った後)
- *更衣室が狭いため、1チームずつ短時間をご利用ください。(審判員の着替えは、2Fの指導員室をご利用ください。)
- *食事の際は、ロビーの利用をお願いします。

< 帯広の森体育館 会場案内図 >

2F



* 2階の手すりから物が落ちることがあります。(スマホ・ペットボトルなど) 怪我につながるので、十分ご注意ください。

*指導研修クリニックを、第2体育館で行います。一般の方は入れませんので、ご注意ください。

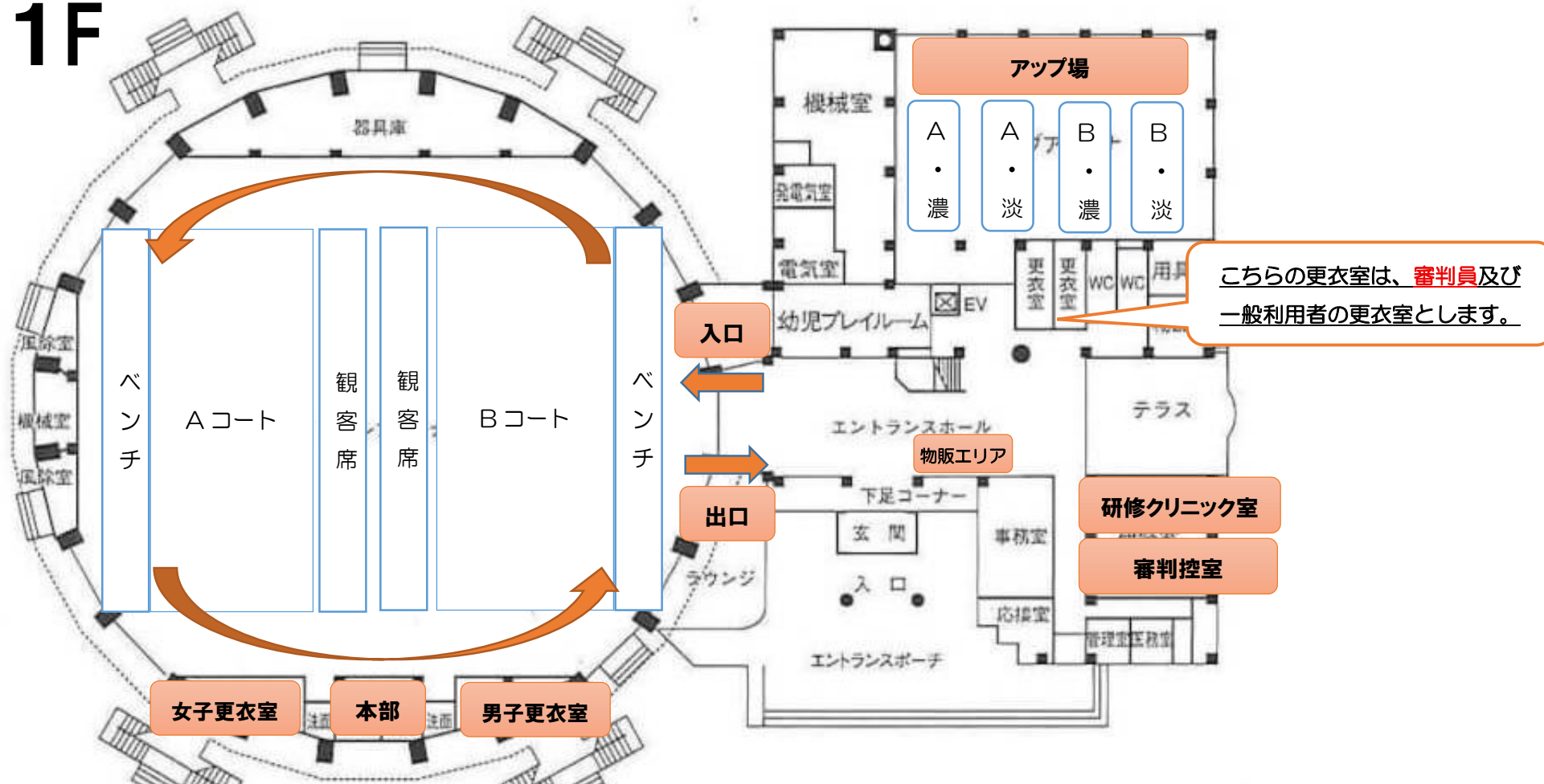
*第3体育館を各チームのアップ場とさせていただきます。ボールの使用を禁止します。場所を譲り合ってお使いください。

帯広の森体育館 駐車場



< サンドーム・おとふけ 会場図 >

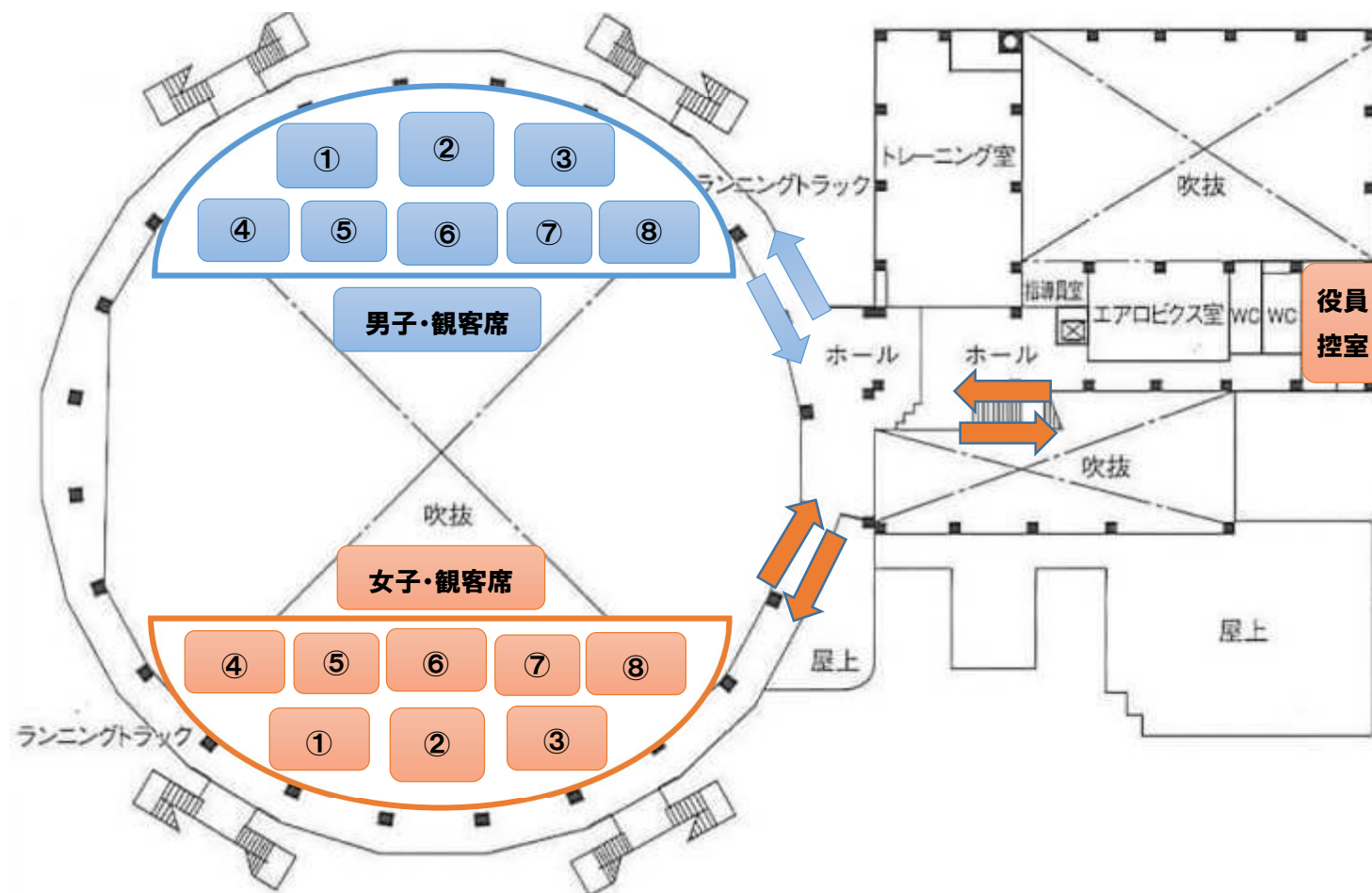
1F



- * 体育館内は、一方通行とさせていただきます。 * 選手の着替えは、体育館内の更衣室をご利用ください。譲り合ってお使いください。
- * ロビーでのミーティングは、禁止とします。(一般利用者がいるため) 2F 観客席、アップ場等、広い場所でミーティングを行ってください。
- * アップ場では、ボールの使用を禁止します。 * 一般利用の方のため、玄関の下駄箱は使用禁止とさせていただきます。靴袋の用意をお願いします。

< サンドーム・おとふけ 会場図 >

2F



【男子】1日/2日

- ①宮の森/西園
- ②あいの里/豊平
- ③澄川南/美唄中央
- ④木野東/緑小
- ⑤はまわけ/名寄
- ⑥当麻/光陽
- ⑦別海・真龍/若葉
- ⑧帯広柏/稲田

【女子】1日/2日

- ①あいの里・新琴似北
/はまわけ
- ②釧路清明/手稲西
- ③新琴似緑/倶知安
- ④登別若草/美瑛
- ⑤本通/清田緑
- ⑥森の里/昭和W
- ⑦滝川/美幌
- ⑧芽室H/札南R

【駐車場のご案内】

※事前に大会参加者様への周知をお願い致します

大会参加者様・観覧者様は所定の駐車場に駐車願います。

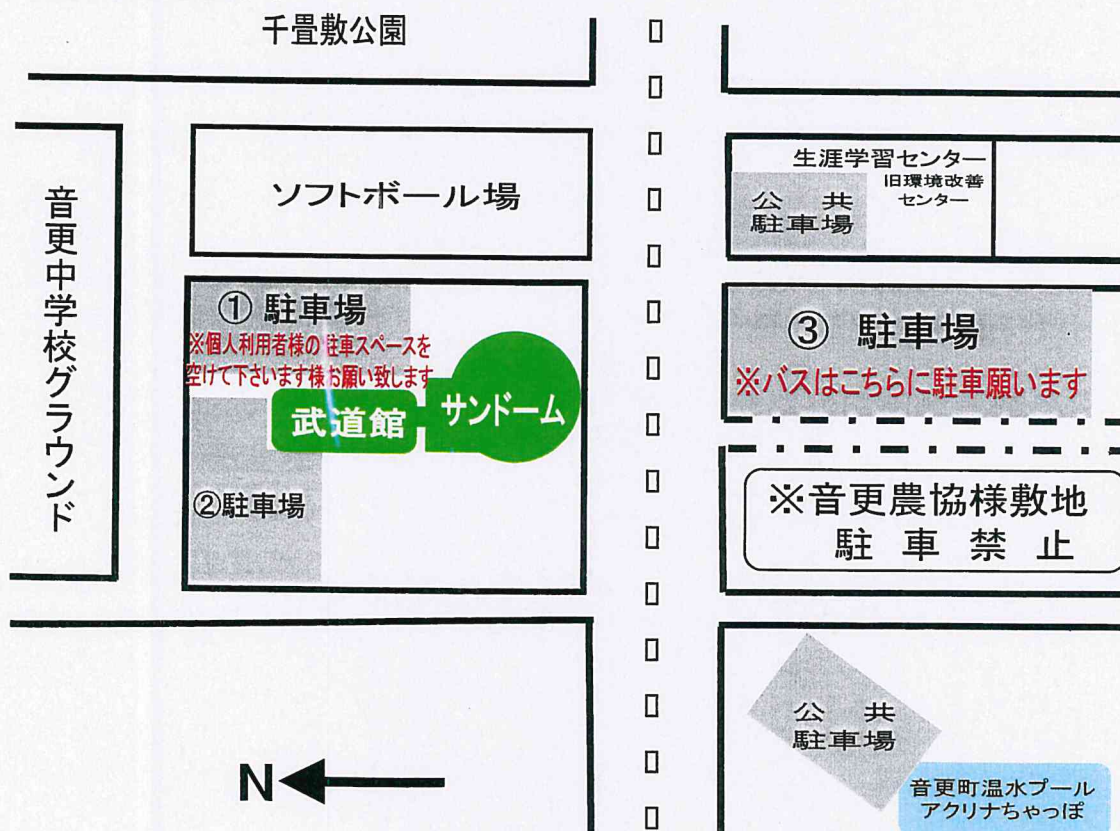
●近年、駐車マナーを守られない方が多く、個人利用者や近隣住民の方から苦情を頂いております。通路をふさぐ駐車、入口付近や枠外への無理な駐車、路上駐車は他のお客様に迷惑が掛かりますのでおやめ下さい。

利用に支障が出る場合には大会を中断して車両を移動して頂きます。

●大規模の大会時には駐車スペースが足りなくなる状況がございます。参加者が多い場合には車を乗り合わせての来館にご協力お願い致します。

大会関係者・参加者は、若干遠くなりますが、武道館西側駐車場②と体育館南側駐車場③及び生涯学習センター横と、温水プール前駐車場を、ご利用願います。**体育館北側駐車場①につきましては、役員様限定とし個人利用者駐車スペースを空けて頂きますようお願い致します。**

なお、駐車場①と②には、マイクロバス及びバス等大型車両の駐車は出来ません。駐車場③、及び温水プール前駐車場をご利用頂きますようお願い致します。



※冬季は各種スケート大会と大会日程が重なる場合があります。

駐車場が混み合いますので、ご理解とご協力をお願い致します。

※第③駐車場隣は音更農協様の敷地で、体育館の駐車場では御座いません。
こちらに駐車されることの無いようお願い致します。

熱中症の病型と 救急処置

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの病型があります。運動をすると大量の熱が発生します。一方で、皮膚血管の拡張と発汗によって体表面から熱を放散し、体温のバランスを保とうとしますが、暑いと熱放散の効率は悪くなります。このような状況で生理機能の調節や体温調節が破綻して熱中症は起こります。暑いときのスポーツ活動では熱中症が起こりやすいので、熱中症の兆候に注意し、適切に対処する必要があります。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。最重症型である熱射病では死亡率が高いため、熱射病が疑われる場合には一刻を争って身体冷却をしなければなりません。

病型

1 熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こります。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられます。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

2 熱けいれん

汗には塩分も含まれています。大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みをとも

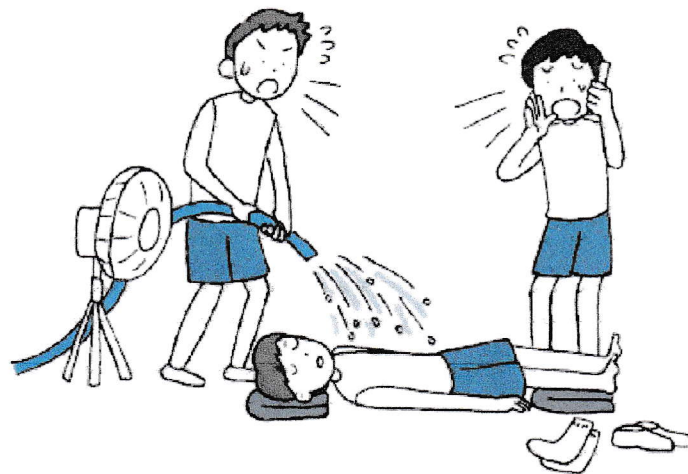
なう筋けいれん(こむら返りのような状態)がみられます。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにも起こります。生理食塩水(0.9%食塩水)など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復します。

3 熱疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復します。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要です。

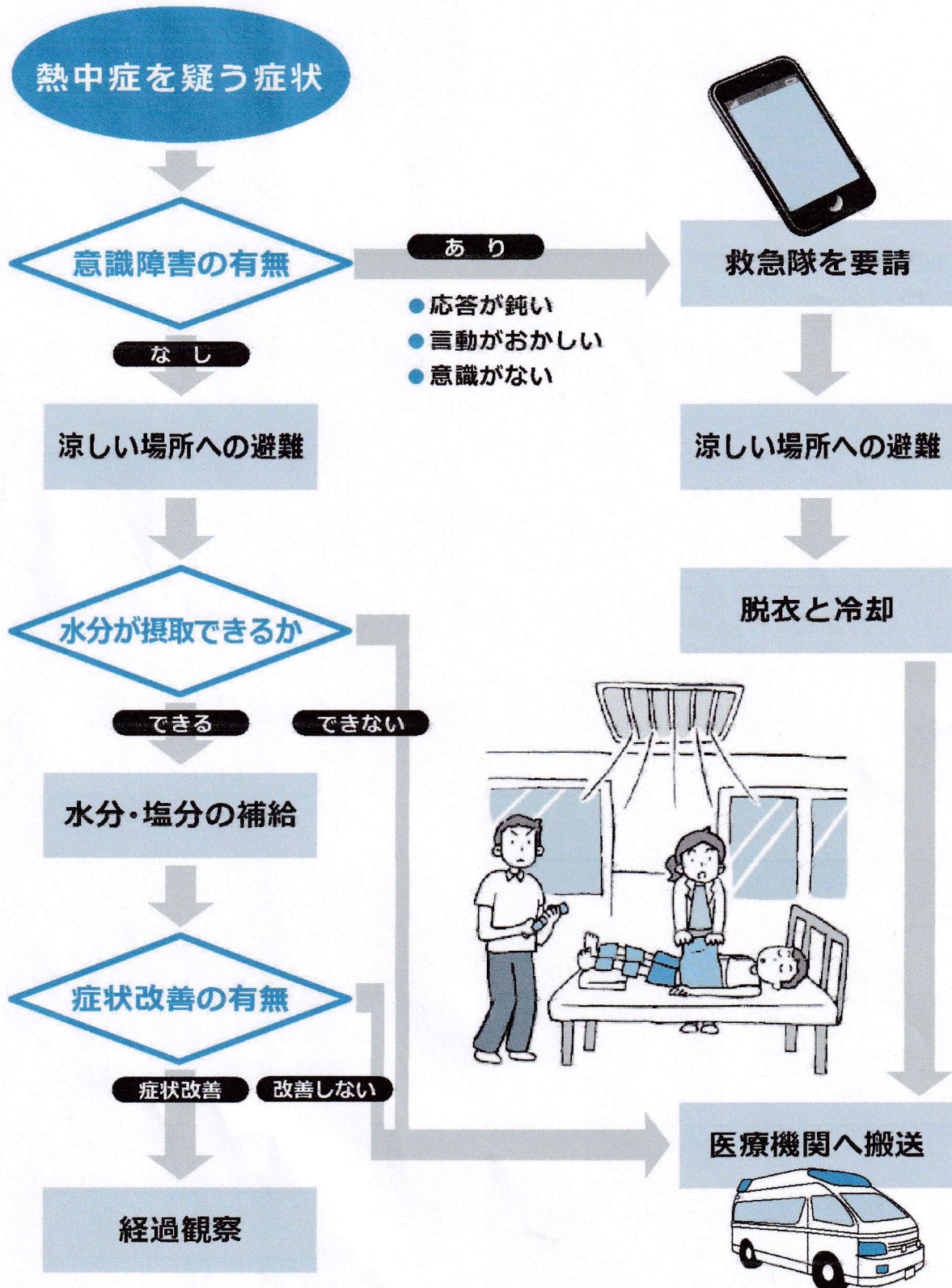
4 熱射病

過度に体温が上昇(40℃以上)して脳機能に異常をきたした状態です。体温調節も働かなくなります。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。



CHECK

熱中症になってしまったら



救急処置

熱中症を4つの病型に分けて、病態と対処法を説明しましたが、実際の例ではこれらの病型に明確に分かれているわけではなく、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇などがさまざまな程度に組み合わさっていると考えられます。したがって、救急処置は病型によって判断するより重症度に応じて対処するのがよいでしょう。

暑い時期の運動中に熱中症が疑われるような症状がみられた場合、まず、重症な病型である熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温（直腸温40℃以上）と意識障害であり、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がみられる場合には熱射病を疑い、救急車を要請し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。

意識が正常な場合には涼しい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせ、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。また、うちわなどで扇ぐのもよいでしょう。吐き気などで水分が補給できない場合には、医療機関での点滴などの治療が必要です。

大量に汗をかいたにもかかわらず、水だけしか補給していない状況で、熱けいれんが疑われる場合には、スポーツドリンクに塩を足したものや、生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水で水分と塩分を補給します。

このような処置をしても症状が改善しない場合には、医療機関を受診します。現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日のスポーツ参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

PICK UP

身体冷却

スポーツの成績は体温上昇に強く影響されます。暑い環境下でも体温の過度な上昇を抑えることで熱中症の予防、持久性運動能力や認知機能低下の抑制、多量の発汗による脱水予防などができます。したがって、暑熱下のスポーツ活動時では積極的に身体冷却を実施することが重要です。実際に身体冷却を実施するには、①冷却方法、②タイミング、③冷却時間を考慮して行うとよいでしょう。これら3つの変数の組み合わせによって、得られる効果が異なります。

冷却方法

×

タイミング

×

冷却時間

冷却方法は大きく2つに分けることができます。バスタブなどを用いた冷水浴(アイスバス)やアイスパック、送風などを用いて皮膚などの身体の外部から冷却する身体外部冷却と、冷たい飲料などを摂取し身体の内部から冷却する身体内部冷却とがあります。外部冷却は伝導や対流による非蒸発性熱放散と発汗による蒸発性の熱放散のしくみを利用して身体を冷却するものです(21ページ参照)。一方、内部冷却は皮膚や筋肉の温度を大きく低下させることなく身体の内部(核心部)を冷却できることが特徴です。最近は氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物であるアイススラリーの摂取が注目されています。スポーツ飲料でアイススラリーを作ると、身体冷却に加え、水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効果的な方法といえます。

冷却のタイミングは、運動前(プレクーリング)、運動中、ハーフタイムなどの休憩時、運動後のリカバリーに大別できます。プレクーリングはあらかじめ運動前に体温を低下させておけば、運動中の体温の許容量(貯熱量)を大きくでき、運動時間を延ばそうとするものです。運動中や休憩時の冷却は、体温や筋温の過度な上昇を防ぎ、疲労感や暑さなどの主観的な感覚を和らげます。また運動後の冷却は、上昇した体温や筋温による疲労の軽減、筋損傷や炎症反応を抑えることができます。いつまでも体温上昇が続くと余分なエネルギーを消耗してしまうため、運動後に身体を冷却することで、リカバリー効率の向上につながります。

冷却時間では、体温や筋温を適切な状態に保つために、選択した冷却方法とタイミングにより冷却時間を調整することが重要です。例えばサッカーのハーフタイム時にアイスパックを用いて筋温を過度に低下させるとその後の運動能力に悪影響を及ぼす場合があるので、冷却の

温度や時間に気をつける必要があります。

スポーツ活動時における実践的な身体冷却方法とその特徴を表にまとめました。それぞれの冷却方法の目的や冷却効率を理解したうえで実施することが重要です。また身体冷却は競技特性を考慮して実施すべきであり、スポーツ現場ではそれらの実用性や簡便性が重要になってきます。実際の暑熱下のスポーツ活動時では、イラストのように身体内部(アイスラリーの摂取)と外部からの冷却(頸部冷却、クーリングベストの着用、手掌冷却)を組み合わせることが重要です。実践的な暑さ対策は夏季におけるトレーニング効率を向上させるため、熱中症予防や運動能力の向上につながります。



冷却方法		冷却効率		実用性				簡便性	運動能力	備考
		核心	皮膚	運動前	運動中	休憩時	運動後			
外部冷却	アイスバス	◎	◎	○	—	△	◎	△	○	冷却直後のスプリント運動や筋発揮に負の影響あり
	アイスパック	△	◎	△	△	◎	◎	◎	△	冷却効率はアイスバスの1/10程度
	クーリングベスト	△	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	運動中着用できるが、重量が気になる場合がある
	送風	△	○	△	—	◎	○	○	△	霧吹き/水噴射との組み合わせ可能、屋外でも使用可能
	頭部・頸部冷却	△	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	運動中使用できるが、核心までは冷えないので熱中症に注意
	手掌冷却	△	○	◎	—	◎	○	◎	○	温熱感覚に好影響、様々なスポーツ競技で実施可能
内部冷却	水分補給	○	△	◎	◎	◎	◎	◎	○	脱水予防やエネルギー補給が可能
	アイスラリー	◎	△	◎	△	◎	◎	◎	◎	電解質/糖質補給と冷却効果を組み合わせることができる

表 身体冷却方法とその特徴

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃		
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、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
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。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

PICK UP

子どもの体温調節

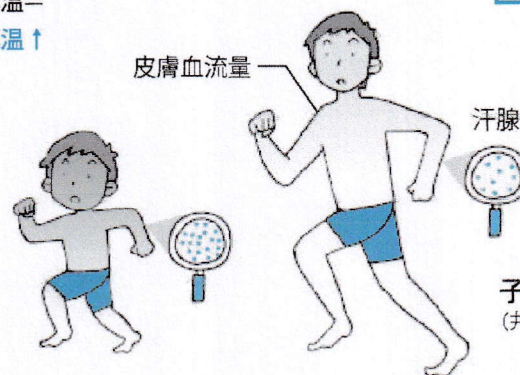
熱放散量は身体サイズに影響されます。立方体の物理特性として、体積(サイズ)が小さくなるにつれ表面積は相対的に大きくなっていきます。したがって、子どもの体表面積は体重比にすれば大人より広くなります。産熱量は体重に比例するので、子どもは熱産生量に比し相対的に広い放熱面積を持つことになります。つまり、子どもの体は物理的に熱しやすく冷めやすい特性を持っているのです。

一方、子どもの発汗機能は未発達で、大人より発汗量が少なく、その差は多くの汗を必要とする条件ほど顕著になります。子どもは発汗能力で劣る分、頭部や躯幹部の皮膚血流量を大人より増加させて熱放散を促進する特性を持っています。

子どもは汗っかきではない

環境温<皮膚温……深部体温=
環境温>皮膚温……深部体温↑

体表面積/体重
子ども>成人



子どもの熱放散特性の模式図
(井上,2010)

ただし、子どもの広い体表面積が有利なのは、環境温が皮膚温より低く非蒸発性熱放散によって環境が体表の熱を奪ってくれる場合に限られます。環境温が皮膚温より高く、輻射熱の大きな条件(夏季の炎天下)になると、熱は逆に体に入ってくるようになり、子どもの広い体表面積はかえって不利になります。またこのような環境条件では汗が唯一の熱放散手段になるので、子どもの未発達な発汗機能が深部体温をさらに上昇させます。

子どもは決して「汗っかき」ではありません。真っ赤な顔をして汗っかきにみえる場合でも、それは熱ストレスが大きくなっているからなのです。思春期前の子どもにとって、WBGT 31℃以上、すなわち「熱中症予防運動指針」において「運動は原則中止」に相当する高温環境では、大人以上に過酷な熱ストレスになり、特に持久的運動には不向きです。したがって、子どものスポーツ活動では、環境条件が「運動は原則中止」になっていないかどうか特に注意する必要があります。

メディカルタイムアウトについて

熱中症予防の観点から、今年度の 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。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ましょう。

メディカルタイムアウトとは、試合の途中に 30 秒間のタイムアウトをとって、「汗を拭く」「水分補給」を行うものです。この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。

【メディカルタイムアウトのルール】

- ・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とりません。

< T0（テーブルオフィシャルズ）>

- ・スコアラール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。
- ・ストップウォッチで 30 秒を計ったら再開のブザーを鳴らしてください。20 秒で予鈴を鳴らす必要はありません。
- ・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。



握りこぶしで腕を広げる

< 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。
- ・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 >

- ・審判も「汗を拭く」「水分補給」をしてください。
- ・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。

【 Q & A 】

Q：ボールがデッドの状態って何ですか？

A：バ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。でも、そうならないように T0 と審判で協力しましょう。