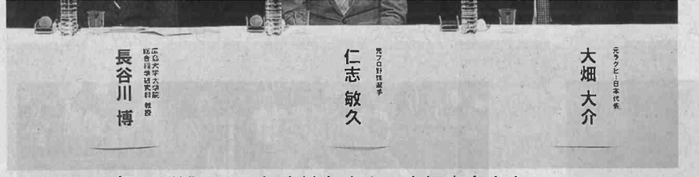

左から、長谷川博さん、仁志敏久さん、大畑大介さん

■パネルディスカッション

参加者（敬称略）

仁志　敏久　元プロ野球選手
大畑　大介　元ラグビー日本代表
長谷川　博　広島大大学院総合科学研究科教授
中小路　徹　朝日新聞編集委員（コーディネーター）

元プロ野球選手
仁志 敏久さん

にし・としひさ　1971年、茨城県出身。常総学院で夏の甲子園に3年連続出場。早大、日本生命を経て95年に巨人入団。横浜でもプレーし、2010年に現役引退。12歳以下日本代表監督。

中小路　仁志さんは小学生に野球の指導をされている。どんなケアをしていますか？

仁志　こまめな水分補給は当然ですが、その日の気温や天候によって、ウォーミングアップや練習の時間を調整したり、こまめに着替えさせたりすることは考えています。水分補給は、行動が一区切りつくたびに必ず、という感じ。15～20分間隔の時もあります。

中小路　野球の練習は全体的に長いイメージがあります。

仁志　丸一日やっているというチームがかなり多いですね。ただ、長くやったからといって劇的に進歩するわけではない。全く勧められません。計画的な練習こそがうまくなる近道。ある程度、時間を決めて練習メニューを作るというのは、指導者側のスキルが試されるところです。

長谷川　暑い環境下で、練習が長時間になってくると、どうしても体温上昇と脱水が起こってきます。いつでも水分が取れるような状況を指導者が作ってやるというのが大事です。

気温で練習メニューを調整　仁志

元ラグビー日本代表
大畑 大介さん

おおはた・だいすけ　1975年、大阪市出身。元ラグビー日本代表。国際試合通算69トライは世界記録。京産大、神戸製鋼などでも俊足ウィングとして活躍。2016年にワールドラグビーの殿堂入り。

大畑　僕の場合は、一つのチームに指導するというより、イベントでの指導が多い。延々とやったりすると大事故につながりかねない。練習時間は細かく刻みながら、メニューの切れ目に水分補給して、日陰に入って……。そういうことに神経を使っています。時間が長くなるほど、集中力も落ちる。だから何事も「腹八分目」。子どもたちの目の輝きが鈍らないうちに、次のメニューに変える、終わらせるのが大事だと思いますね。

中小路　スポーツの指導現場には、精神主義が正しくない形で残っている面もあるように思います。

仁志　精神的な成長が、選手としての成長につながる、という部分はあります。ただ、それが全てに優先してしまうと、昔ながらの指導になってしまう。

事故が起きて訴訟になれば、莫大な金額の請求もあり得ます。何を怠ると、どんな事故につながるのか。指導者が法的なことも含めて知っておけば、やるべきことが分かってくる。

大畑　ラグビーは球技でありながら、格闘技の要素もあります。精神力が重要視されるところもあるんです。全部否定するわけにはいきません。

ただ、指導という観点で言えば、結局スキルなんですよね。指導力がないから「根性だ」「気持ちだ」と、自分の成功体験でしか物事を語れない。指導者はもっと引き出しの数を増やすことです。指導力不足が間違いなく大事故につながっていると思います。

長谷川　まさしくそうです。スポーツにおける熱中症の事故って、ほとんどが「無理」と「無知」によるもので起きています。

指導者のスキルと配慮重要　大畑

「無理」と「無知」が事故招く　長谷川

中小路　夏の甲子園など、炎天下で試合をすることを変えられないか、という質問が会場の皆さんから来ています。

仁志　日本の文化として「甲子園」と言ったら、みんなが一発で分かる。甲子園でやらないとたぶんファンは物足りなさを感じてしまう。ああいう大会は雨でスケジュールが延びるのが一番困るから、それも含めて屋根があった方がいいとは思います。ただし、なかなか変えにくい。相当な反発もありうるので、その辺は難しいところです。

中小路　ラグビーのトップリーグも8月からやっていますね。

大畑　正直、体に負担はあります。ただ、本来40分ハーフのところ前半20分で水分補給をするようにしています。僕は現役時代、ハーフタイムで一度ウェアを全て着替えていました。シャワーで軽く熱を冷ましてすっきりして後半へ。夏は危険、ダメではなく、置かれた環境にしっかり対応することが大事だと思います。

僕の母校の高校（大阪・東海大仰星高）では、昔は暑さに関係なく練習していました。が、今は6月くらいからは、20分練習して10分休む、というのを4セットやると言っていました。限られた時間で密度の濃い練習をすることが、結果的に、暑さ対策にもなっているようです。

■基調講演

日本高野連会長
八田 英二さん

甲子園でも対策を強化

「熱中症」というと、夏の甲子園での高校野球を思い浮かべるかもしれません。春の選抜大会でも熱中症は起きていますが、やはり夏は件数が多い。2015年夏は55件、16年は44件、昨年は64件に対応しました。

甲子園では95年から理学療法士が待機するようになり、1日あたり14～18人が選手の熱中症などに対応しています。ベンチ内に背番号入りカップでドリンクを用意し、全ての選手が確実に飲むようにしているほか、体を冷やす氷、体温計や血圧計の準備もしています。

選手にはこれまでのけがや熱中症の発症経験を尋ねる事前アンケートを実施し、大会中に個別対応もしています。選手の動きに目を光らせ、試合後は疲労回復のクーリングダウンの指導もしています。

熱中症の特徴として春も夏も、症状に陥る選手が多いのは試合中より試合後です。選手の健康を守るため、甲子園では今年から延長十三回以降はタイブレーク制を導入しました。熱中症が起こらない高校野球を目指して、今後も活動していきたいと思います。

「暑さ指数」参考にして

日本医師会副会長
今村 聡さん

夏のスポーツイベントでは、実際に運動している選手たちは当然として、観客、家族も注意しなければいけません。日ごろ、体を動かしていない人たちの方が、圧倒的に熱中症になりやすいのです。

特に、子どもや中高年。子どもは筋肉量が大人に比べると少なく、高齢の方も若い頃より筋肉が減っています。筋肉は水分をためておく場所なので、どうしても注意が必要です。

熱中症予防には、気温と湿度が関係しています。米国で1954年に提案されたのが、暑さ指数（WBGT＝湿球黒球温度）です。気温、輻射熱、湿度を組み合わせて数値を出すのですが、これを見ると、その環境下では「運動は原則、中止した方がいい」「厳重警戒をした方がいい」などのリスクの度合いが分かります。

実は、環境省の熱中症予防情報サイトを見ると、ちゃんとこの数値の予報が出ています。自分が観客として、これから見に行く地域がどういう状態なのかが分かる。参考にした方がいいのではないでしょうか。

アイススラリーで冷却

広島大大学院教授
長谷川 博さん

暑さ対策は体温調節が非常に重要です。今回はあまりなじみのない「身体冷却」を提案したいと思います。冷水などで体を外部から冷却する方法と冷たい飲料などで内部から冷却する2種類の方法があります。

内部冷却では最近、「アイススラリー」というものが出てきました。小さい氷に、液体が混ざったような流動性のある氷飲料です。水よりも冷却効果が高いことが報告されています。

スポーツドリンクと組み合わせることで水分も電解質も、糖質も補給できて冷却もできる。一石四鳥くらいの効果がある新しい飲料です。まだスポーツ界には浸透していませんが、魚を傷つけずにいい状態で輸送する際など、流通の現場では使われているようです。

私の大学の女子サッカー部では、5月の暑い中で1日2試合しなければならない大会があった時、合間にアイススラリーを摂取して好成績を収めました。アスリートだけでなく一般の方々の暑さ対策にも、こうした実践的なものが生きてくると思います。

主催　朝日新聞社　後援　日本高等学校野球連盟、日本医師会　協力　大塚製薬
◆この特集は、構成・吉永岳央、撮影・関口達朗氏が担当しました。