



最終旅行日程表

菅平ユース強化交流戦 2026

拝啓 ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。ご出発当日まであとわずかとなりました。宿泊先・当日のスケジュールなど最終のご案内になりますのでご確認をお願いいたします。

敬具

記

■ 受付について

日時 7月21日(火) 11:00～

会場 菅平高原国際リゾートセンター 【長野県上田市菅平高原 1223-1751】

上記の会場にて受付を行います。受付では以下の重要な手続きを行いますので必ずご来場ください。

※万が一受付時間に間に合わない場合は、本部携帯へご連絡ください。

① 参加人数の確認 ※必ず**正確な人数**を把握したうえで、受付までお越しください。

② 旅行代金(参加費)に関する手続き

③ 諸注意のご説明

④ 大会参加者名簿 兼 保険加入者名簿(正式)のご提出

※当社にて大会保険を参加者全員にかけますので、**参加者に変更がある場合**は必ずご提出ください。

■ 本部へのご連絡について

期間中に何かございましたら右記の番号までご連絡ください。

〔連絡可能期間〕7月21日(火)8:00～7月24日(金)18:00

080-1118-5571 (元盛)

080-1118-6649 (岩倉)

■ その他ご連絡

① 前日人数報告および取消料について

前日人数報告

※**変更がない場合もご報告ください。**

大会2日前の12:00頃に「【毎日コムネット】大会宿泊人数報告フォームについて」というメールをお送りします。メール本文に記載されているURLにアクセスいただき、**宿泊人数登録を大会前日14:00までに行ってください。**万が一、大会前日**14:00まで**にご連絡をいただけない場合には、当社が伺っております直近の人数をもちまして前日人数とさせていただきますので、予めご了承ください。※**14:00以降の人数減は取消料の対象となります。**なお、本紙発送後～前日までに人数の変更が生じた場合には、その都度お電話等でご連絡ください。



取 消 料

人数減に伴う取消料規定は以下のとおりです。

	前日	当日（受付前）	当日（受付後）
	7月20日(月)14:00まで 連絡先：【大会宿泊人数報告フォーム】	7月21日(火)受付前まで 受付時にお申し付けください	7月21日(火)受付以降 連絡先：【大会本部携帯】
人数減による 取消料	今回に限り免除とさせていただきます。	旅行代金の50%	旅行代金の100%

2 参加費のお振込みについて

金額・振込口座につきましては、別紙『**宿泊先通知書**』をご確認ください。

すでにお振込みいただいている団体様にはご案内が重なりますが、ご容赦ください。

なお、お振込みが『**宿泊先通知書**』記載の期日より遅れてしまう場合は当社まで必ずご連絡ください。

3 国内旅行傷害保険について【任意保険】

当社では傷害による通院や賠償責任、救援者費用等の補償がある「国内旅行傷害保険」をご用意しております。

万が一に備え、大会保険とは別にご加入いただくことをお勧めいたします。

保険のご加入には以下の2点が必要になります。

1	大会参加者名簿 兼 保険加入者名簿	アップロードにて提出をお願いいたします。
2	保険料	旅行代金（参加費）と振込口座が異なりますのでお振込みの前にご連絡ください。

➡ **以上2点を必ず 7月15日(水) 15:00 までにご提出、ご入金ください。**

※上記期限を過ぎる場合は **必ずお電話にて** お問い合わせください。

4 期間中のお食事について

7月21日(火)入りの方は**7月21日(火)夕食～7月24日(金)昼食**の計【**3泊9食**】がついております。

※上記以外のお食事は各自でご用意ください。

※お食事の時間や場所は各宿泊先と直接お打合せください。

以上

【大会宿泊人数報告フォーム】

〇〇〇〇〇〇部（案件コード：****）
〇〇 〇〇 様

お世話になっております。毎日コムネットです。
このたびは●●●●大会（大会名）にご参加いただきありがとうございます。
お申しいただきました大会に関してのご案内でございます。

＜前日人数報告のご案内＞

大会宿泊人数の最終確認を行います。

【明日（△月△日）の14:00まで】に以下フォームよりご人数登録をお願いいたします。

※これ以降の変更は取消料対象となります。

・大会宿泊人数報告フォーム（【△月△日14:00まで】に入力）

<https://www.maicom.co.jp/number/...../>（大会によって変動）

皆様の案件コードは「****」です。上記フォームの入力時に必要な情報ですのでお控えください。

【△月△日14:00まで】であれば再提出が可能です。

これ以降のご回答については確認いたしかねます。当日変更として、受付時にお申し付けください。

このようなメールが
大会 2 日前に送られます

メール本文記載の URL に
アクセスしてください

案件 CD はメール本文に記載
されているものを入力してください。



毎日コムネット

大会宿泊人数報告フォーム

＜高校生大会＞

下記フォームに必要事項を入力後、確認ボタンを押してください。

■案件CD 必須

例：00012345

※「【毎日コムネット】大会宿泊人数入力フォームについて」メールに記載されている「案件CD」コードをご入力ください。

■大会名 必須

例：マイコム高校

■学校・団体・チーム名 必須

例：毎日 太郎

■入力者名 必須

■メールアドレス 必須

▼宿泊人数をご入力ください 必須

※こちらの人数で料金を算出しますのでご注意ください。

☐ 日帰り参加者は宿泊人数に含まれていません。

宿泊者内訳	1泊目	2泊目	3泊目
選手（男）	0 名	0 名	0 名
指導者（男）	0 名	0 名	0 名
指導者（女）	0 名	0 名	0 名
マネージャー（男）	0 名	0 名	0 名
マネージャー（女）	0 名	0 名	0 名
乗務員	0 名	0 名	0 名
合計を計算する	1泊目：0 名	2泊目：0 名	3泊目：0 名

日帰り参加者 必須

☐ いる ☐ なし

※宿泊参加人数はこちらに含まれません

■交通手段 必須

■受付会場到着 予定時間 必須

■送迎希望 必須

☐ 有 ☐ 無

※旅館による送迎は初日の試合終了後のお迎え～最終日の試合会場への送りまでとなります。

その他、ご質問など

※改行しないでご入力ください。

【注意事項】 必須

参加選手人数を宿泊日ごとに入力し、大会前日17：00までに改訂してください。大会前日17：00以降の人数の減少については全て取消料の対象となりますのでご注意ください。

☐ 上記注意事項を確認しました。

確認する リセット

毎日コムネット公式 LINE 登録依頼について

大会期間中のご連絡は「毎日コムネット公式 LINE」を運用して各チームに発信いたします。

※試合会場・対戦スケジュールなどを共有いたします。

下記 QR コードを読み込んでいただき、アカウントの友達登録をお願いします。

※友達登録後、下記のような自動メッセージが送られます。

「あなたの属性を教えてください」というアンケートまでご回答をお願いします。します。

1

下記QRコードを携帯カメラで読み込んでください



2

QRコード読み込み後、下記のような画面が表示されます



3

アカウント追加後に自動メッセージがアンケート流れますので、アンケート回答まで対応をお願いします。



※ 他スタッフへのアカウント共有方法

★当日の引率スタッフの方に必ず登録いただくようにお願いします。

他スタッフにも当社公式 LINE アカウントを共有する場合は、以下のいずれかの方法でご対応ください。

①上記 QR コードを、各人に読み込んでいただく。

②LINE の「連絡先共有」を利用して、当社アカウントを共有する。（下図参照）

14:02

< ●●高校チームスタッフ

+

下部の「+」をタッチ

14:02

< ●●高校チームスタッフ

連絡先

「連絡先」をタッチ

14:02

< ●●高校チームスタッフ

LINE 友だちから選択

「LINE 友だちから選択」をタッチ

14:02

友だちを選択

毎日コムネット

検索バーで「毎日コムネット」を入力いただき、出てきた当社アカウントを選択し右上の「送信」をタッチ

※「送信」をタッチした後は送信先を選択する画面へと移ります。

菅平ユース強化交流戦 2026 諸注意

◆ グラウンドに関して

- 芝生の状態を最良に保つ為、各会場試合数を制限しております。
試合時間以外のグラウンドご利用は控え下さい。
- 試合会場以外のグラウンドは、無断で使用しないで下さい
(試合前のアップ・練習は各グラウンド内のスペースでおこなって下さい)。
- グラウンドにおいてのテーピング・弁当等のゴミは必ず各宿舎にお持ち帰り下さい。
- 各グラウンドの水道は上水道ですので、飲料水としてご利用いただけます。
- 人工芝グラウンド内は全面禁煙および食事禁止です。試合中の飲料も水のみとなります。
- 強風時にはグラウンドに設置してあるテントは立てないで下さい。

◆ 試合について

- 本大会の試合時間は 60 分(30 分－5 分－30 分)とします。
※前・後半にそれぞれ 1 度のクーリングブレイク(3 分程度)を設ける。
(ランニングタイムにて計上しアディショナルタイムは無とする。)
- 各グラウンドとも、第一試合のピッチ内アップは 30 分前からになります。
また、各グラウンドとも最終試合終了後はグラウンド整備を行いますのでご利用できません。
- 対戦チームは、試合前に必ず監督同士で審判割当をお話し合い下さい。
- 副審は、両チーム生徒より各 1 名ずつ選出して下さい。
- 副審用具及びフラッグは各チームにてご用意をお願いします。
- 雷鳴時には選手の安全を第一に考え、試合を中断し避難して下さい。
- 雨天の場合は選手の安全確保と体調管理のため、試合を短縮または中止とさせて頂く場合がございます。
- 都合により対戦相手やグラウンドが変更になる場合には、大会本部よりご連絡させていただきますので、ご協力願います。
- 固定設置されていないテントについては、各グラウンド最終試合の対戦チームが試合終了後にテントの支柱(足)を折って地面に下ろして下さい。ご協力をお願いします(固定設置されているテントはそのままです)。

◆ ゴミの処理・注意事項

- ゴミの処理については各チームにて分別をして宿舎にお持ち帰り下さい。
- 自家用車でお越しの場合、会場周辺での事故・盗難については一切の責任を負うことが出来ませんので予めご了承下さい。
- 車は各グラウンド指定の場所に駐車して下さい。
- 昼食弁当の配送・各会場までのバス送迎に関しては、ご宿泊の宿舎と直接ご相談下さい。

◆ 期間中の現地連絡先

- 期間中は現地に実行委員会スタッフが駐在しております。
何かございました下記連絡先にご連絡下さい。

現地大会本部 毎日コムネット

080-1118-5571(元盛)/080-1118-6649(岩倉)

菅平ユース強化交流戦 2026 対戦スケジュール

7月21日（火）

30分-5分-30分

A面：		受付にてご案内します	
時間		対戦	
1	13:30 ~ 14:35	川口東・A	vs 東海大諏訪・A
2	14:40 ~ 15:45	川口東・B	vs 東海大諏訪・B
3	15:50 ~ 16:55	越谷南・D	vs 東海大諏訪・C

B面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		芝浦工業	vs 星槎国際八王子
		川口東・C	vs 芝浦工業
		越谷南・B	vs 星槎国際八王子

C面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		vs	
		木更津総合・B	vs 高山西・A
		越谷南・C	vs 高山西・B

D面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		vs	
		vs	
		越谷南・A	vs 木更津総合・A

7月22日（水）

30分-5分-30分

A面：		受付にてご案内します	
時間		対戦	
4	8:45 ~ 9:50	川口東・B	vs 星槎国際八王子
5	10:00 ~ 11:05	川口東・A	vs 木更津総合・A
6	11:15 ~ 12:20	川口東・C	vs 越谷南・D
7	12:30 ~ 13:35	川口東・B	vs 木更津総合・B
8	13:45 ~ 14:50	川口東・A	vs 桜町・A
9	15:00 ~ 16:05	川口東・C	vs 桜町・C

B面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		越谷南・A	vs 東海大諏訪・A
		越谷南・B	vs 芝浦工業
		vs	
		東海大諏訪・A	vs 星槎国際八王子
		越谷南・B	vs 高山西・A
		高山西・B	vs 星槎国際八王子

C面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		越谷南・C	vs 木更津総合・B
		東海大諏訪・B	vs 高山西・A
		東海大諏訪・C	vs 高山西・B
		正則・A	vs 越谷南・A
		正則・AB	vs 越谷南・D
		正則・B	vs 東海大諏訪・C

D面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		vs	
		vs	
		vs	
		vs	
		木更津総合・A	vs 芝浦工業
		越谷南・C	vs 桜町・B
		東海大諏訪・B	vs 芝浦工業

7月23日（木）

30分-5分-30分

A面：		受付にてご案内します	
時間		対戦	
10	8:45 ~ 9:50	東海大諏訪・A	vs 正則・A
11	10:00 ~ 11:05	越谷南・D	vs 桜町・C
12	11:15 ~ 12:20	vs	
13	12:30 ~ 13:35	星槎国際八王子	vs 川口東・C
14	13:45 ~ 14:50	vs	
15	15:00 ~ 16:05	星槎国際八王子	vs 越谷南・D

B面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		星槎国際八王子	vs 木更津総合・A
		東海大諏訪・C	vs 川口東・C
		東海大諏訪・B	vs 越谷南・C
		木更津総合・A	vs 東海大諏訪・A
		木更津総合・B	vs 東海大諏訪・B
		東海大諏訪・C	vs 越谷南・C

C面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		越谷南・A	vs 桜町・A
		木更津総合・B	vs 桜町・B
		越谷南・B	vs 正則・B
		東海大諏訪・C	vs 桜町・BC
		上田西・A	vs 越谷南・A
		上田西・B	vs 越谷南・B

D面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		芝浦工業	vs 高山西・A
		高山西・B	vs 川口東・B
		川口東・A	vs 芝浦工業
		高山西A	vs 桜町・A
		芝浦工業	vs 桜町・B
		高山西B	vs 桜町・C

E面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		vs	
		vs	
		vs	
		vs	
		正則・A	vs 川口東・A
		正則・B	vs 川口東・B

7月24日（金）

30分-5分-30分

A面：		受付にてご案内します	
時間		対戦	
16	8:30 ~ 9:35	東海大諏訪・A	vs 桜町・A
17	9:40 ~ 10:45	東海大諏訪・B	vs 越谷南・B
18	10:50 ~ 11:55	東海大諏訪・C	vs 星槎国際八王子

B面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		木更津総合・A	vs 正則・A
		越谷南・D	vs 正則・B
		vs	

C面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		越谷南・A	vs 芝浦工業
		桜町・B	vs 川口東・B
		越谷南・C	vs 桜町・C

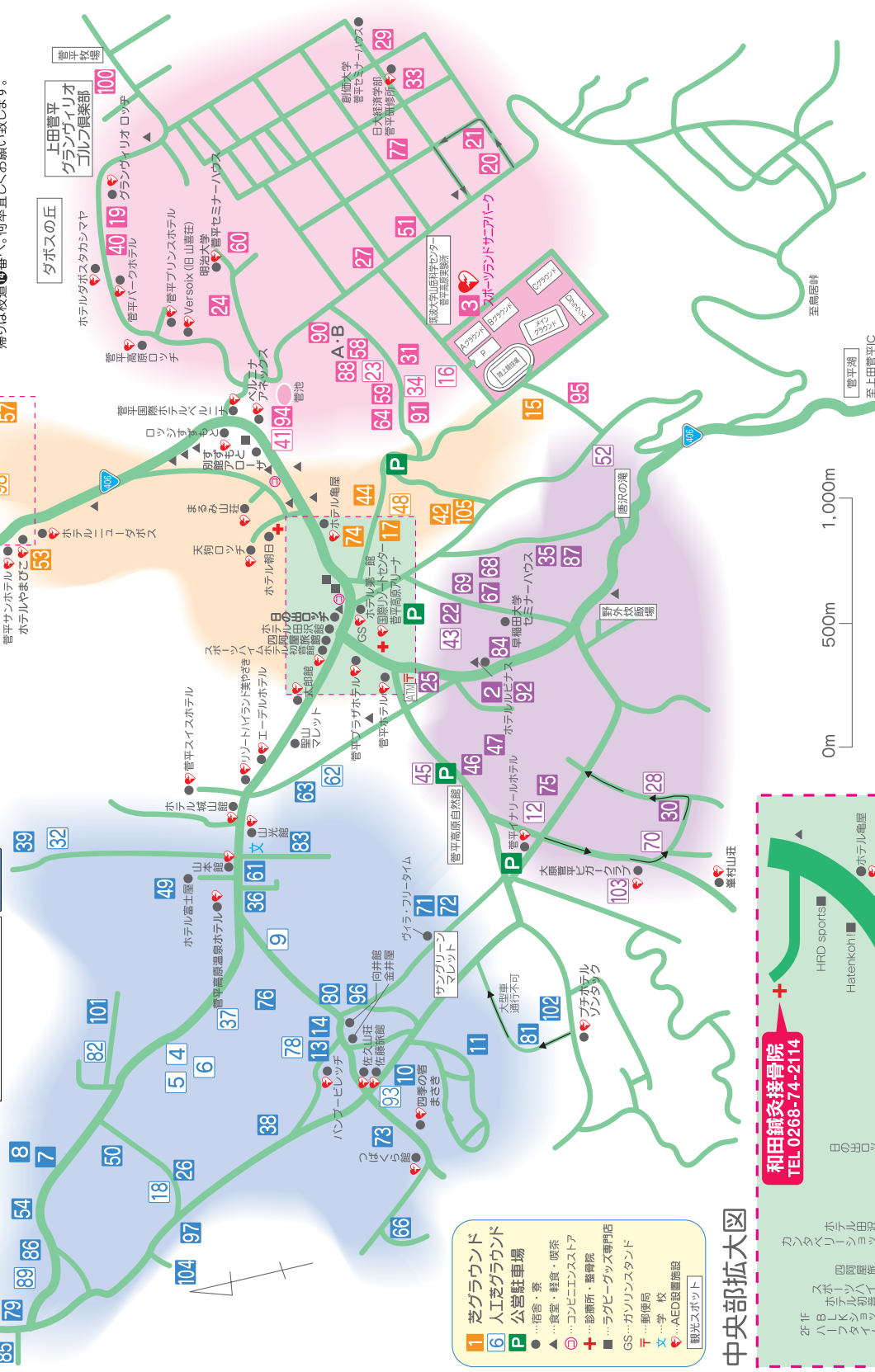
D面：		受付にてご案内します	
		対戦	
		木更津総合・B	vs 星槎国際八王子
		高山西・B	vs 川口東・C
		高山西・A	vs 川口東・A

菅平高原グラウンドマップ

グラウンドにお出かけ前は必ずGoogleで検索して下さい。

至長野県 (夏期のみ、大型車不可)

菅平〇〇番グラウンド Q 検索



中央部拡大図



路上駐車禁止

宿泊に付いてのご相談は菅平高原旅館組合にご相談下さい。
TEL. (0268) -74-2003 FAX. (0268) -74-2353
ペンションご希望の方はペンション部ホームページ
<http://www.sugadaira.info/> を検索下さい。

グラウンド名	NO.	TEL(0268)
市営グラウンド	2	74-2003
サニパーク	3	61-7090
エーデル朝日	4	74-2131
ホテル朝日	5	74-2661
佐久山荘	9	74-2072
佐藤旅館	10	74-3737
菅平インナリホテル	12	74-3711
菅平高原ロッヂ	15	74-2175
菅平サンホテル	16	74-2360
菅平スイスホテル	18	74-3411
グランヴィリオロッヂ	19	74-2355
菅平パークホテル	20	74-2533
菅平ブラザホテル	22	74-2345
菅平プリンスホテル	24	74-2100
菅平ホテル	25	74-2001
観光協会グラウンド	27	74-2003
スポーツハイムホテル初音館	28	74-2628
創価大学菅平セミナーハウス	29	74-2612
ホテル田沢館	30	74-2318
太郎館	31	74-2300
天狗口ッ	32	74-2431
日大経済学部菅平研修所	33	74-2165
ホテル亀屋	35	74-2523
菅平高原温泉ホテル	36	74-2515
ホテル城山館	37	74-2678
菅平国際ホテルベルニナ	41	74-2325
ホテル第一館	43	74-2030
ホテルダボスタカシマヤ	45	74-2035
ホテルニューダボスタ	48	74-2066
ホテル富士屋	49	74-2038
VersoiX (旧山喜荘)	50	74-2331
ホテルやまびこ	53	74-2064
まるみ山荘	58	74-2065
明治大学菅平セミナーハウス	60	74-4003
山本館	61	74-2085
リゾートハイランド美やさき	62	74-2082
日の出ロッヂ	64	75-5202
つばくら館	66	74-2073
早稲田大学セミナーハウス	67	74-2015
ヴィラ・フリータイム	71	74-2666
山光館	72	74-2616
四季の宿まさき	73	74-2673
ロッジすずもと	74	74-2110
バンブービレッジ	78	74-2600
向井館	80	74-2606
金井屋	81	74-2070
ホテルルピナス	84	74-2422
グラウンド部会グラウンド	90	
四阿屋旅館	95	74-2163
峯村山荘	98	74-2667
牧場グラウンド	100	
プチホテルソニック	102	74-1111
大原菅平ビガークラブ	103	74-3377
菅平高原アリーナ	8	75-7130

菅平高原観光協会・菅平高原旅館組合
(国境リポートセンター内)
TEL. (0268) 74-2003 FAX. (0268) 74-2353
ホームページ <http://sugadaira.com>

菅平ユース強化交流戦2026 ユニフォーム・カラー 一覧

東京

正則高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	白	白	白		メイン	黄	黒	黒
		サブ	青	紺	紺		サブ	緑	緑	緑

埼玉

川口東高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	緑	緑	緑		メイン	黄	黄	黄
		サブ	白	白	白		サブ	赤	赤	赤

埼玉

越谷南高校学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	エンジ	エンジ	エンジ		メイン	緑	緑	緑
		サブ	水色	白	水色		サブ	黄	黄	黄

東京

桜町高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	白	白	白		メイン	赤	赤	赤
		サブ	青	青	青		サブ	緑	緑	緑

東京

星槎国際高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	黒	黒	黒		メイン	水/赤	水/赤	水/赤
		サブ	白	白	白		サブ	黄	黄	黄

岐阜

高山西高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	緑	緑	緑		メイン	黄	黄	黄
		サブ	白	白	白		サブ	赤	赤	赤

東京

芝浦工業大学附属高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	青	青	青		メイン	紫	紫	紫
		サブ	赤	赤	赤		サブ	オレンジ	オレンジ	オレンジ

長野

東海大学諏訪高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	黄黒	黒	黄		メイン	赤	赤	赤黒
		サブ	青	青	青		サブ	白	灰	白黒

千葉

木更津総合高等学校

ユニ フ ォ ー ム 色	F P		シャツ	パンツ	ストッキング	G K		シャツ	パンツ	ストッキング
		メイン	紫	紫	紫		メイン	赤	赤	赤
		サブ	白	白	白		サブ	青	青	青

合宿における「熱中症」対策のお願い

拝啓 暑い日が続いておりますが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

今年もすでに猛暑日が続いており、熱中症による健康被害も増加しています。熱中症は、適切な対策を講じなければ命に関わることもあるため、予防策をしっかりと理解し、実践することが重要です。

従業員の皆様の安全を守るとともに、合宿を実施されるお客様の安全を守るために「新型コロナウイルス感染症」及び「熱中症」への対策をお願いいたします。

敬具

【熱中症対策の一例】

○こまめな水分補給・塩分補給

喉が渇いていなくても、定期的に水分を摂ることが重要です。特に運動中や屋外活動中は、スポーツドリンクや経口補水液などで塩分も一緒に補給しましょう。

○暑い時間帯は無理をしない

日中の暑い時間帯（特に10時から14時頃）は、無理せず屋内で休憩を取ったり、涼しい場所で過ごしたりする時間を積極的に設けましょう。

○体調の変化に気を配る

めまい、頭痛、吐き気、だるさなど、少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し、周りの人に伝えましょう。

無理をせず、早めに休憩をとることが大切です。

○休憩と睡眠をしっかり取る

合宿中は、ついつい無理をしてしまいがちですが、十分な睡眠と休憩は熱中症予防に不可欠です。夜はしっかり睡眠をとり、日中も適度な休憩を挟んで体を休ませるようにしてください。

○過度な飲酒はしない

飲酒は脱水症状を引き起こし、また飲酒後の睡眠は十分な疲労回復は得られません。結果、熱中症になりやすい体となります。合宿だからといって過度な飲酒はやめましょう。

○旅行傷害保険への加入

弊社がご案内している旅行傷害保険では熱中症も保険の対象としております。万が一に備えてご加入することをお勧めします。

■ お問い合わせ先

課外活動ソリューション事業部 業務・手配課 担当：三宅・橋元
TEL：03-5322-6019 ※営業時間 10：00～18：00（土日祝日を除く）
FAX：03-5322-6040

諸 注 意

怪我をした場合

各会場の本部スタッフまで必ずご連絡ください。必要に応じて、救急車・病院へ連絡いたします。

※医療機関を受診することになった場合、**健康保険証がないと全額自己負担**になってしまいます。なお、健康保険証は必ず**原本をご持参ください**。(多くの場合、健康保険証のコピーを見せても全額自己負担で受診することになりますのでご注意ください。)

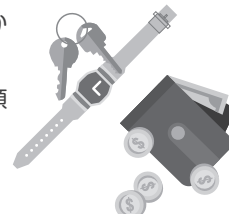


貴重品の管理

各自で責任をもって管理をお願いいたします。

宿泊先、会場周辺、駐車場などで起きた盗難に関しては弊社では責任を負いかねますので予めご了承ください。

また、貴重品は宿泊先のフロントにお預けいただくことをお勧めいたします。



保険

弊社大会にご参加の方は傷害保険に全員加入させていただいております。

怪我をした場合は現地スタッフもしくは弊社までご連絡ください。



アップスペース

試合前のウォーミングアップ、試合後のクールダウンなどは大会指定のスペースをご利用ください。指定のスペース以外は**使用禁止**となります。



ゴミの処理

チームで出したゴミは宿泊先にお持ち帰りください。

会場などに残さぬよう、ご協力をお願いいたします。



駐車場

各会場、駐車場のスペースには限りがございます。自家用車をご利用の場合は乗り合いでお越しください。

また、駐車場内での事故や盗難に関しては弊社では責任を負いかねますので予めご了承ください。



落雷時の対応（屋外利用時）

弊社大会では落雷時に雷検知器を参考に大会の中断・中止の判断を行っております。

本部から連絡があった場合はご協力いただきますようお願いいたします。



地震発生時の対応

- ゴールやテント、電柱など倒れる可能性が高いものから離れてください。
- 避難勧告が出た場合はハザードマップなどを確認のうえ、避難所へ移動してください。
- 移動の際には電線や地割れに注意してください。
- 宿泊先の方と避難経路や避難場所の確認を行ってください。
- 地震が起きたらテーブルなどの下に隠れ、身を守ることを優先してください。
- 扉や窓を開けて出入口を確保してください。
- 慌てて屋外に飛び出さないでください。
- 宿泊先やチーム代表者の指示に従い、落ち着いて行動してください。





熱中症予防対策



熱中症に注意しましょう



水分・塩分補給



喉が渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しよう

風通しを良くしよう



通気性が良く、吸湿・速乾性に優れた衣服を着用しよう

体を冷やそう



暑いときには、保冷剤・氷・冷たいタオルで体を冷やそう

※ 熱中症予防の持ち物 ※

※大会本部での貸出は行っておりませんので、各自ご用意をお願いいたします

クーラーボックス



テント

スポーツドリンク



タオル

氷のう

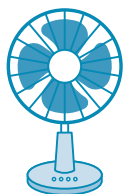


アンスリング用の氷もご用意ください

周りの人にも
気配りを!

\\ 大会本部までご連絡ください! //

熱中症が疑われる人を見かけたら



涼しい場所へ
避難させる



衣類を脱がせ
体を冷やす



水分・塩分を
補給する

熱中症の応急処置

屋内でも熱中症になりますので十分に注意しましょう！



Check 1 熱中症を疑う症状がありますか？

頭痛 めまい ほてり顔 脱力感
筋肉の硬直 ふらつき 倦怠感
不快感 汗を大量にかく・全くかかない

はい

足がもつれる 突然座り込む
応答が鈍い けいれん 顔面蒼白
意識障害 吐き気 嘔吐 高体温

Check 2 呼びかけに応えますか？ まっすぐ歩けますか？

はい

いいえ

涼しい場所で体を冷やす

涼しい場所へ避難して服をゆるめ、氷や保冷剤、濡れタオルなどで首・わき下・太ももの付け根を集中的に冷やす。

大きい血管を冷やす



！ 救急車を呼ぶ

救急車を呼んだら到着するまでの間に応急処置を行う。呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませない。

涼しい場所で体を冷やす

涼しい場所へ避難して服をゆるめ、氷や保冷剤、濡れタオルなどで首・わき下・太ももの付け根を集中的に冷やす。

救急車で医療機関へ

倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

Check 3 自力で水分補給できますか？

はい

いいえ

経口補水液などで水分補給する。



！ 吐き気や嘔吐など、水分補給ができない場合は、医療機関へ搬送する。

Check 4 症状が良くなりましたか？

はい

いいえ

回復した場合でも容態が急変することもあるため、できるだけ病院等で受診する。

！ 回復しないときは医療機関へ搬送する。