

ベルツスポーツクラブ

# 雷雨対応ガイド

サッカー屋外活動における命を守る判断基準

---

安全管理マニュアル：指導者・選手・運営者用

---

# 01. リスク管理の基本

「まだ大丈夫」という油断を排除する

# なぜ雷は危険なのか

## 直撃雷のリスク

グラウンドのように開けた場所では、人間が「周囲で最も高い地点」となります。雷は高いものに落ちる習性があるため、直撃を受けるリスクが極めて高くなります。

## 側撃雷のリスク

木やテント、高いフェンスに落ちた雷が、近くにいる人間に飛び移る現象を「側撃雷」と呼びます。避難場所の選択を誤ると、この側撃雷の被害に遭う恐れがあります。




# 判断基準：30-30ルール

- ⚡ **直ちに中断**：雷光が見えてから雷鳴が聞こえるまで**30秒以内**なら即座に避難を開始する。
- 🕒 **再開の目安**：最後に雷鳴が聞こえてから**30分間**は、活動を再開してはならない。
- 👂 **小さな音でも、1回でも聞こえたら危険地帯であると認識する。**






# 推奨される避難場所



-  **頑丈な建物**：鉄筋コンクリート造の校舎や体育館、クラブハウスへの避難。
-  **自動車・バス**：窓を閉め切り、車内の金属部分には触れずに待機する。
-  **木造の東屋やテントの下は「安全」ではありません。**

# 避けるべき危険エリア

-  **高い木の下**：側撃雷の標的になりやすいため、最低でも4m以上離れる。
-  **金属製フェンス**：電流が伝わりやすいため近寄らない。
-  **グラウンド中央**：孤立した高い地点にならないよう早急に退去。



# 現場での役割分担



## 監督・コーチ

気象情報の常時監視。避難および活動中断の最終決定を下し、全体指示を統括する。



## スタッフ・保護者

選手の点呼と安全確認。パニックを防ぎ、指定の避難場所へ迅速に誘導する。



## 運営本部

他会場との連携、試合の順延協議、および緊急連絡網の稼働を担当する。

# 緊急回避：雷しゃがみ

# 10cm

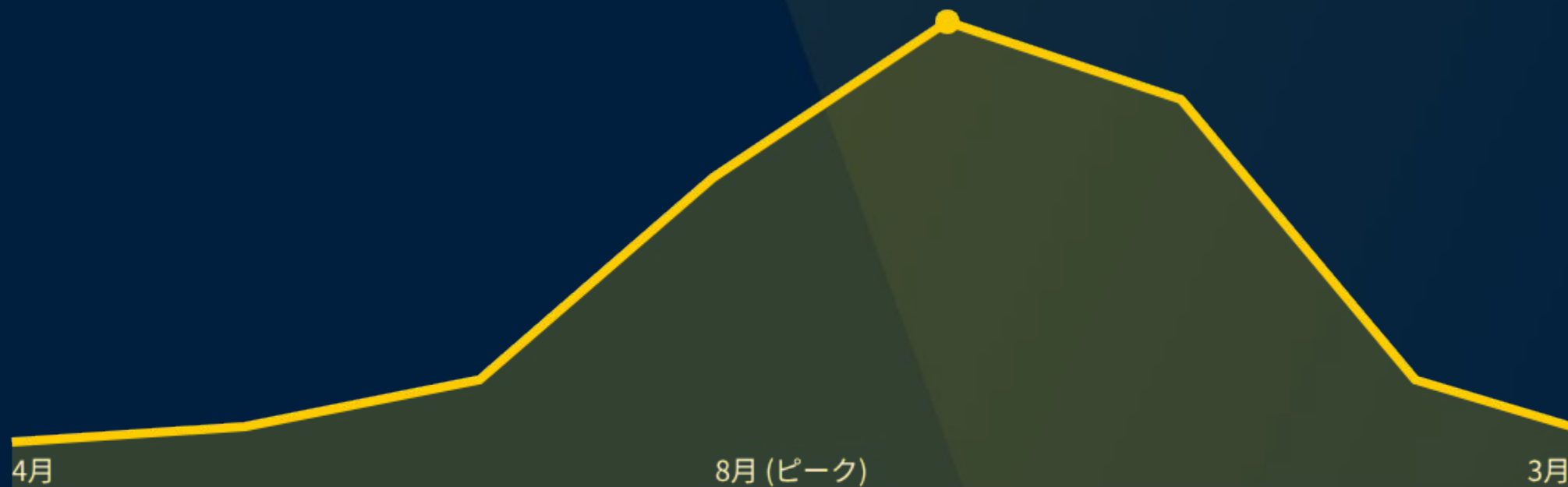
接地面積の最小化

どうしても避難が間に合わない場合

1. できるだけ姿勢を低くする。
2. 両足の「かかと」をくっつける。
3. 両手で耳を塞ぎ、頭を抱えてしゃがみ込む。

※地面に寝そべるのは逆効果です（地表電流を避けるため）。

# 落雷事故の発生月別傾向



夏季（7月～8月）は突発的な雷雨のリスクが最大になります。

# 活動前の安全チェックリスト

- ✓ 気象情報の確認：落雷レーダーおよび雷注意報を1時間ごとにチェックしている。
- ✓ 避難場所の確保：建物や体育館の鍵が空いているか、解錠方法を把握している。
- ✓ 緊急連絡網：選手・保護者への連絡ルートが確立されている。
- ✓ AEDの確認：最寄りのAED設置場所をスタッフ全員が周知している。

# 万が一の救護フロー

手順	具体的なアクション	注意点
1. 通報	119番通報を優先	「落雷による負傷」であることを伝える
2. 安全確保	救護者の二次被害防止	安全な場所に移動させてから救護を開始
3. 救命処置	AEDと心肺蘇生	受傷者に電気は残っていないため触れても安全

**安全第一の運営を徹底しましょう。**

---