

雷災害に対するスポーツ現場の安全対策ガイド

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会 監修：小林文明 教授（防衛大学校地球海洋学科）

雷による事故を防ぐため、以下の注意点を踏まえた適切な対応をお願いいたします

気象情報の確認

活動前に気象庁の「雷注意報」や「雷ナウキャスト」を確認する

「気象庁 | 警報・注意報」



「雷ナウキャスト」



落雷の兆候を知る

『落雷の兆候がある場合には、すぐに安全な場所に避難』

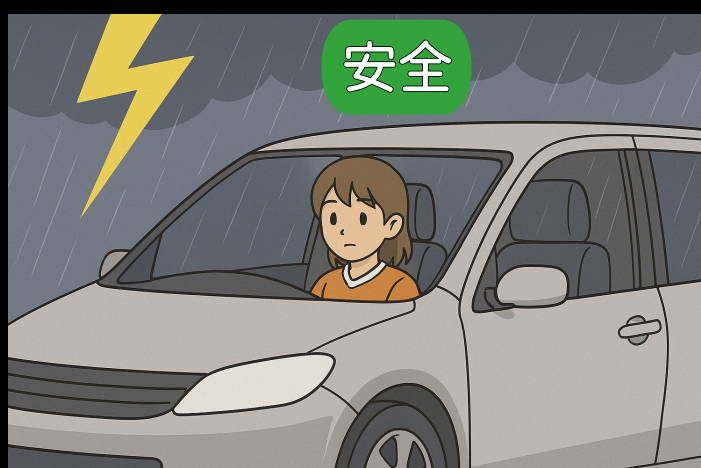
雷鳴が聞こえたらすでに雷が近づいている可能性がある
黒い雲や冷たい風も雷の兆候 雲が真上になくても落雷の危険性はある

避難場所の確認

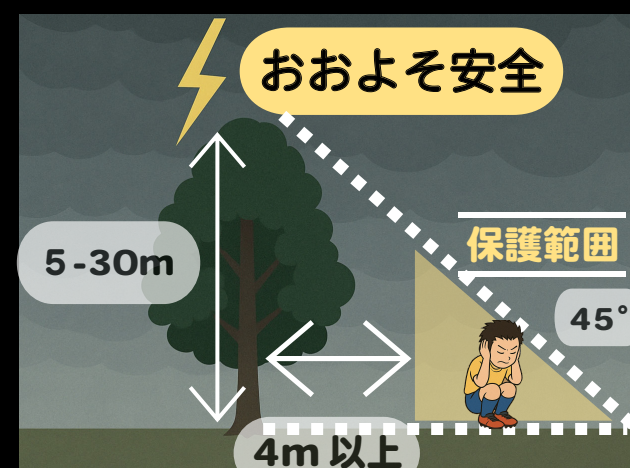
『安全な避難場所をあらかじめ決めておき、チームで共有する』



鉄筋コンクリートの建物の中



自動車、バス、電車などの中



5-30mの高い物体の頂点を45°以上で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ



テントやあずま屋などの中



木の真下

避難できない際の姿勢



雷しゃがみ

活動再開の基準

雷鳴や雷光が止んでから**30分以上経過**してから活動を再開する
再開前に再度気象情報を確認する（時間だけで判断しない）

落雷被害時の対応

心肺停止の場合は**直ちに救急対応**（119、AED、心肺蘇生）
『大して重症に感じていない場合でも、速やかに医療機関へ』