令和８年 11 月 13 日

連合会長　各位
地連会長　各位

公益財団法人　全日本弓道連盟
医・科学委員会

# 冬期間の行事における寒冷対策について

標記のこと、寒冷下における事故発生を防止するため、以下の寒冷対策について、この主旨の徹底を図るべく、貴連盟所属支部および会員各位へ周知いただきますようお願い申し上げます。

記

【背景】

日本国内全体で高齢化が進んでいる中、本連盟においても年々登録人口の高齢化が進んでおり、高齢者に多い疾患等　事故発生の予防が急務となっております。
特に高齢者は年齢と共に感覚が鈍くなり『急性心筋梗塞』『脳出血』『脳梗塞』等の発症リスクは冬季に増えることが報告されています。したがって、これらの予防は喫緊の課題であると考えます。

【目的】

・冬期間（11 月～3 月）に弓道場で開催される行事での矢渡・演武（特別演武・行射）において『心臓疾患』『脳血管疾患』による急病発生の防止。
・『根性』『精神力』『自己責任』などの誤った認識による上記事故の防止。
・生涯スポーツとしての、安全性の向上と内外に対するアピールを行う。

【服装について】

・冬期間（11 月～3 月）の弓道場では、『和服（襦袢）下に筒袖（色は不問）又は稽古着等の着用』を推奨する。
・年齢や称号段位に関わらず、冬期間の審査会、講習会、稽古時において着用を促す。
・高段者による矢渡・特別演武等では、できるだけ筒袖を着用していただくよう推奨する。
・都道府県加盟団体（各支部含）に対して着用を推奨する。
・各種行事への参加申込者（大会競技役員、審査委員、講師含）に対し『実施要項』『関係書類（大会出場の手引き・競技役員必携、審査会進行予定、講習会事務連絡)』に注意喚起として追記し、『開会式』での注意事項として説明の上、事故発生の防止に努める。

【弓道場環境について】

老若男女が行う弓道で最適な温度 **11～20℃**をできるだけ確保すること。確保できない時は、心筋梗塞や筋肉の硬直によるケガや事故のリスクが高まる恐れがあるため、少なくとも手指や身体を温めるためにストーブや電気カーペットなどの使用、風よけなどの対策を講じることが望ましい。

以上

（参考）
冬場は心筋梗塞による心停止が増加－冬の心筋梗塞を防ぐための 10 箇条－
（国立研究開発法人　国立循環器病研究センター　広報より）

令和８年 11 月 13 日

連合会長　各位
地連会長　各位

公益財団法人全日本弓道連盟
医・科学委員会

# 冬季の脱水症について

標記のこと、夏季の熱中症・脱水症については周知の通りですが、冬季においても脱水症について下記により医・科学委員会として注意喚起いたします。

つきましては、各地連において会員各位に周知を図っていただきますようお願い申し上げます。

記

**【かくれ脱水」…冬季の脱水の特徴】**

「脱水症」とは、体内の水分が体重の２～３％減った状態を指します。「かくれ脱水」はそれより少ない、０～２％くらい減った状態を示します。体重５０ｋｇの人が１ｋｇ減ると２％の減少になります。

冬季は、夏季と違って短時間に多量の汗をかくことが少ないため、喉の渇きも感じにくく水分補給がおろそかになりがちです。加えて、水分摂取によってトイレに行く回数が増えることを避けるため、意図的に水分を控える方もいます。さらに冬季は空気が乾燥して湿度が低いため、皮膚や呼気からの水分蒸発量（不感蒸泄）が夏季よりも多くなります。これらの状況が重なり、冬季の脱水は知らず知らずのうちに進行しやすくなります。

**【体から失われた水分はしっかり補給を】**

アスリートにとって、水分喪失はパフォーマンスを低下させるリスクが高くなります。冬季で筋肉が冷えた状態でさらに脱水傾向にあると筋肉がつりやすくなります。体重が２％以上減らないように（５０ｋｇの選手は１ｋｇ以上減らないように）しましょう。

また、高齢の方は「かくれ脱水」の状態のまま、例えば入浴することでさらに水分を失うと脱水に繋がっていきます。その結果、ヒートショックになりやすく、立ちくらみや場合によっては脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高まります。令和２年２月には、冬の寒冷刺激と脱水によると思われる脳梗塞の事例も地連から報告されております。

こまめな水分補給、運動前と後の水分補給、入浴前や後の水分補給と意識して水分摂取をすることが好ましいでしょう。

**【日頃から規則正しい生活を】**

夜更かしによる寝不足の状態や朝食を抜いて運動をすることも脱水症に繋がりやすくなります。

バランスの良い食事を１日３食摂取し、早寝・早起きの習慣など規則正しい生活を心がけましょう。

脱水症のリスクをできるだけ下げたうえで、安全に弓道修錬を継続していくように心がけてください。

以上