

クーリングブレイクの実施方法等について

中予サッカーリーグ

1. 実施する時期

概ね6月から9月末まで（終了時期は目安）

2. 実施の決定方法

試合前に、審判及び両チーム代表者が協議のうえ決定するが、**雨天時等を除き、原則としてクーリングブレイクを実施すること。**

3. 実施するタイミング・時間

前後半に1回、それぞれの半分の時間が経過した頃
3分間（ただし、**3分後には、試合が再開**できるように、両チームは速やかにポジションに戻るよう協力すること）

4. 実施方法

選手と審判員は、以下のような行動をとる。（一例）

- ①ベンチ等に入り、休む。（できれば日影で）
- ②氷・アイスパック等でカラダ（頸部・脇下・鼠径部）を冷やす。
- ③水だけでなくスポーツドリンク等を飲む。
- ④体調の悪い選手がいれば、状態を確認する。（必要に応じて交代させる。）

5. 浪費した時間の対応

アディショナルタイムとして追加する。

※あらかじめ両チームのキャプテンに通知すること。

6. 留意点

- ①原則として試合の流れの中で両チームに有利・不利が生じないようなアウトオブプレーの時に、主審が判断して設定する。
- ②戦術的な指示も許容する。
- ③審判員は時間を遵守するため、試合再開時には選手に速やかにポジションに戻るように促す。（両チームも協力する。）