

Future

いが地域スポーツ情報誌

スポーツ文化の確立を目指して

2025
Summer



vol.52

令和7年度 伊賀市スポーツ協会表彰式



ご自由にお持ちください。
**FREE
MAGAZINE
¥0**

スポーツくじ



この情報誌は、スポーツ振興くじtotoの
助成を受けて作成しています。

第20回ミールイRGC発表会開催





【功労賞】
Legame



【功労賞】
E・フォース



【功労賞】
上野ママ



【功労賞】
大井千浩さん

伊賀市スポーツ協会（中井 会長）は、5月20日伊賀市文化会館さまで、賀市文化会館さまで、ホールにて令和6年度に各種大会等で優秀な成績を収めた個人・団体や長年にわたり地域のスポーツ振興と発展に貢献された方を表彰されました。

伊賀市スポーツ協会には、陸上、サッカー、柔道などの27の競技団体と中学校体育連盟及び地域体育協会などが加盟し、伊賀市における体育・スポーツの普及・振興とアマチュアスポーツ団体の競技力向上を通じて、市民の健全な心身の発達と体力の向上を図り、明るく健やかで豊かな市民生活の構築に寄与することを目的としています。

主な事業には、青少年育成強化事業、スポーツ指導者研修会、強化指定選手（団体）認定強化事業、種目協会活動推進事業などがあります。

令和6年度スポーツ優秀選手等の表彰事業として、JFA第36回全日本

また、スポーツ奨励賞に昨年度（令和6年度）県大会等で上位入賞及び三重県代表として全国大会等に出場された陸上・サッカー・弓道・卓球・バレーボール・テニス・ゲートボール競技の6団体及び3名の個人が授与されました。

受賞されました皆様のご活躍を期待します。

○30女子サッカー大会 優勝の「Legame」、第29回全国ジュニアゲートボール大会 ジュニア2部クラス 優勝の「E・フォース」、第14回愛・チャンピオンズリーグ3位の「上野ママ」の3団体と第47回全日本都市対抗テニス大会団体ベテラン2部5位の「岸田尚二さん」及び長年にわたり地域のスポーツ振興と発展にご尽力された「大井千浩さん」「中井日出男さん」にスポーツ功労賞が授与されました。

スポーツ功労賞受賞

JFA第36回全日本O-30女子サッカー大会 優勝

Legame

第29回全国ジュニアゲートボール大会ジュニア2部クラス 優勝

E・フォース

第14回愛・チャンピオンズリーグ 3位

上野ママ

第47回全日本都市対抗テニス大会団体ベテラン2部 5位

岸田 尚二さん

スポーツ振興と発展に貢献

大井 千浩さん・中井 日出男さん

スポーツ奨励賞受賞

伊賀白鳳高等学校弓道部など 6団体、3名

令和6年度スポーツ優秀選手等の表彰事業として、JFA第36回全日本



【奨励賞】伊賀FCくノー三重サテライト



【奨励賞】阿山JVC



【奨励賞】伊賀オールズ



【奨励賞】河合2



【奨励賞】葛原智さん



【奨励賞】上野東部



【奨励賞】深水海榿さん



【奨励賞】白鳳高校弓道部

★ スポーツ功労賞

※個人受賞者の年齢は、令和7年5月20日現在で表しています。

ゲートボール	E・フォース	◆第29回全国ジュニアゲートボール大会 ジュニア2部クラス 優勝 ◆第41回全日本世代交流ゲートボール大会 ベスト8
	大井 千浩 (82歳)	◆伊賀市のスポーツ振興と発展に貢献された。 ・2016年4月1日～2020年3月31日 上野ゲートボール協会会長 ・2020年4月1日～2022年3月31日 伊賀市ゲートボール連合会会長 ・2020年4月1日～2024年3月31日 三重県ゲートボール連合常任理事
バレーボール	上野ママ	◆第14回愛・チャンピオンズリーグ 3位
テニス	岸田 尚二 (61歳)	◆第47回全日本都市対抗テニス大会団体ベテラン2部 5位
サッカー	Legame	◆JFA第36回全日本O-30女子サッカー大会1位トーナメント 優勝
阿山地域	中井 日出男 (69歳)	◆阿山地域のスポーツ振興と発展に貢献された。 ・2015年4月1日～2019年3月31日 阿山地域体育協会副会長 ・2019年4月1日～2025年3月31日 阿山地域スポーツ(体育)協会会長

★ スポーツ奨励賞

弓 道	三重県立伊賀白鳳高等学校弓道部	◆令和6年度東海・全国高校弓道選抜大会三重県予選大会決勝 優勝 ◆第43回全国高等学校弓道選抜大会 ベスト16
ゲートボール	上野東部	◆第40回三重県選抜ゲートボール大会 男子の部 優勝 ◆第39回全国選抜ゲートボール大会 出場 ◆三重県ゲートボール選手権大会 優勝 ◆文部科学大臣杯第40回全日本ゲートボール選手権大会 出場
	河合2	◆令和6年度三重県春季お楽しみ大会 優勝
	伊賀オールズ	◆令和6年度吉田福祉基金杯三重県大会 優勝
陸上競技	深水 海榿 (15歳) 種目：男子100m	◆第70回全日本中学校通信陸上競技三重大会 2位 ◆第51回全日本中学校陸上競技選手権大会 出場
卓 球	葛原 智 (65歳)	◆第76回中部日本卓球選手権大会ハイシックスティ 男子シングルの部 優勝
バレーボール	阿山JVC	◆第34回ソフトバレーボール東海ブロックフェスティバル 小学生の部 2位
テニス	水野 優哉 (10歳)	◆第9回みえAGFサマーグリーンボール大会1位トーナメント 優勝 ◆2024JPTA ALL JAPAN JUNIOR TENNIS TOURNAMENT(U10) 東海地区予選 準優勝 全国大会 出場
サッカー	伊賀FCくノー三重サテライト	◆第4回日本クラブユース女子サッカーチャレンジカップ (U-18) 出場

ドコモショップ 伊賀店

携帯のことならなんでもおまかせ!

伊賀市服部町1825-4
フリーダイヤル0120-630-059
☎0595-23-6300

人生貢献、岡三証券。

岡三証券 伊賀上野支店

〒518-0861 伊賀市上野東町 2920
Tel: 0595-21-5131

人材派遣・アウトソーシング 株式会社 excel

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-7666・FAX0595-45-7676

有限会社 ヘルパーステーションIGA

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-3137・FAX0595-45-2624

新規生徒募集

新体操クラブ『ミールイRGC』では、幼児クラス・小学生クラスの生徒募集中です。
無料体験も出来ますので、是非一度体験いただきますようお願いいたします。



お問合せはこちらから

幼児クラス

●毎週火曜日
17:10～18:10
伊賀市武道館

低学年クラス

●毎週月曜日
17:00～18:30
伊賀市武道館
●毎週水曜日
16:20～17:50
伊賀市民体育館

高学年クラス

●毎週水曜日
18:00～19:30
伊賀市民体育館



ン運動を高めることは、成長期における神経系の発達に多大な効果をもたらすことが実証されています。決して難しいことばかりではなく、気軽に楽しめるスポーツとして、多くの子供たちに経験してもらいたいなと思っています。興味のある方はお気軽にお問い合わせいただき、体験していただけたらと思います。

年々、周りを取り巻く環境も目まぐるしく変化する中で、これらも「新体操が楽しい」「やってきてよかった」と思ってもらえるように、コーチ同、子供たちと向き合いながら日々精進していきたいと思っています。次は30回発表会を目標に、来てくれる子供達がいる限り、ミールイRGCを続けていきたいと思っています。

そして、今までミールイRGCで共に指導にあたってくれた多くのコーチに感謝があります。一人で始めたクラブではありませんが、共に指導にあたってくれたからこそ続けられたことに心から感謝申し上げます。

今後とも伊賀市で活動する唯一の新体操クラブとして、引き続き頑張っていきたいと思っています。応援よろしく願っています。

【ミールイRGC 代表：中西】

第20回ミールイRGC発表会開催

伊賀フューチャーズクラブの新体操部門として活動する『ミールイRGC』が去る3月30日にDMG MORIアリーナにて第20回ミールイRGC発表会を開催しました。



2025年3月30日にDMG MORIアリーナにて第20回ミールイRGC発表会を開催しました。

記念すべき20回目の発表会を無事に終えることが出来、今まで当クラブに関わってきてくださった、全ての方々に感謝申し上げます。

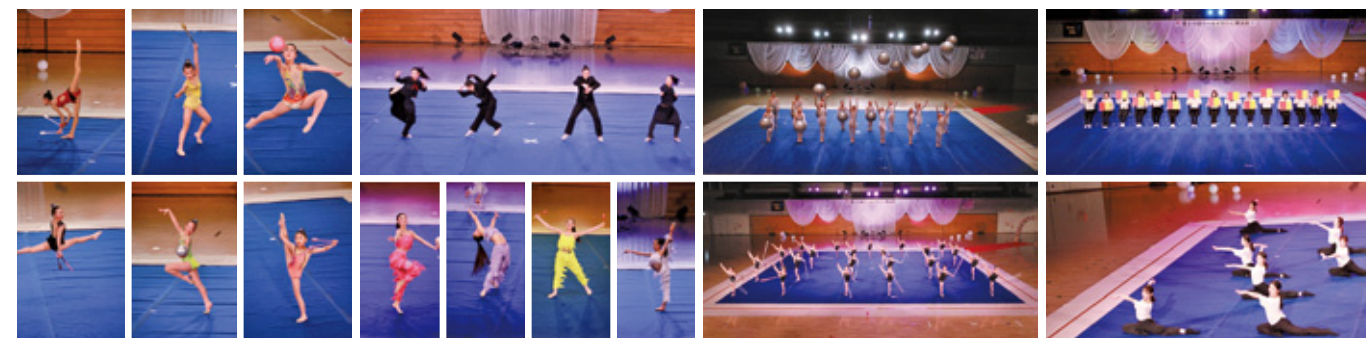
今回発表会としては20回目という節目になりますが、クラブとしては2004年創部であり、今年21年が経過しました。新型コロナの流行が始まった2020年の発表会が急遽開催できなかったことにより、今回が20回目の発表会となりました。そんな節目の発表会に今回は過去に卒業していった昔の生徒たちがサプライズで駆けつけてくれ、内緒で練習した過去の演技を踊ってくれたことが、今まで指導してきた身として、この上ない喜びでした。これまでの21年間で出会ってきた子供たちはそれぞれが色々な道に進み、高校や大学で自分の好きなことを一生懸命に取り組んでいる子もいれば、全国各地で社会人として立派に働いている子、結婚し新しく家庭を築いている子、母になった子もいます。そんな近況報告を聞けることがとても嬉しく、そして懐かしい気持ちになりました。

創部21年経ちましたが、新体操に取り組み、一生懸命に技術を高めるために努力する子供たちの姿は21年前も今も変わりません。この21年間でクラブとしては、県内の地域大会を始め、ブロック大会や全国区の大会、そしてさらには世界大会で活躍した子もおり、この伊賀から堂々と羽ばたいていく子供たちの成長を見させていただくことができ、指導に当たってきたものとして感慨深いものがあります。

新体操を通じて学ぶことは、もちろんスポーツとしての技術と、礼儀であったり、忍耐強さ、相手を思いやる心、努力なくして成長はないということ、頑張った分だけ自分が得るものがあるということ、関わってくれた周りの人に感謝すること、支えてくれた家族に感謝すること、かけがえのない友達との出会いなど数えきれないほどの大切なことがあります。ミールイRGCで様々な経験していった先輩たちを見て、今ここにいる生徒たちもまた同じように、この先の人生で、ここで経験したことが自分の糧となることを切に願っています。

近年、子供達へのスポーツへの関わりがどんどん減ってくる中で、学校の部活動縮小や地域移行化など、自分から進んで動いていかないと、スポーツに出会っていけないような世の中になってきている現在の風潮は、子供たちの体力低下や神経系発達の低下が懸念されます。運動することがもたらす発達への影響は重要視されているにも関わらず、なかなか運動する機会に出会うことができないような世の中のことであることも確かです。

新体操は一見難しい特殊なスポーツだと思われるかもしれませんが、柔軟性をつけること、筋力をつけること、リズム感を養うこと、さらには手具を使うことで体のコーディネーション



忍者の里「伊賀」を楽しむ情報サイト

「伊賀ポータル」

伊賀の名店・名産をご紹介
季節の特集掲載中!!

<https://www.igaportal.co.jp> →



観光バス・貸切バスの手配は
みやま観光にお任せ下さい!

少人数から団体様まで、
各種送迎からエレガントな旅を演出する
バスを取り揃えております。

12人乗り小型バス 28人乗りマイクロバス
中型サロバス 大型送迎バス 大型観光バス

まずはお気軽にお電話下さい。

伊賀市長田3480-3
(株)ミヤマトータルイノベーション ☎0595-22-2781

串あげ
papa & mama
伊賀市川合東山181-6
☎0595-43-2550

日本フィジカルナチュール協会

みやま整体院

一般整体・スポーツ整体・骨盤矯正
産後骨盤矯正・O脚X脚美容矯正
リラクスマッサージ・ダイエット etc.

予約制

ミヤ レッツゴー
0595-24-3805

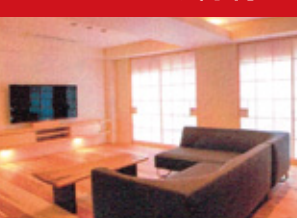
受付時間 8:00～13:00
15:00～20:00
(最終施術21:00まで)

伊賀市久米町77-1
大京塗料ビル2階

ホームページ みやま整体院

注文住宅

新築(ソーラーサーキットの家)
リフォーム・古民家再生



あさだ建築
asadakenchiku.com

伊賀市比土2784
TEL:0595-37-0191

facebook 更新中!
あさだ建築 検索

健康はスポーツから



株式会社マツヤマスポーツ

TEL.0595-48-6262
<https://matsu-spo.wixsite.com/home>

IFCふたばサッカースポーツ少年団

第37回USSカップ ～U12 8人制大会～

無失点で2連覇達成



5月3日・4日の2日間、上野サッカースポーツ少年団運営協議会主催の『第37回運営協議会会長杯USSカップ』がゆめが丘多目的広場及び上野東小学校にて開催されました。

大会は、上野地区8チーム、阿山地区4チーム、名張地区6チームの合計18チームが参加し、1日目予選リーグ2日目順位決定戦で行われ、伊賀フューチャーズクラブの小学生

サッカー部門として活動する『IFCふたばサッカースポーツ少年団』が大会を通して5試合を無失点という成績で2連覇を達成しました。

選手、指導者、チーム関係者の皆様お疲れ様でした。今後の益々のご活躍を期待します。



■予選リーグ (Bブロック)

エブロック	ふたば	セルヴェージャ	青山	勝点	得点	失点	得失差	順位
IFCふたばSSS		12-0	2-0	6	14	0	14	1
セルヴェージャ	0-12		2-3	0	2	15	-13	3
青山	0-2	3-2		3	3	4	-1	2

■1位リーグ

A	SolViento	ふたば	Avenidasol	勝点	得点	失点	得失差	順位
SolViento		0-1	2-2	1	2	3	-1	3
IFCふたばSSS	1-0		0-0	4	1	0	1	1
Avenidasol	2-2	0-0		2	2	2	0	2

■1位リーグ順位決定戦

ふたば 1-0 テコス

■最終順位 優勝 IFCふたばサッカースポーツ少年団

- 準優勝 名張フットボールクラブ テコス
- 3位 FC Avenidasol U12
- 4位 まないサッカースポーツ少年団
- 5位 AS.SolViento U12
- 6位 伊賀サッカースクール

選手コメント



◆平井 陽翔(キャプテン)

連覇を目指し、挑戦したUSSカップで優勝できてうれしかったです。これからの練習でもチーム全員で意識を高く持ち、質を上げて昨年の6年生が達成出来なかった目標を僕たちが達成できるように練習していきたいです。



◆吉村 勇人(副キャプテン)

2日間の大会を終えて、監督コーチ、チームメンバー、周りのみんなのサポートのおかげで優勝することができ、すごくうれしかったです。これからもみんなで力を合わせて自分達の目指しているサッカーができるように練習していきます。

ゴルフステージ フリオ

上野店
伊賀市服部町1886
☎0595-26-1111
フロント営業時間/9:00～22:00
営業時間/早朝5:00～深夜1:00
年中無休

名張店
伊賀市安場1459-8
☎0595-39-1122
フロント営業時間/10:00～21:00
営業時間/早朝5:00～深夜24:00
年中無休

家電品全メーカー 修理・販売・工事

家電ドクター

おくのラジオ

伊賀市千歳113-7
TEL・FAX:0595-23-3146

- エアコン取付け 取外し工事
- アンテナ工事 電気工事
- ガス(プロパン)工事
- ガス販売・住宅設備

くればは

☎518-0842 伊賀市上野桑町1478-3
☎0595-24-0623

ミニストップ

上野長田店

お弁当注文 承ります

伊賀市長田896-1
☎0595-24-8410

令和6年度 NPO法人伊賀フューチャーズクラブ事業決算報告

総合型地域スポーツクラブとして、「する・見る・支える」とあらゆる手段で誰もが参加できる地域に密着したクラブ運営を目指すNPO法人伊賀フューチャーズクラブの令和6年度事業・決算報告を公開させていただきます。
今後共、地域の皆様のご指導、ご支援を頂き末永く活動させていただきます。何卒宜しくお願い申し上げます。

令和6年度事業報告書（令和6年4月1日～令和7年3月31日）

1. 事業の成果

総合型スポーツクラブとして、『スポーツをする環境の整備』『スポーツを見る機会の提供』『支えるスポーツの充実』を3つの柱として事業を展開しました。

① スポーツをする環境の整備

スポーツ教室、チーム活動の両面で子どもから中高年者までがスポーツに親しむ環境提供に取組みました。
ノルディックウォーキング教室では、月2回の定期教室と7月・11月の2回、伊賀市文化都市協会との共催による体験会の開催し教室への参加者増に取組みました。
令和5年設立の女子バスケットボールクラブ『I F Cバスケットボールアカデミー』クラブチームとして週2回の活動が定着に、対外試合や交流大会開催等を実施しました。
スポーツフェスティバル事業として、ジュニアサッカー大会・バスケットボール交流大会・新体操発表会を開催し、近隣で活動する他団体等多くの参加をいただきました。
みえ広域スポーツセンターのPRイベント『チャレスポ』では、クラブ指導者がボールあそびを担当し、協力させていただきました。
サッカーについては、小学生・中学生・社会人・シニアのカテゴリーで5つのチームが活発に活動しました。

② スポーツを見る機会の提供

クラブホームページを活用し、スポーツ情報を提供。
スポーツ振興くじ助成を受けた地域スポーツ情報誌『Future』が創刊50号を迎え、特別記念号を発刊しました。地域の色々なスポーツイベントや大会で高成績を収められた個人・団体等を掲載し、5000部/回を4回発行しスポーツへの関心と理解を促すことが出来ました。

③ 支えるスポーツの充実

日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ全国協議会登録クラブとして認定いただきました。
伊賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会へ参画しました。
市民活動認知度向上を目的としたN-1グランプリIN伊賀城和にエントリーさせていただき、クラブの活動をPRしました。
みえ広域スポーツセンターや伊賀市スポーツ振興課との連携や他のNPO団体や地域スポーツクラブとの連携をはかることで、地域での認知度向上や新しい公共の担い手としての基盤づくりに取組みました。

2. 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時・場所	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
一般市民に対する スポーツの普及・啓蒙	②スポーツを見る機会の提供 地域スポーツ情報誌『Future』の発行	R6.4~	会員・市民	2,195
	①スポーツをする環境の整備 ノルディックウォーキング体験会	R6.7、R6.11 しらさぎ運動公園	市民20名/回	68
スポーツ教室、講習会の開催	①スポーツをする環境の整備 ノルディックウォーキング教室 バスケットボール教室 等	R6.4~ 三重県上野森林公園 他	一般 約20名/回 小中学生 約20名/回	762
各種大会参加・開催・運営	①スポーツをする環境の整備 スポーツフェスティバル開催	R6.6~ 阿山運動公園 ゆめが丘多目的広場 等	会員・一般	755
選手育成・強化 指導者・審判員支援	③支えるスポーツの充実 指導者・審判員育成、支援	R6.4~	正会員である指導者24名	2,196
	③支えるスポーツの充実 所属チーム活動支援、伊賀FCジュニアユース運営	R6.4~	所属チーム	3,071

(2) その他事業

令和6年度については、その他事業の実施はありません。

令和5年度貸借対照表（2025年3月31日現在）

〔税込〕（単位：円）

資産の部		負債・正味財産の部	
科目	金額	科目	金額
【流動資産】		【流動負債】	
(現金・預金)		預り金	0
現金	100,025	流動負債計	0
普通預金	1,049,524	負債の部合計	0
現金・預金計	1,149,549	正味財産の部	
(売上債権)		【正味財産】	
未収金		前期繰越正味財産額	2,421,082
売上債権計		当期正味財産増減額	△ 386,533
(その他流動資産)		正味財産計	2,034,549
未収金	885,000	正味財産の部合計	2,034,549
その他流動資産計	885,000		
流動資産合計	2,034,549		
資産の部合計	2,034,549	負債・正味財産の部合計	2,034,549

令和5年度活動計算書（令和6年4月1日～令和7年3月31日）

（単位：円）

科目	金額	金額
I 経常収益		
1. 受取会費	1,468,000	1,468,000
2. 受取寄付金	2,319	2,319
3. 助成金収入		
スポーツ振興くじ助成（スポーツ活動推進・情報提供）	1,755,000	
伊賀市スポーツ教室委託事業	80,000	
SCみえイベント助成金	50,000	
三重県スポーツ協会部活動地域移行補助金	257,000	2,142,000
4. 事業収益		
一般市民に対するスポーツ普及・啓蒙事業収益	70,000	
スポーツ選手及び指導者育成、派遣事業収益	1,906,000	
各種大会の開催、運営事業収益	1,057,500	
スポーツ教室、講習会の開催事業収益	2,476,600	
その他事業収益	632,000	6,142,100
5. その他収益		
雑収益	131,236	
受取利息	802	132,038
経常収益計		9,886,457
II 経常費用		
1. 事業費		
(1) 人件費（諸謝金含）	1,481,000	
(2) その他経費	7,566,040	9,047,040
事業費計		
2. 管理費		
(1) 人件費	0	
(2) その他経費	1,225,950	1,225,950
管理費計		
経常費用計		10,272,990
当期経常増減額		△ 386,533
III 経常外収益		
経常外収益計	0	0
IV 経常外費用		
経常外費用計	0	0
税引前当期正味財産増減額		△ 386,533
法人税、住民税及び事業税		0
当期繰越正味財産額		△ 386,533
前期繰越正味財産額		2,421,082
次期繰越正味財産額		2,034,549



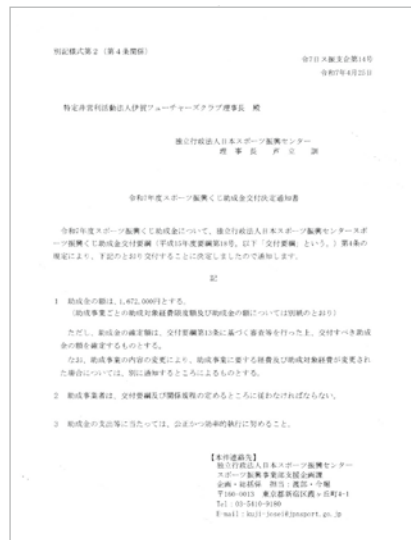
令和7年度スポーツ振興くじ 助成金交付決定

伊賀フューチャーズクラブは、総合型スポーツクラブとして、スポーツ振興くじ助成金『スポーツ団体スポーツ活動助成・スポーツ情報の提供』の交付決定をいただきましたので報告させていただきます。

この助成金の活用で、地域スポーツ振興の担い手として、クラブが掲げるミッション達成に向け、スポーツ情報誌『Future』の発行事業を展開させていただきます。

伊賀フューチャーズクラブ 理事長 清水 栄嗣

スポーツくじ



開催報告

ノルディックウォーキング体験会



5月22日(木)、(公財)伊賀市文化都市協会との共催で、しらさぎ運動公園にてノルディックウォーキング体験会を開催させていただきました。

今回も18名の方に参加いただき、ノルディックウォーキングの基本動作を習得いただき公園内をウォーキングしました。参加いただきました皆さん有難うございました。次回の体験会は秋頃を予定しています。興味のある方は是非参加いただきますようお願いいたします。



『Future』を設置協力いただける
店舗などを募集しています。

身近な地域のスポーツ情報を出来るだけ多くの方に見ていただけるよう、ご協力をお願いします。当法人まで連絡いただければ、担当者がお持ちさせていただきます。

令和7年度賛助会員・特別会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、令和7年度会員募集を行なっています。スポーツ(クラブ)を支えていただける個人・団体様でご希望がございましたら、事務局までご連絡をお願いします。

賛助会員 クラブの事業を賛助いただく個人 **年会費 3,000円**

特別会員 クラブの事業を賛助いただく企業・団体
年会費 (1口) 10,000円

*特別会員様は、スポーツ情報誌『Future』で紹介させていただきます。



豊浜印刷

〒518-0226 三重県伊賀市阿保 1380
TEL.0595-52-0062

Club Profile クラブプロフィール

◆名称/特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ

事務所：三重県伊賀市平野城北町 5 3 - 2

TEL・FAX 0595-24-7501

ホームページアドレス <http://www.igafuture.jp>

Eメールアドレス iga-fc@ict.ne.jp

◆三重県承認番号/517 ◆承認年月日/平成20年4月14日

◆理事長/清水栄嗣 ◆会員数/538名 *特別会員12団体(令和7年3月末現在)

◆活動種目/サッカー、バレーボール、バスケットボール、新体操、テニス、陸上、ゴルフ、ノルディックウォーキング、フットサル

スポーツ活動中の 熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、
こまめに休憩をとり、正しく対策
することで予防できます。
その対策は水分補給だけでは
ありません。

身体冷却

暑い日に運動・スポーツをするときは、積極的にからだを冷やすこと（＝身体冷却）が重要です。いろいろな方法を組み合わせて、効果的にからだを冷やそう！

主な身体冷却方法

アイスラリー

シャーベット状の飲み物で効果的にからだの内部を冷やすことができます。塩分やエネルギーを補給することもできます。



水分補給

脱水や塩分不足を防ぐとともに、体温調節機能を正常に保つ効果が期待されます。こまめな水分補給が効果的です。

アイスタオル

よく冷やしたタオルを用いて、頭や首元を冷やします。

アイスパック

首元、脇の下、太ももの付け根や、太ももを冷やします。

手のひら冷却

バケツに氷水などを入れておき、そこに手のひらや腕を入れることでからだを冷やします。からだの内部の体温が下がる感覚が得られます。

熱中症予防運動指針

これからの時期は、熱中症予防運動指針を目安に運動・スポーツをしよう！体力の低いひと、肥満のひと、暑さに慣れていないひととは特に注意が必要です。

WBGT 度	湿球温度 度	乾球温度 度	運動は原則中止
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)

- ◆ 環境条件の評価には WBGT (暑さ指数とも言われる) の使用が望ましいです。
- ◆ 乾球温度 (気温) を用いる場合には、湿度に注意しましょう。湿度が高ければ、1 ランク厳しい環境条件の運動指針を適用します。
- ◆ 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係します。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮しましょう。



「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」デジタルブックをご活用ください!



主なタイトル

- ▶ 知っておこう熱中症!
- ▶ 熱中症にならないために
- ▶ 汗をかいたら水分補給
- ▶ トピックス
もう一つの熱中症対策「身体冷却」

QR コードから
読むことが
できるよ!



Otsuka 大塚製薬

大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

〈問合せ先〉
JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)
スポーツ科学研究室
<https://www.japan-sports.or.jp/>
E-mail: spolab@japan-sports.or.jp



この印刷物は、製造時 (印刷・製本工程) に排出される CO₂ を E.V.I 推進協議会を通じてオフセットしています。



これからもっと、 私はスポーツを楽しむんだ。

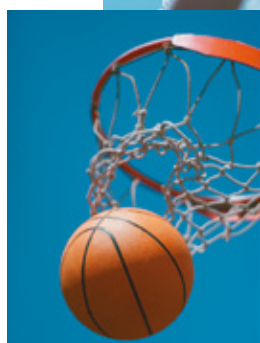
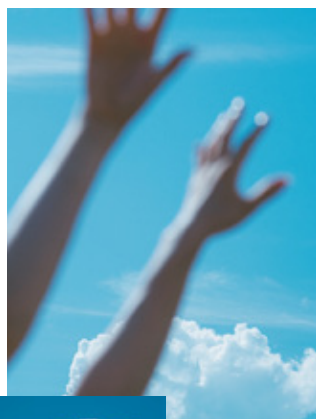
卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。

初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。