

# Future

いが地域スポーツ情報誌

2024  
Summer



vol.48

スポーツ文化の確立を目指して

## 令和6年度伊賀市スポーツ協会表彰式



## 第36回USSカップ

優勝 IFC ふたばサッカースポーツ少年団



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。

🌟 スポーツ奨励賞

※個人受賞者の年齢は、令和6年5月22日現在で表しています。

陸上競技	門口 咲愛 (12歳) 種目: 女子コンバインドA	◆第39回日清食品カップ小学生陸上競技交流大会 三重県小学生陸上競技交流大会 優勝 ◆第39回日清食品カップ全国小学生陸上競技交流大会 出場
	山岡 虎ノ介 (12歳) 種目: 5年生男子100m	◆第39回日清食品カップ小学生陸上競技交流大会 三重県小学生陸上競技交流大会 2位 ◆第9回東海小学生陸上競技大会 3位
	ゆめが丘陸上クラブ 種目: 女子4×100mR	◆第31回三重県小学生陸上競技選手権大会 兼 クラブ対抗陸上競技選手権大会 優勝
	杉本 湊 (17歳) 種目: 男子5,000m競歩	◆三重県高等学校新人陸上競技大会 優勝 ◆第26回東海高等学校新人陸上競技選手権大会 優勝 ◆第66回東海陸上競技選手権大会 4位
	井上 翔太 (17歳) 種目: 男子5,000m競歩	◆三重県高等学校新人陸上競技大会 2位 ◆第26回東海高等学校新人陸上競技選手権大会 6位
	波田 わかば (18歳) 種目: 女子円盤投げ	◆三重県高等学校新人陸上競技大会 4位 ◆第26回東海高等学校新人陸上競技選手権大会 8位
三重県立上野高等学校陸上競技部 種目: 男子4×400mR		◆三重県高等学校新人陸上競技大会 2位 ◆第26回東海高等学校新人陸上競技選手権大会 4位
サッカー	伊賀FC くノ一三重サテライト	◆第5回日本クラブユース女子サッカー大会(U-18)東海大会 準優勝 ◆第5回日本クラブユース女子サッカー大会(U-18) 出場 ◆第3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) 東海予選大会 優勝 ◆第3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
	IFCシャペウ	◆JFA第10回全日本U-18フットサル選手権大会 三重県大会 優勝
ゲートボール	伊賀オールズ	◆ねんりんピックえひめゲートボール大会三重県最終予選 優勝 ◆ねんりんピックえひめゲートボール大会 出場
	大山田	◆三重県春季おたのしみゲートボール大会 優勝
	下友田	◆国民体育大会三重県大会 優勝 ◆みえスポーツフェスティバル2023 優勝
	白 鳳	◆秋季フローラお楽しみ大会 優勝
	上野東部	◆第39回三重県選抜ゲートボール大会 男子の部 優勝
卓 球	奥田 尚美 (上野クラブ/60歳)	◆パタフライ第46回全国レディース卓球大会 ダブルスの部 出場
弓 道	三重県立伊賀白鳳高等学校弓道部	◆東海・全国高等学校弓道選抜大会三重県予選大会 優勝 ◆第42回全国高等学校弓道選抜大会 出場

🌟 スポーツ功労賞

サッカー	Legame	◆JFA第35回全日本O-30女子サッカー大会東海予選 優勝 ◆JFA第35回全日本O-30女子サッカー大会 準優勝
ゲートボール	E・フォース	◆第40回全日本世代交流ゲートボール大会 第3位 ◆第28回全国ジュニアゲートボール大会 第3位

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> →



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



家電品全メーカー 修理・販売・工事

■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

**家電ドクター**  
**おくのラジオ**

伊賀市千歳113-7  
TEL・FAX:0595-23-3146

串あげ  
**papa & mama**

伊賀市川合東山181-6  
☎0595-43-2550

🌟 スポーツ功労賞受賞

JFA第35回全日本O-30 女子サッカー大会 準優勝 **Legame**

第40回全日本世代交流 ゲートボール大会 第3位 **E・フォース**

🌟 スポーツ奨励賞受賞

上野高等学校陸上競技部など 11団体、6名



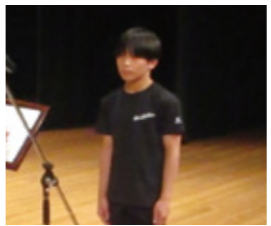
【功労賞】 Legame



【功労賞】 E・フォース



【奨励賞】門口咲愛さん



【奨励賞】山岡虎ノ介さん



【奨励賞】ゆめが丘陸上クラブ



【奨励賞】伊賀FCくノ一三重



【奨励賞】IFCシャペウ



【奨励賞】伊賀オールズ



【奨励賞】大山田



【奨励賞】下友田



【奨励賞】白鳳



【奨励賞】上野東部



【奨励賞】なでしこ



【奨励賞】白鳳高校弓道部

伊賀市スポーツ協会(中井洸会長)は、5月22日伊賀市文化会館さまざまホールにて令和5年度の各種大会等で優秀な成績を収めた個人団体を表彰されました。

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)認定強化事業などがあります。

令和5年度スポーツ優秀選手等の表彰事業として、JFA第35回全日本O-30女子

子サッカー大会準優勝の「Legame」、第40回全日本世代交流ゲートボール大会第3位・第28回全国ジュニアゲートボール大会第3位の「E・フォース」の2団体にスポーツ功労賞が授与されました。

スポーツ奨励賞には昨年度令和5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・卓球ゲートボール競技の11団体及び6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。

令和5年度伊賀市スポーツ協会表彰式

# 新規生徒募集

新体操クラブ  
ミールイRGC  
生徒募集

**幼児クラス**  
★毎週火曜日  
17:10 - 18:10  
伊賀市武道館  
★毎週水曜日  
17:10 - 18:10  
伊賀市市民体育館  
レッスン料 3650円～

**小学生クラス**  
★毎週月曜日  
17:00 - 18:50 (※休)

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せうようお願いいたします。

お問い合わせはこちら  
〒519-0202 伊賀市下柘植704番地の1  
TEL:0595-45-7666  
FAX:0595-45-7676



健康はスポーツから  
**スポーツ**  
**マツヤマ**

株式会社マツヤマスポーツ  
TEL.0595-48-6262  
<https://matsu-spo.wixsite.com/home>

# 第19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31日にDMG MORIアリーナにて第19回ミールイRGC発表会を開催しました。



全員で踊るオープニングから始まり、各クラスの集団演技や、競技種目の個人演技や団体演技に生徒総勢100名、1人も欠けることなく出演する事が出来ました。

また、この発表会で卒業を迎える生徒の創作演技は、保護者をはじめ、観にきてくださった方々の心に響くものがありました。

コロナ禍が明け、通常開催となり入場制限も無くした事で、大変多くの方にお越し頂きました。来年は記念すべき20回目の発表会となります。

スポーツとしての新体操は時代と共に変化していますが、生徒達の健やかな心身の発達の手助けとなるように、また個々の目標達成のために、チーム一団となって頑張っていきます。

これからも応援宜しくお願いいたします。

【ミールイRGC 代表:中西】

## 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

客恋慕  
〒518-0842 伊賀市上野桑町1478-3  
☎0595-24-0623

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  
中型サロンバス 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

FRIO  
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

MINI STOP  
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

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  
ミヤレッグ  
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  
伊賀市比土2784  
TEL:0595-37-0191  
facebook 更新中!  
あさだ建築 検索

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

試合  
結果

# IFCふたばサッカースポーツ少年団

伊賀フューチャーズクラブのジュニア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の大会結果を報告させていただきます。

## 第36回USSカップ ～U12 8人制大会～

### 9年ぶり2回目の優勝

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36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5チーム、名張地区6チームの合計19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、大会を通して5試合を無失点という成績で9年ぶりに優勝しました。



#### 選手コメント

##### ◆富田 歩(キャプテン)

1日目、2日目どちらとも『優勝』という気持ちがこもっていて、決勝戦で勝ちきれてすごくうれしかったです。これからもたくさんの『タイトル』を取れるように頑張ります。

##### ◆早川 瑛斗

いつも以上にチームがまとまっていて、強いチーム相手に勝ちきることができました。この勢いで次の大会も優勝したいです。

##### ◆松本 楓大

みんなで力を合わせて優勝という目標が達成できて、うれしかったです。



#### ■予選リーグ

ブロック	ふたば	阿山	つつじが丘	勝点	得点	失点	得失差	順位
IFCふたばSSS	-	13-0	6-0	6	19	0	19	1
阿山	0-13	-	1-2	0	1	15	-14	2
つつじが丘	0-6	2-1	-	3	2	7	-5	3

#### ■1位リーグ

A	VINKS	SolViento	まない	勝点	得点	失点	得失差	順位
VINKS	-	1-0	3-1	6	4	1	3	1
SolViento	0-1	-	1-0	3	1	1	0	2
まない	1-3	0-1	-	0	1	4	-3	3

B	テコス	ふたば	名張箕曲	勝点	得点	失点	得失差	順位
テコス	-	0-3	2-0	3	2	3	-1	2
IFCふたばSSS	3-0	-	1-0	6	4	0	4	1
名張箕曲	0-2	0-1	-	0	0	3	-3	3

#### ■1位リーグ順位決定戦

VINKS	0-1	ふたば
SolViento	0-2	テコス
まない	1-0	名張箕曲

#### ■最終順位

- 優勝 IFSふたばSSS
- 準優勝 FS VINKS
- 3位 名張FC テコス
- 4位 AS.SolViento U12
- 5位 まないSSS
- 6位 名張箕曲SC

## 第17回JA共済カップ 三重県少年サッカー大会(U-11)2024

### ベスト8進出 敢闘賞受賞

5月12日・19日・26日で開催されました小学校5年生以下の三重県チャンピオンを決める第17回JA共済カップ三重県少年サッカー大会(U-11)大会で、参加114チーム中ベスト8に進出し、敢闘賞を受賞しました。



#### ■1日目予選リーグ

18ブロック	名張箕曲	青山Jr	ふたば	勝点	得点	失点	得失差	順位
名張箕曲S	-	1-0	0-2	3	1	2	-1	2
青山Jrキッカーズ	0-1	-	0-4	0	0	5	-5	3
IFCふたばSSS	2-0	4-0	-	6	6	0	6	1

#### ■2日目予選リーグ

B	伊勢	内部	ふたば	勝点	得点	失点	得失差	順位
伊勢YAMATO	-	2-0	1-2	3	3	2	1	2
内部リバーズ	0-2	-	1-5	0	1	7	-6	3
IFCふたばSSS	2-1	5-1	-	6	7	2	5	1

#### ■決勝トーナメント



# 令和5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5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5年度事業報告書（令和5年4月1日～令和6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回の定期教室と春・秋にマイクロバスにて近隣の公園でのウォーキングや『いがぶら』への参画、伊賀市文化都市協会との共催による体験会の開催しました。

部活動地域移行が進展しない中、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』を立上げ、クラブチームとして週2回の活動をしています。

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イベントでは、ACP体験会を開催し多くの小学校低学年の児童に参加いただきました。

サッカーについては、小学生・中学生・社会人・シニアの 카테고리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』の発行では、地域の色々なスポーツイベントや市政功労者表彰・大会で高成績を取められた個人・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

クラブとして、1名のアシスタントマネージャー資格を取得しました。

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、クラブの活動が認められ3位表彰を受けました。

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	R5.4~	会員・市民	2,001
	①スポーツをする環境の整備 いがぶら・ノルディックウォーキング体験会	R5.7、R5.9、R5.10 しらさぎ運動公園上野公園 等	市民 20名	108
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	R5.4~ 三重県上野森林公園 他	一般約15名/回	164
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	R5.6~ 阿山運動公園 ゆめが丘多目的広場 ゆめドームうえの	会員・一般	1,157
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	R5.4~	正会員である 指導者24名	1,640
	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	R5.4~	所属チーム	4,668

#### (2) その他事業

令和5年度については、その他事業の実施はありません。

## 令和5年度活動決算書（令和5年4月1日～令和6年3月31日）

(単位：円)

科 目	金 額	金 額
I 経常収益		
1. 受取会費	1,123,000	1,123,000
2. 受取寄付金	240,000	240,000
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）	1,600,000	1,680,000
伊賀市スポーツ教室委託事業	80,000	
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	46,500	
スポーツ選手及び指導者育成、派遣事業収益	4,111,100	
各種大会の開催、運営事業収益	469,500	
スポーツ教室、講習会の開催事業収益	2,622,500	
その他事業収益	367,000	7,616,600
5. その他収益		
雑収益	40,965	
受取利息	19	40,984
経常収益計		10,700,584
II 経常費用		
1. 事業費		
(1) 人件費（諸謝金含）	2,031,000	
(2) その他経費	7,707,481	
事業費計		9,738,481
2. 管理費		
(1) 人件費	0	
(2) その他経費	1,394,116	
管理費計		1,394,116
経常費用計		11,132,597
当期経常増減額		△ 432,013
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		△ 432,013
法人税、住民税及び事業税		0
当期繰越正味財産額		△ 432,013
前期繰越正味財産額		2,853,095
次期繰越正味財産額		2,421,082

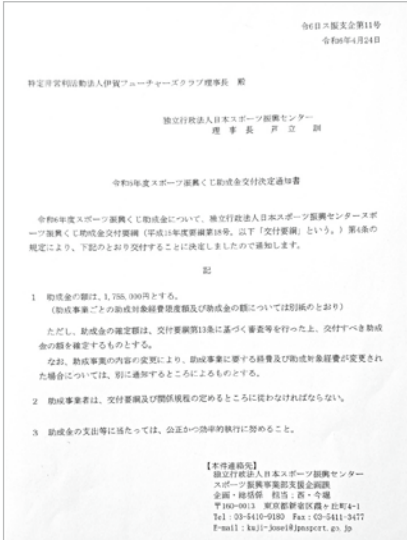
## 令和5年度貸借対照表（2024年3月31日現在）

(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	15,299	流動負債計	
普通預金	1,605,783	負債の部合計	△ 13,260
現金・預金計	1,621,082		
(売上債権)			
未収金			
売上債権計			
(その他流動資産)			
未収金			
未収助成金	800,000		
その他流動資産計	800,000		
流動資産合計	1,394,262		
資産の部合計	2,421,082	負債・正味財産の部合計	2,421,082



# 令和6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。

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』の発行等の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



**参加者募集**

## ノルディックウォーキング体験会

7月3日(水)、(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す。初心者の方大歓迎ですので、是非参加いただきますよう宜しくお願いします。

**■問合せ・申込 (公財)伊賀市文化都市協会 スポーツ課 ☎0595-24-1184**  
6月12日(水) 10:00～ 電話受付開始(先着順、定員になり次第締切)

**7/3(水)**  
9:30～11:00 (受付 9:00～)

会場 しらさぎ運動公園 周辺  
(伊賀市下伏木 3032-2)  
※雨天時は室内グランドで開催

参加費 200円  
(ボール貸出無料)

定員 30名程度

ノルディックウォーキングとは…  
両手に専用ボールを持って歩くウォーキングエクササイズ。上半身を使うことにより、全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加。体力づくりに、スタミナアップ、減量などにも効果的です。また、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。専用ボールをお持ちでない方には無料でレンタルしますのでこの機会にお気軽に参加ください。

## 参加者募集

# ノルディックウォーキング体験会

7月3日(水)、(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す。初心者の方大歓迎ですので、是非参加いただきますよう宜しくお願いします。

■問合せ・申込 (公財)伊賀市文化都市協会 スポーツ課 ☎0595-24-1184  
6月12日(水) 10:00～ 電話受付開始(先着順、定員になり次第締切)

## お詫び

3月5日発行のFUTURE 第47号の2ページ・美し国駅伝選手紹介にて中森羽七さんと丸山風有美さんの写真を間違えて掲載していました。誠に申し訳ございませんでした。

## 『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、担当がお持ちさせていただきます。

## 令和6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6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 **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15 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](mailto: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/547名 \*特別会員12団体(令和6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

# 夏のアツさ **ガマン**は熱中症のもと!!

**ノドの渴きをガマンしない!**

暑いときは、  
こまめに水分補給をしよう!  
スポーツドリンクなどで、  
失われた水と塩分を一緒に摂ろう!

**体調が悪いときはガマンしない!**

体調が優れない時は、  
無理して運動を  
しないように。

**猛暑をガマンしない!**

気温31℃を超えたら  
激しい運動はしない。  
35℃を超えたら  
運動は中止するべき。

## スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

こちらより「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」  
がご覧いただけます。



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。

### スポーツ活動中に熱中症が起きる主な仕組み

人の深部体温(体の中心部の温度)は、ほぼ37℃になるように調節されています。これは、代謝によって発生する熱と体から逃げていく熱とがうまくバランスをとっているからです。スポーツ活動時には常に大量の熱が発生します。一方、身体各部位の熱は血液の循環によって皮膚表面に運ばれ、体外に放散されます。さらに汗腺から汗が分泌され、汗の蒸発による熱放散も起こり、体温のバランスを保とうとします。

しかし、皮膚と周りの空気との温度差が小さいと皮膚表面から体外へ逃げる熱量も小さくなり、空気の温度が皮膚の温度より高いときには、熱が体に流れ込み体温が上昇します。したがって、気温が高くなると熱放散は汗の蒸発に頼ることになりますが、湿度が高いと蒸発が制限され熱放散の効率が低下します。

このような状況で体温調節が破綻して熱中症が起こります。暑いときのスポーツ活動では熱中症が起こりやすいので、熱中症の兆候に注意し、適切に対処する必要があります。

### 〈熱放散量と熱産生量のバランス〉



スポーツと、望む未来へ。



JSPO(公益財団法人 日本スポーツ協会)  
https://www.japan-sports.or.jp/

# すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ

