

BioreUV
JTA紫外線対策講座
ご報告書

BioreUV ×



Office Praia Inc.

- 主旨 : 昨今の、特に夏場の厳しい練習環境の中で頑張るテニスプレイヤーの健康を守る。
紫外線対策・暑熱対策の啓蒙活動を進める上での一助となる。
- 実施内容 : 紫外線対策・また皮膚からの暑熱対策に関する知識をつけてもらうための講習会を実施する。
- 実施対象 : テニス部に所属する関東の高校生
- 実施回数 : 計3回
- ① 東京都立駒場高等学校
- ご協力 : 東京都高体連テニス専門部
- 実施日時 : 2025年6月14日(土) 13:30~14:30
- 参加人数 : 31名(男5:女26)
- ② 前橋総合運動公園
- ご協力 : 群馬県高体連テニス専門部
- 実施日時 : 2025年7月26日(土) 【1回目】 9:00~10:00 【2回目】 10:15~11:15
- 参加人数 : 【1回目】 67名 【2回目】 72名 (男0:女139)
- ③ 埼玉県立川口北高等学校
- ご協力 : 埼玉県高体連テニス専門部
- 実施日時 : 2025年8月18日(月) 13:00~14:00
- 参加人数 : 44名(男4:女40)

① 東京都立駒場高等学校

東京都高体連テニス専門部

[1. 講習会前～当日について]

■講習会に対して、先生自身が感じたこと、気になったこと、懸念点、ほか

講習自体、日やけ予防がパフォーマンスを向上させるという興味深い情報で、日やけ止めを使用することで、疲労感やストレスが軽減され、部活動での集中力やパフォーマンスが大幅に向上するということを改めて認識させていただきました。事前の準備、当日の運営等も非常に良くしていただきまして全く問題ございませんでした。

1点、都立高校は商業目的となるものに非常に厳しくSNSやHPなどでの紹介に制限をかけてしまいましたことを申し訳なく思います。
※東京都高体連テニス専門部Xと駒場高校テニス部インスタでは紹介させていただきました。

■受講生徒の様子を見ていて感じたこと、気になったこと、ほか

日やけをしてしまうスポーツをしているため、日やけに関する講習会には以前から興味があった。
当日は、日やけが体に及ぼす影響について詳しく伺うことができ、私たちが思っている以上に日やけが良くないことを知った。
最後まで興味を持って話を聞くことができた。日やけ止めについての講習など思った以上に部員が真剣に興味深く聞いていた。
特に普段日やけ止めを塗らない男子部員。

(この後の夏は皆日やけ止めを塗って過ごしました。)UVカメラの説得力がすごかった。

【2. 講習会後について】

■紫外線対策について、意識や方針が変わった、特に変わらない、ほか

練習前には必ず日やけ止めを塗るようになった。紫外線を浴びることで睡眠の質が下がるということを知ってから、外での運動前には日やけ止めを塗ることを心掛けるようになった。日やけ止めの効果に塗布量は関係ないと思っていたので少量を広範囲に広げていたけど、講習を受けて十分な量を塗る必要があることを知ってしっかり塗るようになった。講習を受けて、紫外線は夏場だけでなく一年を通して降り注いでいることや、将来の肌への影響が大きいことを改めて知ることができました。これまでは日差しの強い日にだけ日やけ止めを塗っていましたが、今後は毎日の習慣として外線対策を取り入れようという意識に変わりました。

■ご提供商品（フレッシュパウチ等）を使用して初めての、生徒の反応の様子、ほか

スプレータイプの日やけ止めは急いでいる時に短時間で塗れるので便利だった。白くなってしまう日やけ止めでトーンアップできるのは良かったけど、ムラになってしまったり、服に付いて服が白くなってしまったりしたので、少し扱いが難しかった。実際に商品を使用してみて、肌なじみが良く、べたつかずに快適に使える点が印象的でした。特に、日やけ止め特有のきしみ感が少ないので、毎日の生活の中でもストレスなく続けられると感じました。パッケージもシンプルで持ち運びやすく、外出先でも使いやすいと思いました。同じ日やけ止めでもそれぞれに保湿や化粧効果など違う特徴があることがわかった。自分に合った日やけ止めを見つけたり塗り分けたりするように意識するようになった。

【3. そのほか】

■ご意見やご要望等ありましたら、なんなりとお寄せください。

（生徒）今回の講習を通して、紫外線対策は「その場しのぎ」ではなく将来の自分の肌や健康を守る大切な習慣であることを学びました。今後は、いただいた商品を活用しながら、日々の生活の中で無理なく紫外線対策を続けていきたいと思います。保湿力の高い日やけ止めをこれからの冬に使いたいけど、しっかり量を塗るとベタついてしまうことがあります。保湿力があるけどべたべたはしない日やけ止めの塗り方や商品があれば嬉しいです。

（先生）私自身大会で炎天下の中ベンチで1日指示をしないといけない時に刺すような日差しを感じた時ビオレを塗ると日差しが和らぐことを実感しました。また、例年数名が熱中症でダウンしますが今年は日やけ止めを塗っていたおかげで一夏を通して熱中症でダウンした部員がいませんでした。

② 前橋総合運動公園

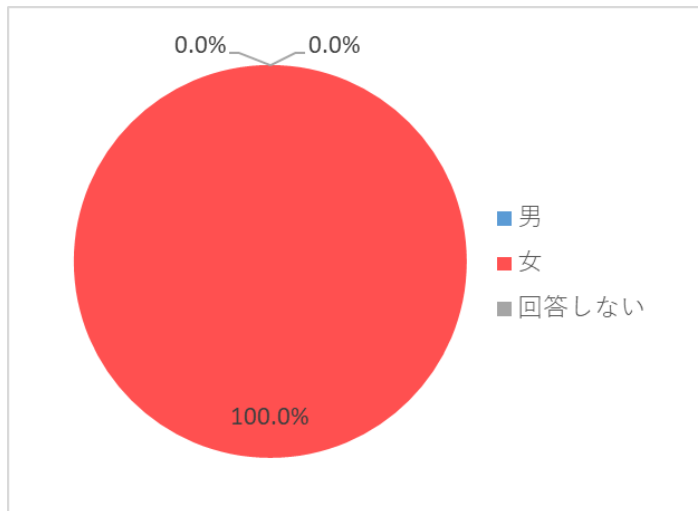
群馬県高体連テニス専門部

前橋運動公園一当日写真



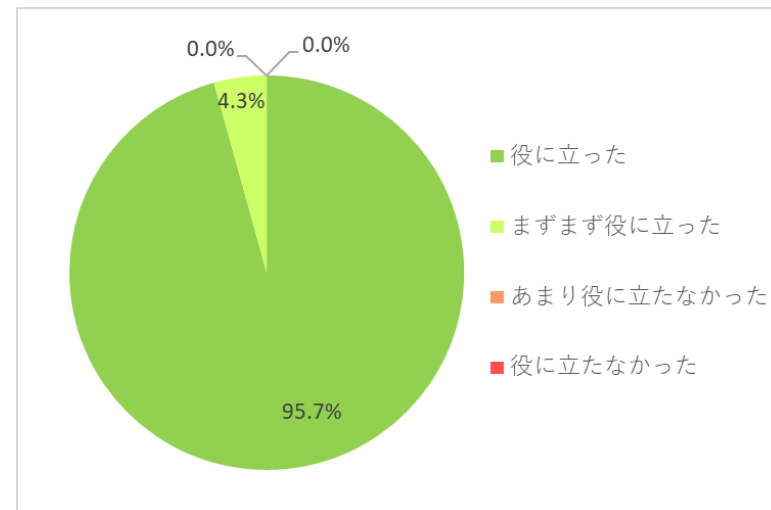
1. 性別

男	女	回答しない	合計
0	139	0	139
0.0%	100.0%	0.0%	100%



2. 本日の講習会は役立ちましたか（単一回答）

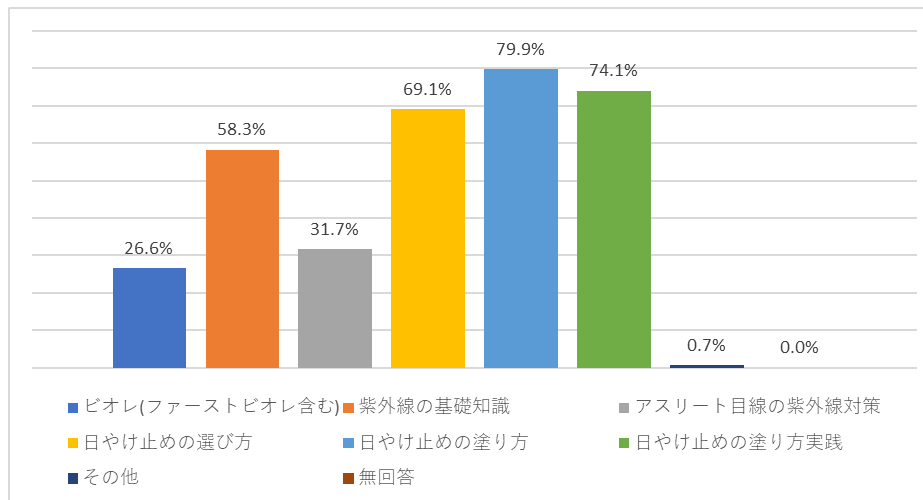
役に立った	まずまず役に立った	あまり役に立たなかった	役に立たなかった	合計
133	6	0	0	139
95.7%	4.3%	0.0%	0.0%	100%



3. 講習会の中で役立った・興味があった項目（複数回答）

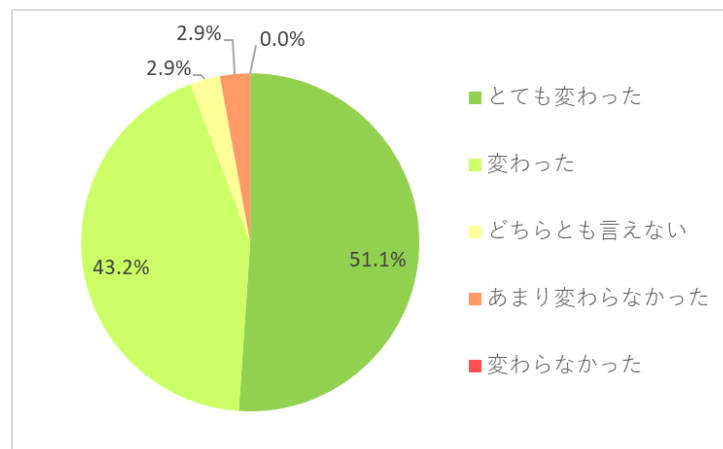
ビオレについて(ファーストビオレの質問を含む)	37	26.6%
紫外線の基礎知識	81	58.3%
アスリート目線での紫外線対策の重要性	44	31.7%
日焼け止めの選び方	96	69.1%
日焼け止めの塗り方(UVカメラ実験など)	111	79.9%
日焼け止めの塗り方実践(らせんぬりなど)	103	74.1%
その他	1	0.7%
無回答	0	0.0%

※全体の●%が選択



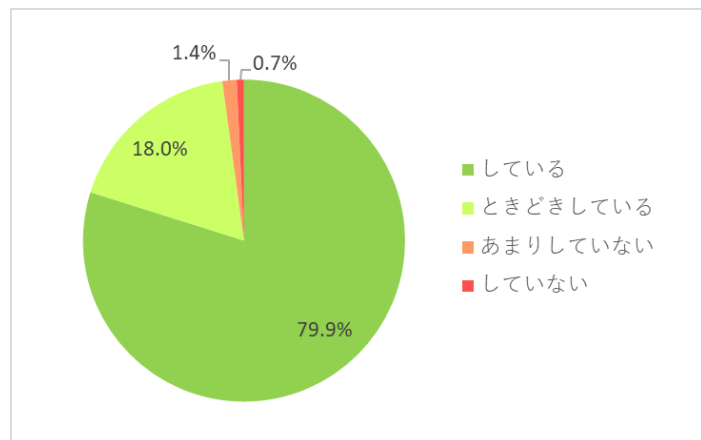
4. 講習会を受けて、紫外線対策の意識に変化はありましたか（単一回答）

とても変わった	変わった	どちらとも言えない	あまり変わらなかった	変わらなかった	合計
71	60	4	4	0	139
51.1%	43.2%	2.9%	2.9%	0.0%	100%



5. 普段紫外線対策をしていますか（単一回答）

している	ときどきしている	あまりしていない	していない	合計
111	25	2	1	139
79.9%	18.0%	1.4%	0.7%	100%

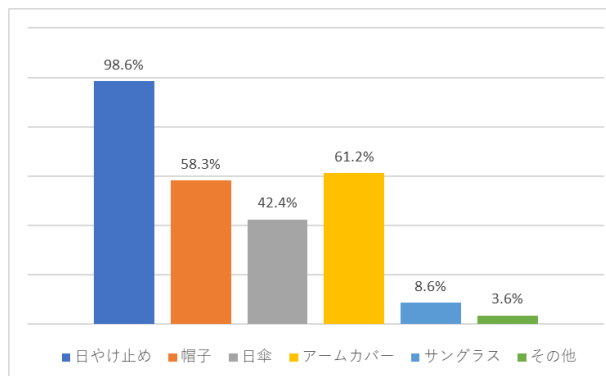


< 5 でしている・ときどきしていると回答した方 >

5-1. どんな紫外線対策をしていますか（複数回答）

日やけ止め	帽子	日傘	アームカバー	サングラス	その他
137	81	59	85	12	5
98.6%	58.3%	42.4%	61.2%	8.6%	3.6%

※全体の●%が選択

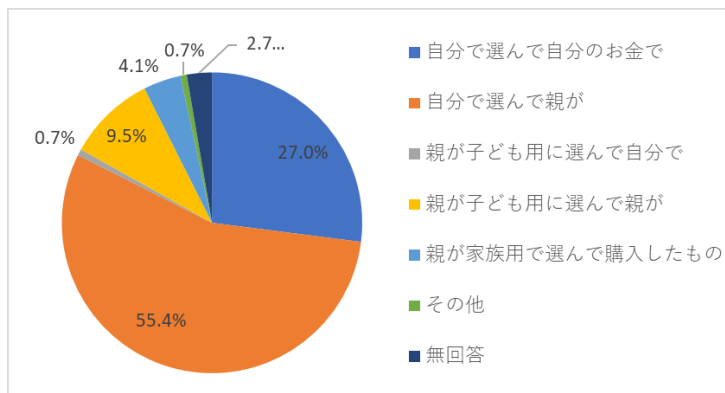


< 5-1 で日やけ止めと回答した方 >

5-2. 普段日やけ止めを使う際、誰が選び購入していますか（単一回答）

自分で選んで自分のお金で購入	40	27.0%
自分で選んで親が購入	82	55.4%
親が子ども用に選んで自分で購入	1	0.7%
親が子ども用に選んで親が購入	14	9.5%
親が家族用で選んで購入したものを使用	6	4.1%
その他	1	0.7%
無回答	4	2.7%
合計	148	

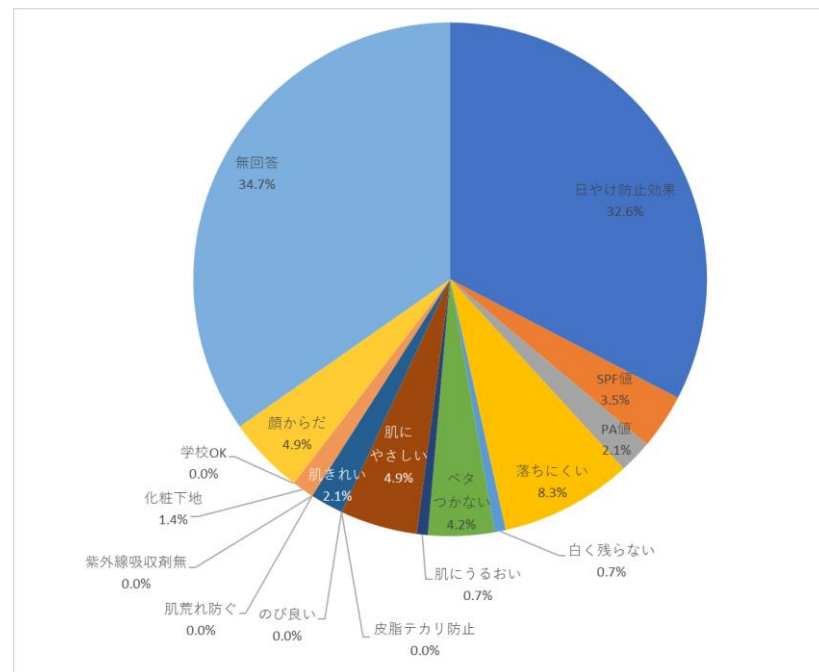
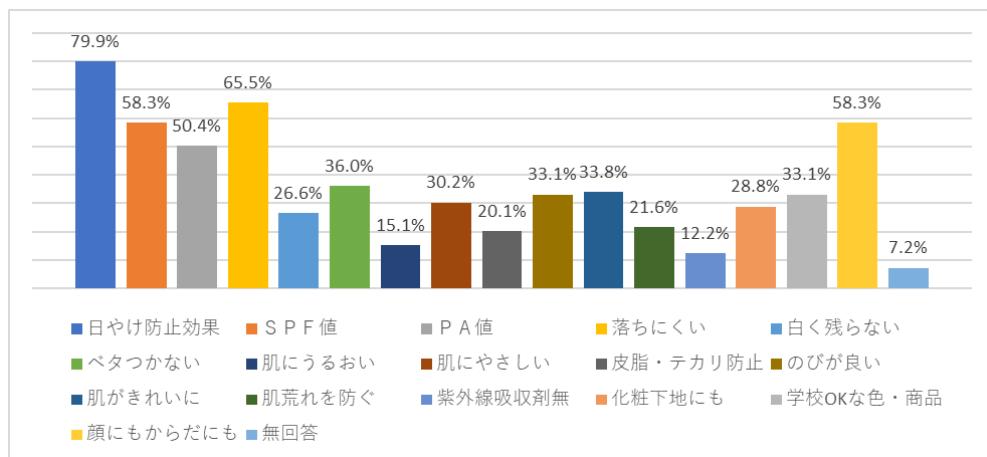
※複数回答者あり



7. 日焼け止めを選ぶときの重視することを✓で教えてください（複数回答）

	✓	★
日焼け防止効果が高い	111 79.9%	47 32.6%
S P F 値が高い	81 58.3%	5 3.5%
P A 値が高い	70 50.4%	3 2.1%
水や汗などにも落ちにくい	91 65.5%	12 8.3%
白く残らない	37 26.6%	1 0.7%
べたつかない	50 36.0%	6 4.2%
肌にうるおいを与えられる	21 15.1%	1 0.7%
肌にやさしい／肌に刺激が少ない	42 30.2%	7 4.9%
皮脂・テカりを防ぐ	28 20.1%	0 0.0%
のびが良い	46 33.1%	0 0.0%
肌がきれいに見える／明るく見える	47 33.8%	3 2.1%
肌荒れを防ぐ効果がある	30 21.6%	0 0.0%
紫外線吸収剤無配合	17 12.2%	0 0.0%
化粧下地にも使える	40 28.8%	2 1.4%
学校につけていっても大丈夫な色・商品だから	46 33.1%	0 0.0%
顔にもからだにも使える	81 58.3%	7 4.9%
無回答	10 7.2%	50 34.7%
合計		144 100%

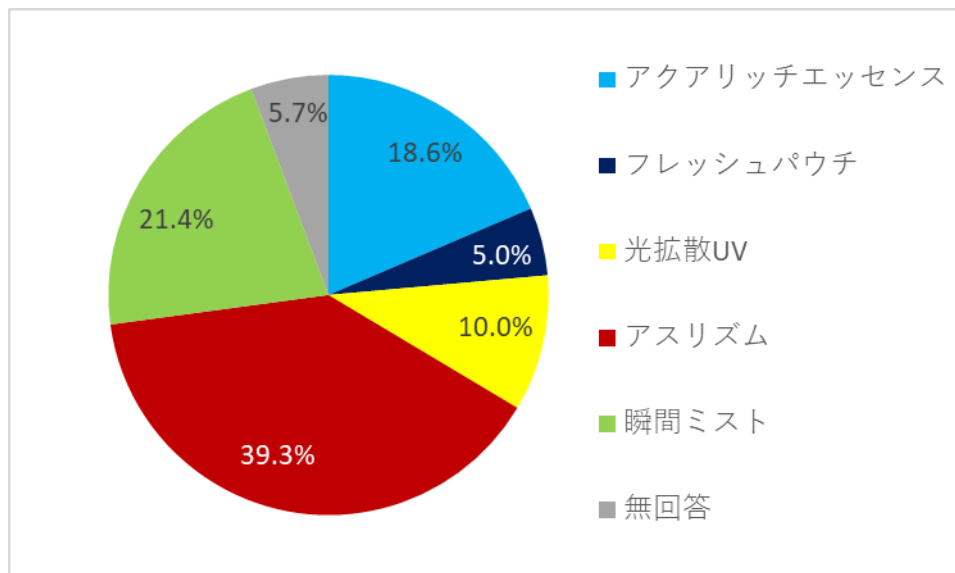
・上記の中で一番重要だと思った項目に星★をつけてください（単一回答）



8. 今日紹介した日やけ止めで一番気になったものはありますか（単一回答）

アクアリッチエッセンス	26	18.6%
フレッシュパウチ	7	5.0%
光拡散UV	14	10.0%
アスリズム	55	39.3%
瞬間ミスト	30	21.4%
無回答	8	5.7%
合計	140	

※複数回答者あり



[1. 講習会前～当日について]

■講習会に対して、先生自身が感じたこと、気になったこと、懸念点、ほか

- 単なる見た目の問題だけでなく、プレー中のパフォーマンスにも影響がある話など、運動部員にとって日やけ止めの重要性をしっかりと意識できる内容であったと思う。
- 良かったと思います。特に女子にとっては大切なことなので。
- 説明もわかりやすく、生徒の日やけ止めに対する意識向上としてありがたかったです。生徒は、テニスをしている以上、日やけは仕方ないと考えていますが、説明の中で「プロのアスリートは日やけで余計な体力を奪われたくないという理由でしっかりと日やけ対策をしています。」というお話があり、必要性を私も生徒も再認識しました。
- 日やけ止め講習会が、テニス続けるためのきっかけの1つになればよいと考えていました。また、約60分の時間をどのように進めていくのか気になっていましたが、商品の特徴だけでなく、スポーツに取り組む上での観点や話題もあり充実した内容でした。
- 限られたスペースを活用されて、70人（合計140人）の生徒が試供品を試すための会場作りをされていたので、臨機応援に運営されていると思いました。
- 女子生徒は日頃から日やけ対策はしているので7月に実施するのは時期として結構遅いのではないかと思います。生徒によっては4月から日やけに関しては関心が高いためです。

■受講生徒の様子を見ていて感じたこと、気になったこと、ほか

○学校にはない機材（カメラ）を使って、実際の塗り斑などが分かるような形で見せていただいたのは、説得力があると思われます。

○よく聞いていたようです。満足していると思います。

（生徒）○受講した生徒が皆楽しそうに説明を聞いていた。私も楽しく受講できました。

○日やけ止めが正しく塗れているかをモニターで実際に確認するときに見ている生徒も大変楽しそうだった。

○空調設備が十分ではない状況でしたが、楽しそうに参加していると思いました。

後半の生徒は、若干私語が目立ちましたが、興味・関心を持って講演を聴いていたと思います。

○生徒は自分が十分に日やけ止めを濡れていると思っていても、実は塗り足りないことをUVカメラで実際に見たことで気づいたのではないかと思います。

【2. 講習会後について】

■紫外線対策について、意識や方針が変わった、特にかわらない、ほか

○女子の部員であるので、日頃から日焼けにはかなり気を遣っている様子でしたが、ただ塗るだけで正しい使用法を意識している訳ではなかったようです。講習後、塗り方を含めて気をつけて使用しているようです。

○個別にはわかりませんが、全体的には変化があると思います。

（教員）○紫外線対策は完全に生徒に任せていたが、練習の休憩時間に日焼け止めを塗るように注意するようになった。

また自分自身も日焼け止めを積極的に使用するようになった。

（生徒）○日焼け止めの使用量が自分が思っているよりも、多く必要だとわかった。

くるくると手を動かして塗り広げることでムラがなく塗ることができると教えてもらったので、講習会后実践している。

○講習会で教えてもらったとおり、今までもよりも多く塗っている。テニスで日焼けするのは仕方ないと思っていたが、防げることがわかってよかった。という意識に変わりました。

○練習時には、今までよりアンダータイツや帽子等を着用する意識が高まり、しっかりと日焼け止め対策を継続したいと話していました。

○スポーツに取り組む高校生が参考となる内容であったと思います。

また、熱中症対策となる商品も生徒の体調管理に有効ではないかと思いました。

○生徒の意識は講習会前よりは高くなったと思います。教員としても日焼け止めの塗り方を講習会で学んだものに変えてみました。

■ご提供商品（フレッシュパウチ等）を使用してみたの、生徒の反応の様子、ほか

○持ち運びがしやすく、とても便利だったとの感想です。普段使用しているものと違う種類のものを紹介していただき、比較できてよかった。

○試供品のスプレーが故障していて使えなかったのが残念だった。

○すみません。聞いていません。

（生徒）○試供品で日焼け止めをいただいたのはありがたかった。家で「お風呂で使う汗ケアローション」を使用したけど、涼しくなって驚いた。

○普段は、日焼け止めの試供品を数多くいただく機会がないので、とてもありがたかったです。

○生徒に頂いた試供品のことを聞いてないのでわかりません。

【3. そのほか】

■ご意見やご要望等ありましたら、なんなりとお寄せください。

○事情で参加できなかった部員もいたので、例えば事後に動画等で研修内容を把握できるようなサイトを紹介していただくとか、継続して対策を学べるようなコンテンツがあるとありがたいと思った。

○来年度以降もこのようなことはしてもいいと思います。

（教員）○試合の休憩も兼ねて講座を聞いて生徒の評判が良かったです。ぜひ来年もお願いします。

（生徒）○1試合後に休憩も兼ねて涼しい場所で講座を聞いてリラックスできた。

○講座を聞きながら実際に日やけ止めを塗り、次の試合に備えることができた。

○今後も、今回のような日やけ止め講習会の機会があるとよいと思いました。ありがとうございました。

○今回の講習会はいつもの自分の日やけ対策を見直すきっかけになったと思います。たんに、焼けたくないとか、肌を黒くしたくないという理由ではなく、自分の肌や環境、気温にあわせて日やけ止めを選び、塗り直しをすることで体の疲労やパフォーマンスなどに影響することをよく考えて日やけ対策していく良い講演会でした。ありがとうございました。

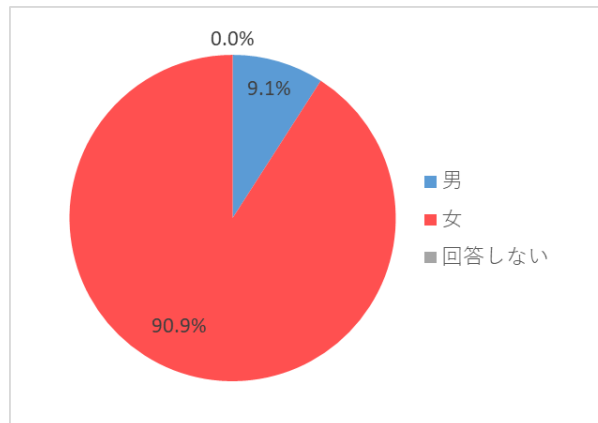
③ 埼玉県立川口北高等学校

埼玉県高体連テニス専門部



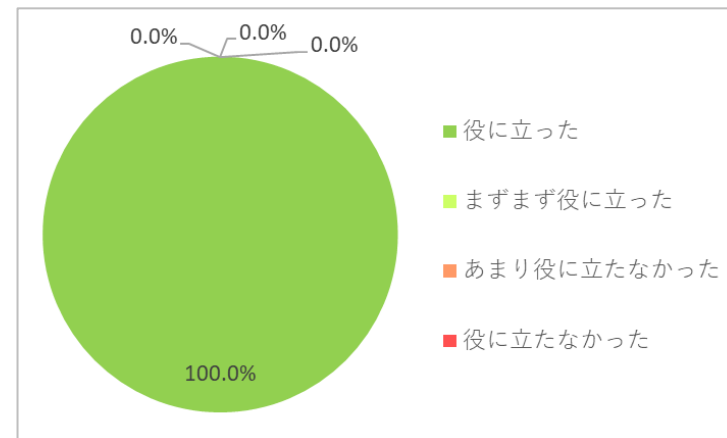
1. 性別（単一回答）

男	女	回答しない	合計
4	40	0	44
9.1%	90.9%	0.0%	100%



2. 本日の講習会は役立ちましたか（単一回答）

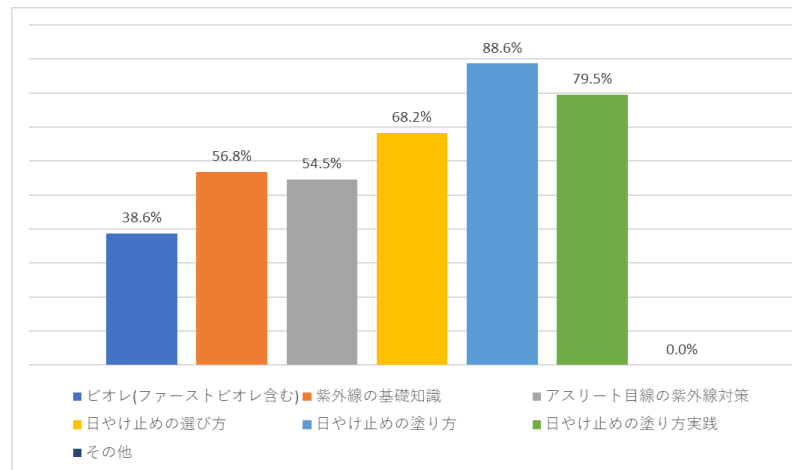
役に立った	まずまず役に立った	あまり役に立たなかった	役に立たなかった	合計
44	0	0	0	44
100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100%



3. 講習会の中で役立った・興味があった項目（複数回答）

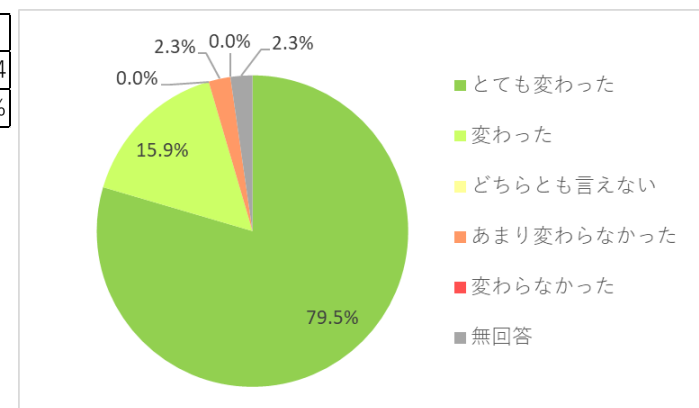
ビオレについて(ファーストビオレの質問を含む)	17	38.6%
紫外線の基礎知識	25	56.8%
アスリート目線での紫外線対策の重要性	24	54.5%
日焼け止めの選び方	30	68.2%
日焼け止めの塗り方(UVカメラ実験など)	39	88.6%
日焼け止めの塗り方実践(らせんぬりなど)	35	79.5%
その他	0	0.0%

※全体の●%が選択



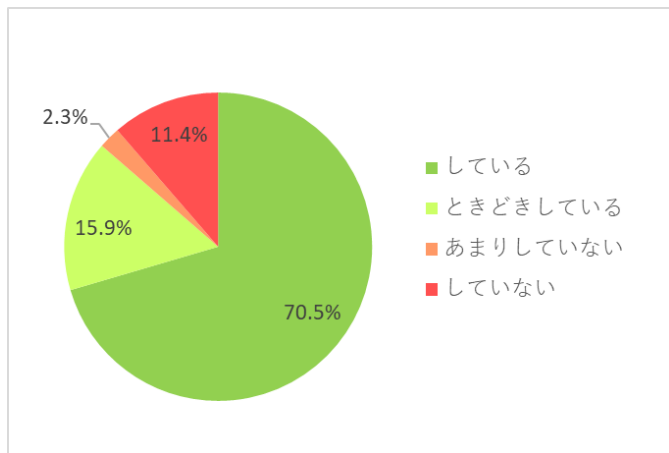
4. 講習会を受けて、紫外線対策の意識に変化はありましたか（単一回答）

とても変わった	変わった	どちらとも言えない	あまり変わらなかった	変わらなかった	無回答	合計
35	7	0	1	0	1	44
79.5%	15.9%	0.0%	2.3%	0.0%	2.3%	100%



5. 普段紫外線対策をしていますか（単一回答）

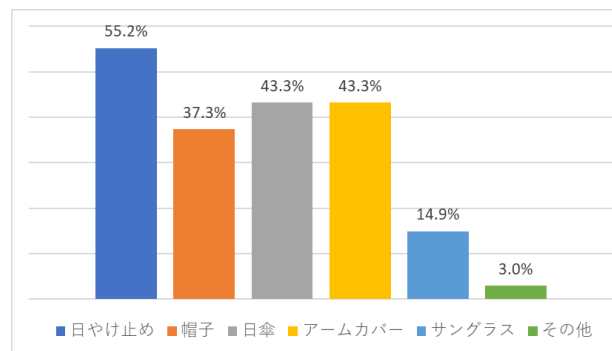
している	ときどきしている	あまりしていない	していない	合計
31	7	1	5	44
70.5%	15.9%	2.3%	11.4%	100%



< 5でしている・ときどきしていると回答した方 >

5-1. どんな紫外線対策をしていますか（複数回答）

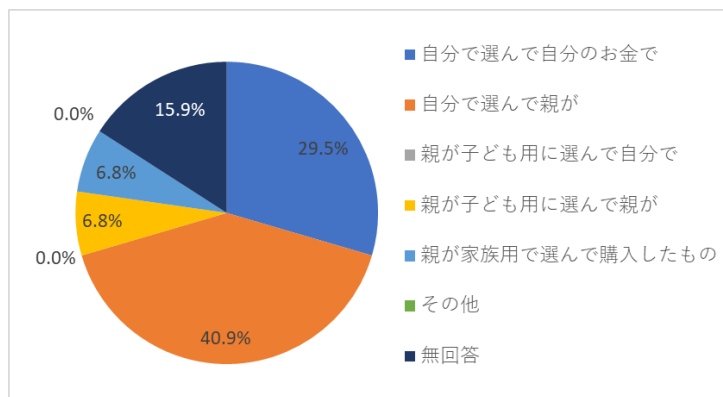
日やけ止め	帽子	日傘	アームカバー	サングラス	その他
37	25	29	29	10	2
55.2%	37.3%	43.3%	43.3%	14.9%	3.0%



< 5-1で日やけ止めと回答した方 >

5-2. 普段日やけ止めを使う際、誰が選び購入していますか（単一回答）

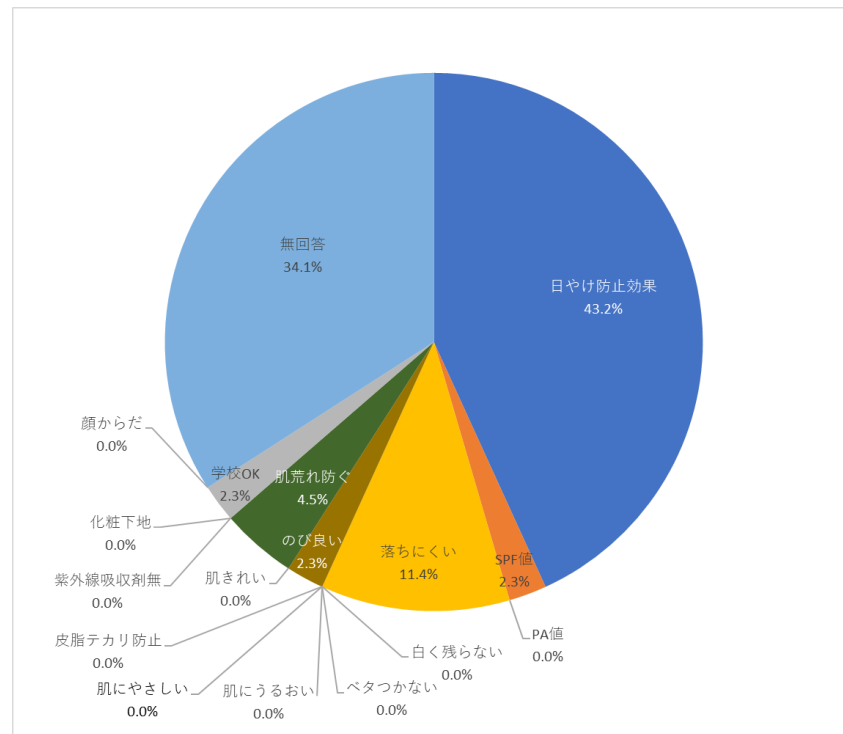
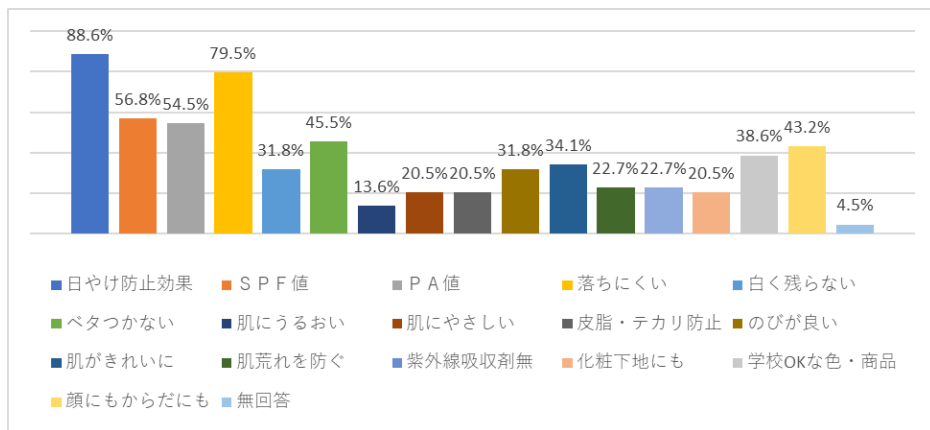
自分で選んで自分のお金で購入	13	29.5%
自分で選んで親が購入	18	40.9%
親が子ども用に選んで自分で購入	0	0.0%
親が子ども用に選んで親が購入	3	6.8%
親が家族用で選んで購入したものを使用	3	6.8%
その他	0	0.0%
無回答	7	15.9%
合計	44	100%



7. 日焼け止めを選ぶときの重視することを✓で教えてください（複数回答）

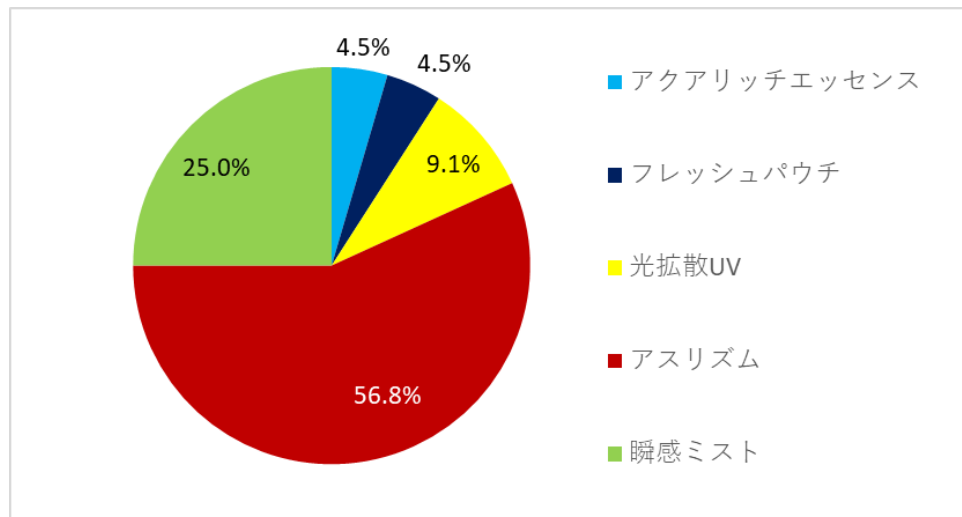
	✓	★
日焼け防止効果が高い	39 88.6%	19 43.2%
S P F 値が高い	25 56.8%	1 2.3%
P A 値が高い	24 54.5%	0.0%
水や汗などにも落ちにくい	35 79.5%	5 11.4%
白く残らない	14 31.8%	0.0%
べたつかない	20 45.5%	0.0%
肌にうるおいを与えられる	6 13.6%	0.0%
肌にやさしい／肌に刺激が少ない	9 20.5%	0.0%
皮脂・テカリを防ぐ	9 20.5%	0.0%
のびが良い	14 31.8%	1 2.3%
肌がきれいに見える／明るく見える	15 34.1%	0.0%
肌荒れを防ぐ効果がある	10 22.7%	2 4.5%
紫外線吸収剤無配合	10 22.7%	0.0%
化粧下地にも使える	9 20.5%	0.0%
学校につけていっても大丈夫な色・商品だから	17 38.6%	1 2.3%
顔にもからだにも使える	19 43.2%	0.0%
無回答	2 4.5%	15 34.1%
合計		44 100%

・上記の中で一番重要だと思った項目に星★をつけてください（単一回答）



8. 今日紹介した日やけ止めで一番気になったものはありますか（単一回答）

アクアリッチエッセンス	2	4.5%
フレッシュパウチ	2	4.5%
光拡散UV	4	9.1%
アスリズム	25	56.8%
瞬感ミスト	11	25.0%
合計	44	100%



[1. 講習会前～当日について]

■講習会に対して、先生自身が感じたこと、気になったこと、懸念点、ほか

紫外線対策が大切な理由を、懇切丁寧に説明していただき、勉強になりました。商品開発のメーカー様からの直の言葉なのでストレートに響きました。また、オリンピックの瀬戸山様のアスリートとしての声も印象に残りました。

■受講生徒の様子を見ていて感じたこと、気になったこと、ほか

単なる肌が黒くならないようにというだけでなく、日やけによる疲労もアスリートとしてしっかりと考えなくてはならないという言葉が特に心に残ったように感じます。また、サンプル商品を多くいただき大変喜んでました。

[2. 講習会后について]

■紫外線対策について、意識や方針が変わった、特に変わらない、ほか

講習会を受けられなかった男子にも日やけ止めの大切さを話す必要性を感じました。私自身も対策をするようにしております。

■ご提供商品（フレッシュパウチ等）を使用してみたの、生徒の反応の様子、ほか

元々使用している生徒が多くいて、改めての印象はありませんが、今後も購入しお世話になると思います。

[3. そのほか]

■ご意見やご要望等ありましたら、なんなりとお寄せください。

来年度も出来れば実施していただきたいと思います。その際は男子テニス部員だけでなく、他の運動部にもアナウンスしてもっと多くの生徒たちに聞いてもらえる機会にしたいと考えております。ぜひよろしく申し上げます。

総括

■JTA

今年は特に猛暑日が続き、日やけ対策は肌を守るだけでなく、選手のパフォーマンス向上にも大きく影響していると考えます。花王様のこうした取り組みに高体連の方々のご協力もいただき、啓蒙セミナーを複数回実施できたことに大変感謝しております。各会にて、学生の皆さんが話を聞くだけでなく、積極的に意見を述べ、質問をされたりサンプルを試されたりしている様子を拝見し、非常に関心が高まっていると感じました。

顧問の先生方にも参加していただき、またフィードバックをいただけたことも大変貴重な機会となりました。

これから更に猛暑日が増えることも予想されることから、大会の現場だけでなく、日頃の部活動、スクールの環境の様子を伺い、インナー、アウター双方の暑熱対策に更に取り組んでいきたいと実感致しました。

■花王ビオレUV

今回、テニス部員のみなさんに向けて、紫外線対策の重要性と日やけ止めの正しい塗り方などお話する大変貴重な機会をいただきました。

ビオレUVは、誰もが紫外線ストレスから解放され太陽と共にもっと笑顔で過ごせる社会を目指して日々商品開発や啓発活動にも取り組んでいます。そのなかで生徒さんと間近にテニスの部活動における屋外での紫外線対策意識などの実情を聞くことができ、大変勉強になることが多かったです。

生徒・教員・JTAのみなさんからも、正しい紫外線対策を知り、実践することの大切さを改めて実感したといった嬉しいお声もいただき、今回の取組が少しでも本格的な夏に向けて実践するきっかけになると嬉しいです。

今後も継続して、JTAさまとともにテニスを通じた紫外線対策のお取組を協業していきたいと考えています。