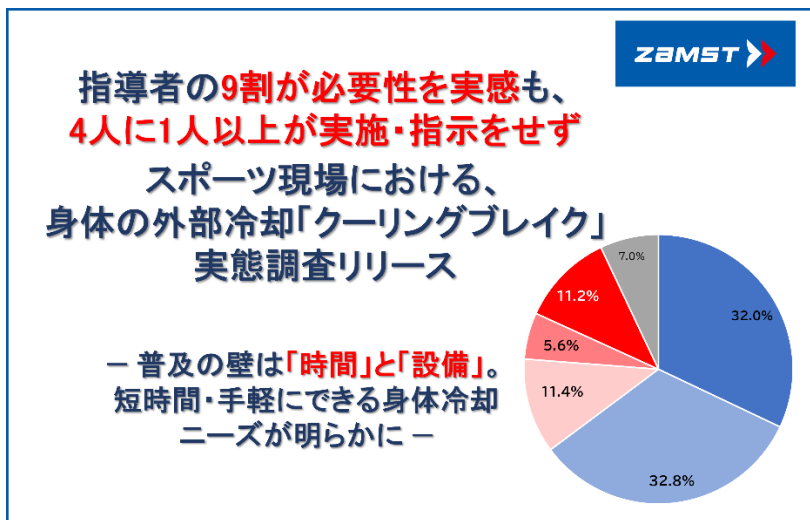


## 指導者の9割が必要性を実感も、4人に1人以上が実施・指示をせず スポーツ現場における、身体の外部冷却「クーリングブレイク」実態調査リリース —普及の壁は「時間」と「設備」。短時間・手軽にできる身体冷却ニーズが明らかに—

日本シグマックス株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木 洋輔)が展開するスポーツ向けサポート・ケア製品ブランド「ZAMST(ザムスト)」は、学校部活動やクラブチームでスポーツの指導をしている方を対象にした「スポーツ現場の暑熱対策に関する実態調査」を実施し、その結果を報告いたします。



### 【調査サマリー】

- 酷暑の常態化により「暑さによるスポーツ競技中のリスク」が深刻化している。身体冷却を行うための休憩を指す「クーリングブレイク」のうち、身体の外側からの冷却の実施状況や課題を明確にするため、学校部活動やクラブチームのスポーツ指導者を対象にアンケートを実施した。
- 指導者 412 名のうち、90.7%が「身体の外側から冷却するクーリングブレイクの効果や重要性」を感じている。一方で、クーリングブレイクを「実施していない」「指示していない」指導者は 28.2%にのぼった。
- 屋外競技の指導者 185 名のうち、練習中におけるクーリングブレイクを実施している 134 名に、1 回当たりの実施時間をたずねたところ、「5 分以上」行っているのは 3 割未満。屋外競技の指導者 185 名がクーリングブレイクを十分に実施していくうえでハードル・課題になりそうな項目として最も多く挙げたのは「設備・備品が不足している(39.5%)」。次いで「時間が限られている(37.8%)」が多かった。

### ■調査の背景

近年、酷暑の常態化が進んでおり、2026年4月には最高気温40℃以上の日を示す「酷暑日」が新たに制定されました。また、2025年度の熱中症による救急搬送者数は10万人以上で過去最多を記録しています<sup>※1</sup>。そのような状況から、スポーツや教育の現場では熱中症などの事故が相次ぎ、「暑さによるスポーツ競技中のリスク」が深刻化しています。

競技スポーツにおける選手の健康とパフォーマンスを守るための暑熱対策として、“身体を積極的に冷却する時間”である「クーリングブレイク」の導入が進んでいます。そこでは単なる水分補給にとどまらず、身体の外側から冷却することも行われています。そこで、今回、クーリングブレイクのうち、身体の外側からの冷却の実施状況や課題について明確にするため、学校部活動やクラブチームの指導者を対象にアンケートを実施し分析しました。

※1:総務省「令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」p.2、9

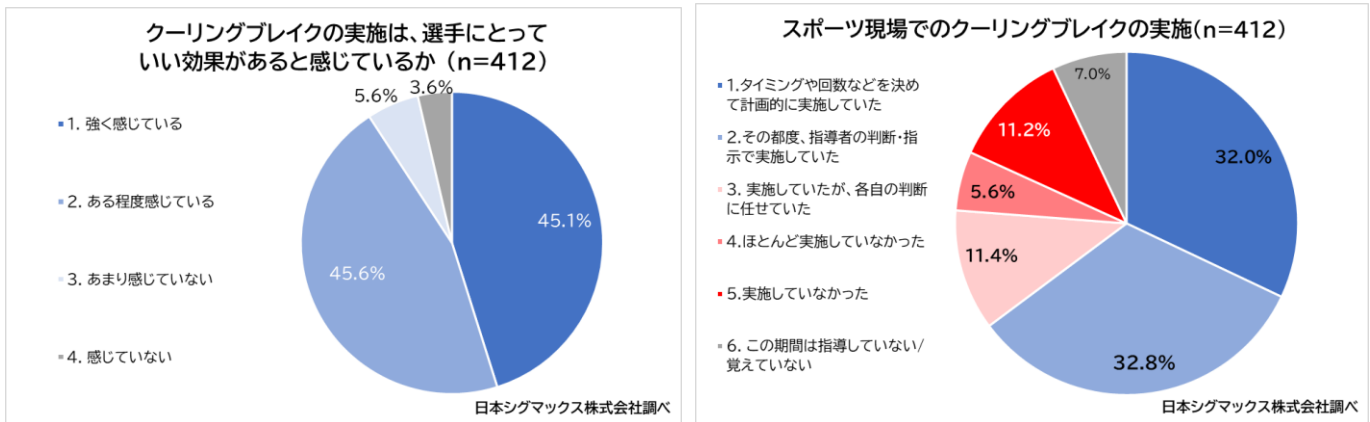
<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:[kouhou@sigmax.co.jp](mailto:kouhou@sigmax.co.jp) (広報共有)

## ■調査結果

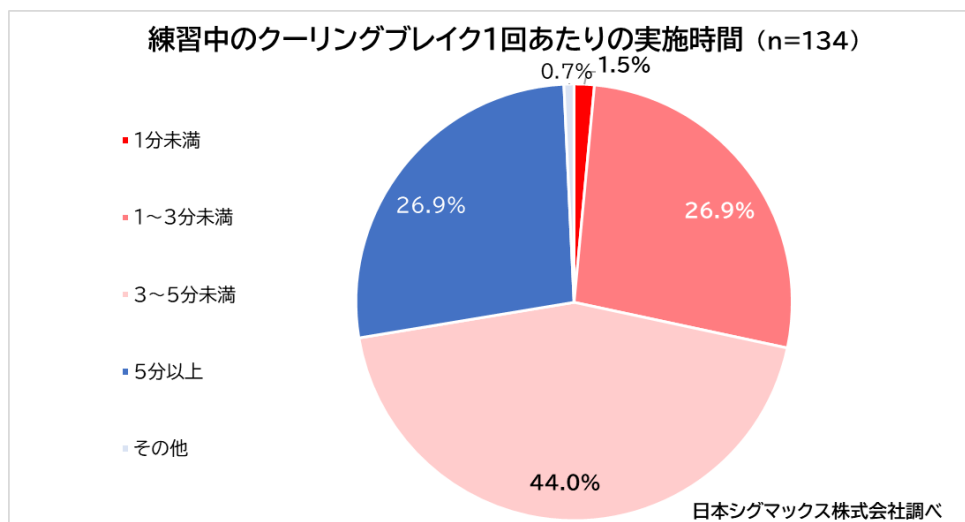
1. 学校部活動やクラブチームの指導者 412 名のうち、90.7%が「身体の外側から冷却するクーリングブレイクの効果や重要性」を感じている。一方で、クーリングブレイクを「実施していない」「指示していない」指導者は 28.2%にのぼった。



学校の部活動やクラブチームの指導者 412 名のうち、90.7%が「身体の外側から冷却する『クーリングブレイク』の効果や重要性」を感じており、具体的な効果としては「熱中症リスクの低減(75.1%)」に次いで「疲労軽減(56.7%)」、「集中力の維持(55.4%)」、「パフォーマンス向上(54.2%)」が挙げられました。

その一方で、クーリングブレイクを「実施していなかった(11.2%)」、「ほとんど実施していなかった(5.6%)」、「実施していたが各自の判断に任せていた(11.4%)」と回答した指導者は 28.2%にのぼり、重要性の認識との間にギャップが見られました。

2. 屋外競技の指導者 185 名のうち、練習中におけるクーリングブレイクを実施している 134 名に、1 回当たりの実施時間をたずねたところ、「5 分以上」行っているのは 3 割未満。屋外競技の指導者 185 名がクーリングブレイクを十分に実施していくうえでハードル・課題になりそうな項目として最も多く挙げたのは「設備・備品が不足している(39.5%)」。次いで「時間が限られている(37.8%)」が多かった。

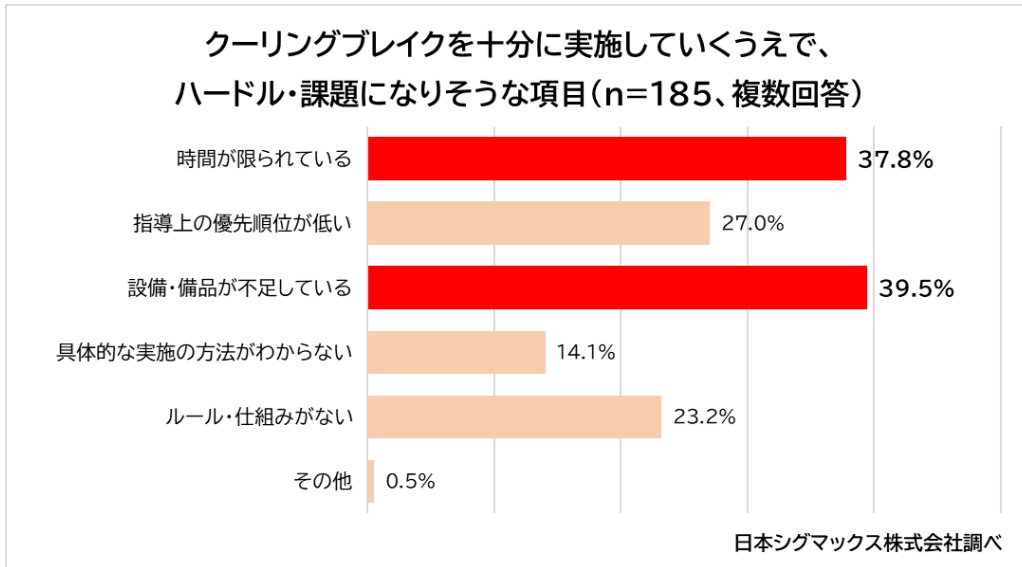


屋外競技の指導者のうち、指導しているチームでクーリングブレイクを行っている 134 名に対し、「練習中におけるクーリングブレイク 1 回当たりの実施時間」をたずねたところ、「5 分以上」と回答したのは 3 割未満であり、最も回答数が多かったのは「3~5 分未満(44.0%)」でした。1 回の練習中のクーリングブレイクの実施頻度について、39.3%が「暑さに応じて不定期で実施」していることが分かりました。

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:[kouhou@sigmax.co.jp](mailto:kouhou@sigmax.co.jp) (広報共有)

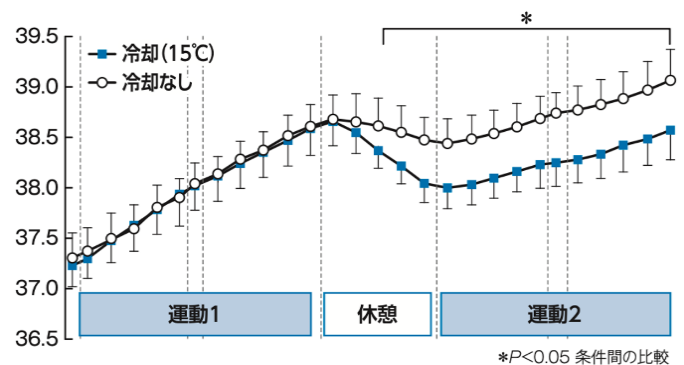


屋外競技の指導者 185 名に対し「クーリングブレイクを十分に実施していくうえで、ハードル・課題になりそうな項目」について聞いたところ「**設備・備品が不足している(39.5%)**」が最も多く挙げられ、次いで「**時間が限られている(37.8%)**」が挙げられました。

### ■考察

本調査では、多くの指導者が「身体の外側からの冷却によるクーリングブレイクの重要性」を認識している一方で、実際の実施率や実施内容との間にギャップが存在することが明らかになりました。

既存の研究でも、暑熱環境下における休憩中の外部冷却の有効性が示されています。Iwahashi, Hasegawaら (Frontiers in Physiology, 2023)の研究では、高温環境下での高強度運動の間に外部冷却を行うことで、冷却を行わない場合と比較して深部体温が有意に低下し、その結果、2 回目の運動開始時の体温が低い状態に保たれることが確認されています。さらに、心拍数や暑熱感、疲労感といった主観的指標も改善され、運動パフォーマンスの向上につながる事が示されています。



▲図1 暑熱環境下における身体冷却が運動時の体温上昇に及ぼす影響

一方で、本調査では「設備・備品の不足」や「時間の制約」といった理由から、十分なクーリングブレイクの実施が難しい実態も浮き彫りとなりました。特に屋外のスポーツ現場では、製氷機や電源といったインフラに依存する冷却手段の導入が難しいケースが多く、限られた練習時間の中で冷却時間を確保することも課題です。

こうした背景から、現場では「短時間で」「特別な設備を必要とせず」「手軽に導入できる」身体冷却手段へのニーズが高まっていると考えられます。

例えば、水に濡らして絞って振るだけで冷却効果を発揮するような冷感アイテムは、設備に依存せず、短時間でも効率的に身体を冷却できる手段として、スポーツ現場におけるクーリングブレイクの実効性を高める一助になると考えられます。

※図1: Iwahashi, Hasegawa et al. Frontier in Physiology, 2023 をもとに作成

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL: 03-5326-3254 FAX: 03-5326-3201 MAIL: [kouhou@sigmax.co.jp](mailto:kouhou@sigmax.co.jp) (広報共有)



## ■有識者コメント:齊藤 雅彦 先生 (船橋整形外科病院 スポーツ医学・関節センター スポーツ下肢部門)

クーリングは運動中に限らず、運動前後も含め、さまざまなタイミングで取り入れることが重要です。アップ前後に深部体温を下げておくことで、熱中症の予防とともにパフォーマンス向上にもつながります。

また、暑熱対策の設備が十分に整っていない環境で運動している小中学生であっても、冷感グッズは取り入れやすい対策の一つです。熱中症に関する正しい知識を持ち、自身の体調を把握しながら運動することに加え、水分補給と身体冷却を組み合わせ、これからますます厳しくなる暑さに備えていきましょう。



## ■調査概要

- ・調査期間:2026年5月13日~5月14日
- ・調査対象:全国の学校部活動、クラブチーム等でスポーツの指導を行っている方412名
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査機関:自社調査

○その他詳細なデータについては、日本シグマックス株式会社 経営企画室にお問い合わせください。

○本調査を引用する場合は「日本シグマックス調べ」もしくは「日本シグマックス株式会社『スポーツ現場の暑熱対策』に関する実態調査(2026年)」と記載ください。

## ■累計出荷枚数 11万枚突破の冷感ポンチョ・ベスト「ザムスト COOL SHADER」

「ザムスト COOL SHADER」は、暑熱環境下でも手軽に身体を冷やせるアイテムとして2020年に発売。

フード付きポンチョタイプであり、水に濡らして、絞って、振って、羽織るだけで冷感を得られるという手軽さや、UVカット機能で直射日光を避けられる点が評価され、スポーツ大会のハーフタイムや屋外での応援、レジャーシーンなど幅広い場面で活用されてきました。

また、大人から子どもまで使いやすいサイズ感と、動きながらでも着用できる利便性から人気が高まっており、2026年3月末時点での累計出荷枚数は11万枚を突破しました。

※冷感ポンチョ「ザムスト COOL SHADER」の開発エピソードはこちら

<https://prtmes.jp/story/detail/pb3QnqhMpdX>



## ■ZAMST(ザムスト)について <https://www.zamst-online.jp/>

ザムストは医療メーカーとして整形外科向け製品を開発・製造する日本シグマックス株式会社が1993年に設立したスポーツ向けサポート・ケア製品ブランドです。

誕生以来、医療の現場で培った知識と技術をベースに、ケガのリスクと常に隣り合わせで闘い続けるアスリートをサポートしてきました。

これまでの30年の経験や取り組みを礎とし、すべてのアスリートがパフォーマンスを最大限に引き出せるよう、これからも挑戦し続けてまいります。



※ザムストのブランドストーリーは下記リンクよりご覧いただけます。

<https://prtmes.jp/story/detail/ZrX5ojC7vwb>

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:[kouhou@sigmax.co.jp](mailto:kouhou@sigmax.co.jp) (広報共有)



■日本シグマックス株式会社について <https://www.sigmax.co.jp/>

所在地:東京都新宿区西新宿 1-24-1

創業:1973年6月1日

資本金:9,000万円

代表取締役社長:鈴木 洋輔

社員数:246名(2025年3月末)

売上高:143.7億円(2025年3月期)



日本シグマックスは「身体活動支援業※」を事業ドメインとし、幅広いフィールドで人々の身体に関わる製品・サービスを提供しています。創業以来「医療」の中でも「整形外科分野」に特化して、各種関節用装具やギプスなどの外固定材、リハビリ関連製品、冷却療法のためのアイシングシステム、治療・診断のための医療機器など、特徴のある製品を提供してまいりました。「スポーツ分野」ではスポーツ向けケア・サポートブランド『ZAMST』を中心に国内外で高い評価を受けております。また日常生活を支える「デイリーケア」、労働者の身体をサポートする「ワーカーズケア」といった分野で『MEDIAID』ブランド製品を拡大展開しております。

※身体活動支援業:運動器障害の予防・診断・治療・回復、及び運動機能維持・向上を目的とした製品・サービスを提供することにより、人々がより健康で快適な生活を送れるよう支援する業(当社による造語)

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:[kouhou@sigmax.co.jp](mailto:kouhou@sigmax.co.jp) (広報共有)

【参考資料】

■フード付き冷感ポンチョ「ザムスト COOL SHADER」 製品概要・特長

水に濡らして絞って振るだけで即効冷感！肌温度より-15℃の冷感ポンチョがカラダを冷却します。日陰がない場所でも、直射日光を遮り、UV99%カットで紫外線対策にも役立つアイテムです。

サイズ：フリーサイズ ※製品寸法…幅:145cm、高さ(フード含む):95 cm、フード含まず:65cm

希望小売価格：4,499 円(税込)

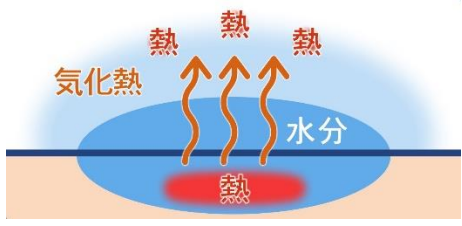

ザムストオンライン販売ページ: <https://www.zamst-online.jp/SHOP/389502.html>

販売店舗：ザムスト公式オンラインショップ、全国のスポーツ量販店

特長①	特長②	特長③
 <p>冷却機能検証(室温35℃/湿度60%/水温25℃) ※自社調べ</p>		
<p><b>肌温度より-15℃の製品で身体を冷却</b> 水に濡らして絞って振るだけで、気化熱で冷却効果を発揮します。</p> <p>自社での装着機能検証を行い、COOL SHADER 装着前後の肌温度を計測したところ、装着後の肌温度は装着前の肌温度の約マイナス15℃と、冷却効果を発揮していることが明らかとなりました。</p>	<p><b>振るたびに冷たくなる長時間冷却</b>※3 冷たさが弱まったと感じても振るたびに冷たくなります※4。</p>	<p><b>大人も子供も使用できる BIG サイズ</b> 製品寸法約 145 cm×約 95 cmで大人も使用できます。</p>

※3)製品の水分量が減ると効果が低下します。その場合は再度水に濡らしてください。

※4)冷たさの感覚は個人差があり、使用環境によっても感じ方は異なります。

<p><b>【気化熱とは?】</b></p>  <p>水分が蒸発する際に、周囲の熱を吸収。そのはたらきによって肌表面の温度を下げ、暑い夏にこもりやすい熱を効率よく逃がす。</p>	<p><b>【肌のほてりなどの原因「近赤外線」を遮熱する設計に】</b></p>  <p>強い日差しから感じるジリジリとした暑さや肌のほてりの原因である「近赤外線」を約74%遮蔽する設計に。肌の温度上昇や体感温度を下げ、パフォーマンス維持をサポート。</p>
--	--

■冷感ベストタイプ「ザムスト COOL SHADER アクティブベスト」



サイズ：フリーサイズ ※製品寸法…身幅:約 58cm×着丈:約 63cm

希望小売価格：4,499 円(税込)

ザムストオンライン販売ページ: <https://www.zamst-online.jp/SHOP/389531.html>

販売店舗：ザムスト公式オンラインショップ、全国のスポーツ量販店

<本リリースに関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠・前川

TEL:03-5326-3254 FAX:03-5326-3201 MAIL:[kouhou@sigmax.co.jp](mailto:kouhou@sigmax.co.jp) (広報共有)