

## サッカーをテーマに自由研究！ 日本サッカーミュージアムで「夏休み自由研究イベント」を 8月23日まで開催中 ～「夏の熱中症対策(正しい水分のとり方)」イベントレポート～

公益財団法人日本サッカー協会(所在地：東京都文京区本郷、会長：田嶋 幸三、以下JFA)は、日本サッカーミュージアムにて小中学生を対象とした夏休み自由研究イベントを8月23日(金)まで開催しています。

日本サッカーミュージアムでは、毎年「夏休み自由研究イベント」を開催し、多くの方々にご来場いただいています。子どもたちにサッカーへの興味、関心を高めてもらうことを目的としており、さまざまな体験型イベントを展開中です。プラ板でのオリジナルエンブレムづくりや、サッカーの歴史新聞づくりなど、楽しみながら学習できるコンテンツを多数ご用意しております。

日本サッカーミュージアムは、8月25日(日)までを夏季特別開館期間とし、毎日10時から無休で開館しています。夏休み後半も是非、日本サッカーミュージアムにお越しください。



### ■ イベント概要

イベント内容：

**① プラ板でマイエンブレムを作ろう！**

プラスチックの板(プラ板)に自由にデザインして、オリジナルのエンブレムを作成しよう。

**② サッカー歴史新聞を作ろう！**

日本代表(SAMURAI BLUE)・日本女子代表(なでしこジャパン)の歴史を学びながらサッカーの新聞を作ろう。

**③ 日本代表ユニフォームやボールについて調べよう！**

日本代表が出場したワールドカップ過去6大会のユニフォームやボールについて学習しよう。

**④ Jリーグでプレーする世界の選手を調べよう！**

Jリーグで活躍している世界の選手や国について調べてみよう。



開催期間：開催中～8月23日(金)まで

開催時間：10:00～18:00(最終入場17:30)

会場：東京都文京区サッカー通り(本郷3-10-15) JFAハウス内

URL：[http://www.jfa.jp/football\\_museum/news/00022322/](http://www.jfa.jp/football_museum/news/00022322/)

※8月16日(金)は休止いたします。

※本イベントの参加には、有料ゾーンチケットが必要となります。

## ■スペシャルトークイベント「夏の熱中症対策(正しい水分の取り方)」事後レポート

8月6日(火)には、夏休みスペシャルトークイベント「夏の熱中症対策(正しい水分の取り方)」が行われ、キリンバレッジ株式会社熱中症対策アドバイザーの速水美智子さんに講師を務めていただきました。

まず「なぜ」「どのようなときに」熱中症になるのかというメカニズムの説明があり、熱中症にかかった経験があるかとマイクを向けられた参加者は「サッカーをしているときにクラクラした」「試合が始まって5分で倒れてしまった」など体験談を語りました。

その後は小中学生向けに「こまめな水分補給」「出かけるときは帽子を被る」「日陰で休む」「規則正しい生活」「三食きちんと食べる」という5つの熱中症対策が紹介されました。

特に水分補給は重要で、暑い日は知らず知らずのうちに汗をかいていて、喉が渴いたときにはすでに熱中症にかかっていることがあると言います。速水さんからはこまめに水分補給ができるように水筒やペットボトルを持ち歩くことや、塩分も同時に摂取することが伝えられました。イベントでは手軽に熱中症対策ができるキリンバレッジの「キリン 世界のKitchenからソルティライチ」がお土産として手渡され、手に取った参加者は興味深そうにラベルを読んだり、その場で試飲する姿が見られました。

最後に、参加者の少年から「小学生はどのくらい水分を取ったらいいか」と質問が出ると、速水さんは「1日4リットルをとるようにしているトップアスリートの方もいます。ただ大人とは体の大きさも運動量も違うので、人にもよりますが2リットルを目安に飲むようにするといいですね。多いように感じるかもしれませんが、この暑い中では体から水分がどんどん出てしまうので、頑張って水分を取るようにしてください」と答えました。

まだまだ暑い日が続きますが、しっかりとした対策、正しい水分補給で暑い夏を乗り越えましょう。



### 〔講師コメント〕

速水美智子 さん (キリンバレッジ株式会社熱中症対策アドバイザー)

サッカーをしている子は、していない子に比べて外で運動している時間が長いので、熱中症のリスクと隣合わせだと言えます。だからこそ水分補給の正しい知識やその他の予防策を知ってもらうことで、しっかりと自分で自分を守るようになってほしいと思います。保護者の方も知っていることも多かったと思いますが、お子さんと聞いていただくことで親子のコミュニケーションを取ってもらい、日頃から熱中症対策の話が出ればいいと思います。声掛けやみんなで予防していきましょうという話もしましたが、お子さん一人だと我慢して練習を頑張ってしまうので、そこは保護者の方にフォローしてもらいたいです。