



「スポーツ活動中の熱中症予防」啓発動画の作成・公開について

スポーツを「する」「ささえる」「みる・表現する」ための環境づくりを行う JSPPO（正式名称：公益財団法人日本スポーツ協会 東京都新宿区／会長 伊藤雅俊）は、スポーツ活動中の熱中症予防に関する啓発動画を新たに作成し、ホームページに公開いたしました。

この啓発動画は、2019年5月に改定した「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」に基づき作成しており、熱中症の予防に関する知識や、熱中症が疑われるような症状がみられた場合の対処方法、応急処置などをわかりやすくまとめています。

暑熱環境下でスポーツ活動を行う際には必ず把握しておくべき情報が解説されていますので、全国のスポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブや、教育・スポーツの現場などで広く有効活用いただける内容となっています。

多くの方にご覧いただき、安全なスポーツ環境の整備につながることを願っています。

「スポーツ活動中の熱中症予防」

- ch.1 体温調節のしくみと熱中症発症のメカニズム (2m 1s)
- ch.2 スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条 (4m 31s)
- ch.3 身体冷却法 -予防編- (4m 52s)
- ch.4 熱中症が疑われる場合の対応法 (1m 53s)
- ch.5 身体冷却法 -応急処置編- (4m 51s)

スポーツ活動中の熱中症予防

体温調節のしくみと熱中症発症のメカニズム

体温調節

運動すると

活動する筋肉で大量の熱が発生

体温が上昇

体温を一定に保つために

発汗 皮膚血管拡張

熱を体の外に出そうとする

身体冷却方法とその効果

身体外部冷却

身体内部冷却

アイスラリー

身体冷却法 予防編

動画再生はこちら

JSP0 ホームページ ⇒ <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html#05>

◆JSP0（公益財団法人日本スポーツ協会）について

JSP0 は、1911年7月に「国民スポーツの振興」と「国際競技力の向上」を目的に、大日本体育協会として創立。日本体育協会を経て、2018年4月1日、現在の名称となりました。

JSP0 では、国民体育大会や日本スポーツマスターズなど各世代を網羅したスポーツ大会の開催、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブなどスポーツをする場の創出、スポーツの楽しみをサポートするスポーツ指導者の育成、最新の医・科学に根差したスポーツの推進など、誰もが自発的にスポーツを「する」「ささえる」「みる・表現する」ための幅広い事業を展開しています。また、わが国スポーツの統一組織として、国や60を超える競技団体、47都道府県スポーツ・体育協会など、様々なスポーツ関連団体・組織や個人と連携しています。

2019年の大河ドラマ「いだてん」で、主人公を導く重要な役回りとして登場した嘉納治五郎は JSP0 の初代会長であり、JSP0 は「いだてん」の舞台でもありました。

WE SUPPORT JAPAN SPORT.

JSP0 OFFICIAL PARTNER



大塚製薬



三井住友海上
MS&AD INSURANCE GROUP

LOTTE

セレスポ



日本文化出版



フェアプレイで日本を元気に ~あくしゅ、あいさつ、ありがとう~
目指せ100万人のフェアプレイ宣言！WEBで好評受付中！
<http://www.japan-sports.or.jp/fair/>

