

日本サッカー協会・

前田弘チーフアスレティックトレーナーに学ぶ

スポーツにおける脱水対策



サッカーというスポーツでは、早くから選手たちのパフォーマンスを維持し、支えるための身体のケア、熱中症などへの対策を指導する文化が育ち、その内容も年々最新のものへ改善され続けています。公益財団法人日本サッカー協会（以下、日本サッカー協会）の身体面を支えるトップ、前田弘チーフアスレティックトレーナー（以下前田氏）に、現在、日本のサッカーにおいて大切にしている身体のケア、脱水対策のポイントなどについて聞きました。

監修：公益財団法人 日本サッカー協会 チーフアスレティックトレーナー スポーツ医学委員会 委員 前田弘

前田氏が日本サッカー協会として大切に啓発しているのは、3つの取り組み

- 栄養は食事から、水分は信頼性の高い飲み物から
- セルフケアのために、体重減少量（脱水量）など、身体の変化を自分で知ること
- 指導者がスポーツ救命を知る

セルフケアという意識の習慣化が、身体とプレイの質をあげる



公益財団法人日本サッカー協会（以下、日本サッカー協会）は、他のスポーツ協会に先駆け 2016 年に「熱中症対策ガイドライン」を発表。暑い日のクーリングブレイクタイム導入や、WBGT を測り、試合をやってはいけない時間帯を設定するなど、その先進の内容は多くのスポーツ関係者を唖らせ影響を与えました。その作成に参加し、現在のサッカーにおいて、トップチームから育成世代までの身体のケアを指導し支えているのが前田氏。氏は、脱水対策も含めて、「セルフケア、セルフコントロール意識を習慣化していくことが、スポーツにおけるプレイの質も向上させる」と語ります。

① 栄養は食事から、水分は信頼性の高い飲み物から



近年のドーピング問題を考え、徹底してサプリメントを使わないようにするため、育成世代から食事の大切さを教えるとともに、2017年には協会内に栄養サポート部会を新たに設け指導を強化。「育成世代から食事の重要性を指導し、サプリメントに頼らず食品で栄養摂取。加えて、練習や試合で大量に汗をかいた時の水分補給は、消費者庁の許可を受けた経口補水液のように信頼性の高い飲料を選んで摂るように指導しています」とのこと。

② セルフケアのために、体重減少量（脱水量）など、身体の変化を自分で知ること



前田氏によると、トップ選手だけでなく、育成世代から、練習・試合前後に身体の変化を記録するように指導しているそうです。「トップ選手は、起床時、練習や試合の前後に、体水分量、体重、尿の色、体温、筋肉疲労度などを計測し、体重減少量（脱水量）に応じた経口補水液などによる速やかな水分・塩分の補給、疲労回復を促すアイスバスなど、個々にケアしていきます」。そうしたことが、「普段の意識として日々の生活の中に溶け込んでいくことが、サッカーに限らずスポーツをする上で大切なこと」だと前田氏。

③ 指導者がスポーツ救命を知る



日本サッカー協会の新たな取り組みとして 2017年に「スポーツ救命ライセンス講習会」も実施しています。「心肺機能の異常、脳震盪（のうしんとう）への対処、熱中症や脱水症への対策と対処などを、協会の様々なカテゴリーのトレーナーや職員、サッカーに携わる人たちが協会からのライセンスを受けています。これは、選手だけでなく、オフザピッチでも対応できるようにするため。生命を守るのは自分だという気持ちが大切。2016年に発表したガイドラインを守りつつ、すべてのサッカー関係者はわれわれのファミリー。彼らの命を守らなければいけないのです」と前田氏は、日本サッカー協会の、スポーツをする人への姿勢を語ってくれました。



公益財団法人 日本サッカー協会
チーフアスレティックトレーナー
スポーツ医学委員会 委員
前田 弘（まえだ・ひろし）

教えて!「かくれ脱水」委員会 協力企業 / 団体

株式会社大塚製薬工場 西川産業株式会社 株式会社モンベル NPO法人日本アロハ協会 NPO法人日本医師ジョガーズ連盟 NPO法人日本トレッキング協会 NPO法人日本ライフセービング協会