

指導者の 99%が暑さの影響を受け「選手のパフォーマンス低下」を実感したことが判明

JFA 指導者ライセンス保有指導者 1,462 人を対象に

「暑熱対策の取り組みに関する意識・実態調査」を実施

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：片岡 有二）は、公益財団法人日本サッカー協会（本社：東京都文京区 会長：宮本 恒靖 以下、JFA）と JFA ソーシャルバリューパートナー契約を締結しています。

当社は、JFA と共同で、現場のリアルな課題を把握し、暑熱環境下でのサッカー環境の安全性向上に繋げるため、指導者ライセンス保有者を対象に「暑熱対策の取り組みに関する意識・実態調査」を実施し、1,462 名から回答を得ました。

調査では、99%が暑さの影響を受け「選手のパフォーマンス低下」を実感したことが判明しました。また、水分補給については 86%の指導者が意識的に取り組んでいることが分かりました。

サーモスは、飲み頃温度をキープする製品を通じて、運動時の水分補給に最適な温度帯（5℃～15℃）を啓発する「サーモス 5-15℃プロジェクト」を推進しています。

今回の調査結果を受け、現場での水分補給や暑さ対策のサポートとなるよう、効果的な水分補給のポイントや自家製スポーツドリンクのレシピを紹介します。



＜調査概要＞

調査名 : 『暑熱対策の取り組みに関する意識・実態調査』

調査対象者 : JFA 指導者ライセンス保有者、1,462 人

調査期間 : 2026 年 6 月 17 日～7 月 7 日

調査方法 : インターネット調査

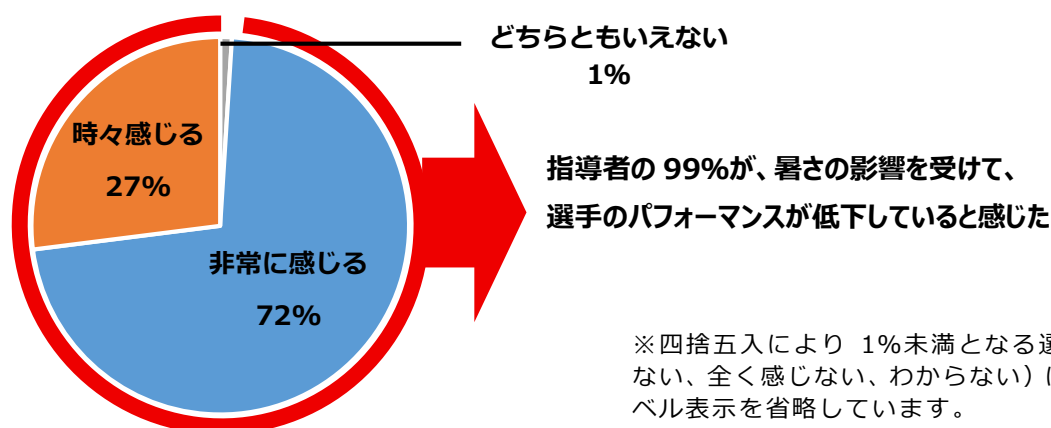
* 小数点第一位を四捨五入しているため、構成比の合計が 100%にならない場合がございます。

* 本資料に含まれる調査結果をご掲載いただく際は、必ず「サーモス・日本サッカー協会調べ」と明記ください。

■ 指導者の 99%が選手のパフォーマンス低下を実感！酷暑下でのスポーツ現場のリアル

本調査において、「暑さの影響により選手のパフォーマンスが低下していると感じたことがあるか」という設問に対し、99%の指導者が「非常に感じる」「時々感じる」と回答しました。

Q1. 暑さ（気温が高い・湿度が高いなど、いわゆる夏場の気象条件）の影響を受けて選手のパフォーマンスが低下していると感じたことがありますか？（単一回答／N=1,462）



※ 四捨五入により 1%未満となる選択肢（ほぼ感じない、全く感じない、わからない）は、グラフ上のラベル表示を省略しています。

■ 86%が水分補給の頻度や体調に応じた指導を実施

さらに 45%は、飲料の「温度」まで配慮した指導を実践

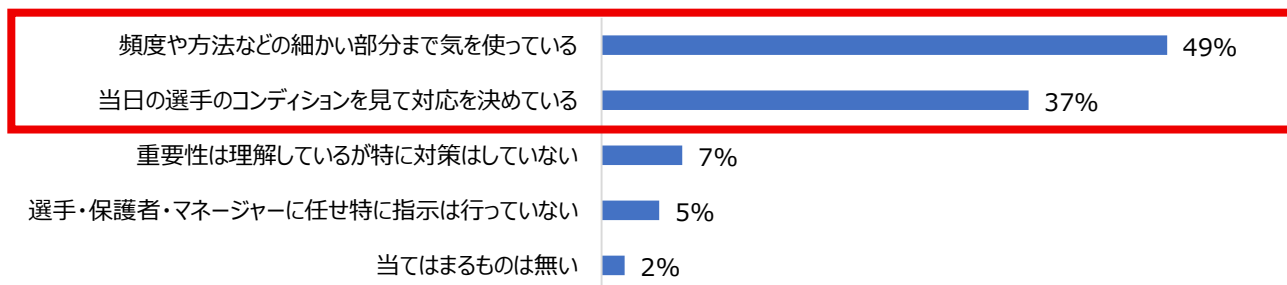
「5月～9月にかけての水分補給についてどの程度意識しているか」伺ったところ、「頻度や方法などの細かい部分まで気を使っている」「当日の選手のコンディションを見て対応を決めている」と回答した指導者が86%にのぼり、多くの現場で選手の状態に応じた水分補給の配慮が行われていることがわかりました。

一方で、「練習中の飲料の温度に関する指示・声かけ」について尋ねたところ、「選手・保護者・マネージャーに任せ、特に指示は行っていない」が47%と最多となりました。頻度や体調に応じた基本的な水分補給管理が定着する中、「なるべく冷たい飲料を用意するよう指示している」は26%、さらに「5℃～15℃の飲料を用意するよう指示している」は19%となりました。

Q2. 5月～9月にかけての水分補給について、どの程度意識して取り組んでいますか？

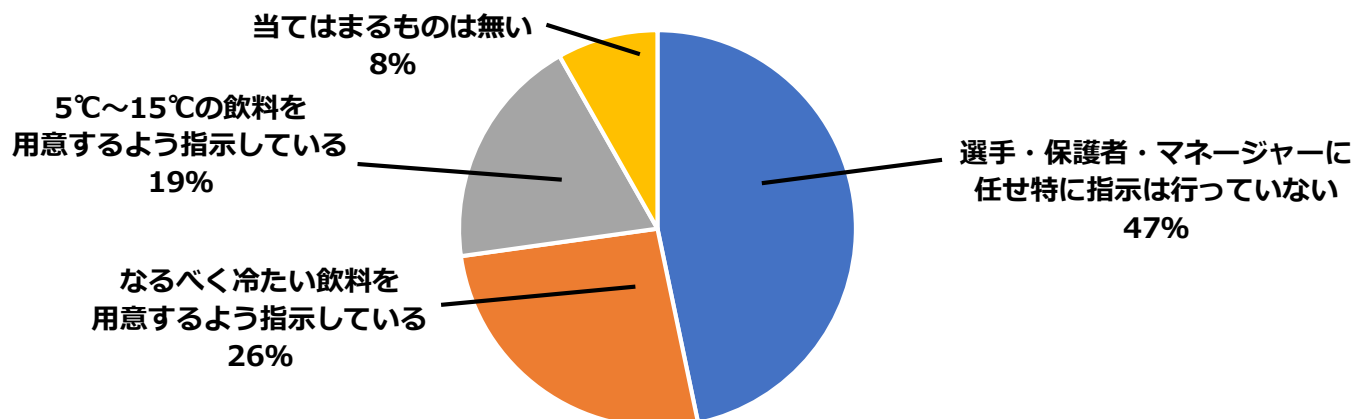
(単一回答／N=1,462)

水分補給について、86%の指導者が意識的に取り組んでいる



Q3. 練習中の飲料の温度に関して、普段行っている指示・声かけについて最も近いものを教えてください。

(単一回答／N=1,462)



■ 今日からできる 効果的な水分補給の対策 ポイントは「飲料の温度」

本調査では、JFA 指導者の多くが暑さによる選手のパフォーマンス低下を実感しており、水分補給の頻度や選手のコンディションに応じた細やかな指導を実施していることがわかりました。さらに、飲料の「温度管理」にまで踏み込んだ指導は、日頃の対策にプラスする細やかなケアであり、選手のパフォーマンス維持をより高める取り組みとして実践されつつあります。

魔法びんのパイオニアであるサーモスは、スポーツ時の水分補給に最適な温度帯（5℃～15℃）を啓発する「サーモス 5-15℃プロジェクト」を展開しています。今回の調査結果を踏まえ、熱中症対策に取り組むみなさまの一助となるよう、今後も適切な水分補給に関する情報発信を続けてまいります。

■ 「サーモス 5-15℃プロジェクト（サーモス ゴーイチゴ・プロジェクト）」とは？

「サーモス 5-15℃ プロジェクト」とは、スポーツ時の水分補給には5℃～15℃の温度帯が効果的であることを発信し、熱中症対策としてマイボトルの使用を推奨する取り組みです。

サーモスが行った実験により、高温環境下での水分補給に適した温度帯が5℃～15℃であることが実証されたことから、5月15日は「水分補給の日」と制定されています。

詳細はこちら：[サーモス 5-15℃ プロジェクト](#)

■スポーツ時の水分補給は、5℃～15℃のドリンクが効果的！

ポイント① 飲料の最適な温度は「5℃～15℃」

スポーツ時の水分補給は、吸収が早く、身体を内側から冷やす効果もある「5℃～15℃」に保つことが推奨されています。

5℃～15℃の水分補給が効果的な理由・・・

- ・ 身体への吸収が速く、効果的にクールダウン
- ・ 体温の上昇を防ぎスポーツパフォーマンスを向上
- ・ 飲みやすく、胃腸への負担がかかりにくい



ポイント② 手軽に作れる「自家製スポーツドリンク」レシピを公開

自宅で簡単に作れるスポーツドリンクのレシピをご紹介します。砂糖の代わりに
はちみつを入れると、味わいがよりまろやかになります。

<材料（1人分 300ml）>

ミネラルウォーター・・・・・・・・300ml
砂糖またははちみつ・・・・・・・・大さじ 1
塩・・・・・・・・小さじ 1/4
レモン汁・・・・・・・・小さじ 1/2～1

<作り方>

1. ピッチャーに砂糖（またははちみつ）、塩、レモン汁を入れ、ミネラルウォーターを少しずつ加えよく混ぜあわせる。
2. 冷蔵庫で冷やして、ポット（スポーツボトル等）に注ぐ。



[レシピ URL](#)