

暑さに負けない！氷を使った『スポーツアイシング BOOK』を配布

氷の役割を通じて、スポーツ現場のアイシングと暑熱対策を支援

小久保製氷冷蔵株式会社（本社：千葉県八千代市、代表取締役社長：小久保 龍平、以下 KOKUBO）は、夏の猛暑リスク対策への関心の高まりを受け、実践的なスポーツ科学研究の第一人者である日本体育大学の杉田正明教授監修のもと、氷を使用するアイシングの効果や正しい使い方についての知識を伝える冊子『スポーツアイシング BOOK』を制作し、配布を開始します。



KOKUBO グループはロックアイスの「冷やすチカラ」で社会貢献活動を実施。今回の取り組みでは本冊子（5,000冊）の配布先として、下記のイベントを予定しています。

- ・ 第 10 回 東京猛暑対策展
会期：2024 年 7 月 24 日（水）～7 月 26 日（金）
会場：東京ビッグサイト 東展示棟
- ・ On Track Nights
開催日：2024 年 7 月 27 日（土）
会場：東京・世田谷区立大蔵運動公園陸上競技場
- ・ 第 52 回関東中学校陸上競技大会
開催日：2024 年 8 月 7 日（水）～8 日（木）
会場：駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場

- ・JOC 第 55 回 U16 陸上競技大会東京都代表選手選考会
兼第 36 回東京ジュニア陸上競技大会
開催日：2024 年 8 月 24 日（土）～25 日（日）
会場：駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場

他

●スポーツアイシング BOOK の内容

氷を用いたアイシング（冷却治療）は、炎症や痛みの緩和に有効な方法として長らく用いられてきましたが、クールダウンや熱中症対策などの用途やその使用方法、持続時間、炎症に対する考え方など、新しい知見が日々更新されています。

現在、スポーツアイシングには大きく分けて 2 つあり、ケガの応急処置に必要な「アイシング」とコンディショニングや暑さ対策に必要な「クーリング」があります。

主な内容：

- ・アイシングの基本について
- ・アイシングによるパフォーマンス向上、クールダウン、リカバリー

関連情報：

- ・ケガの応急処置
- ・運動中、運動後のケア方法（現場で取り入れられているアイシング方法など）
- ・アイシング注意点
- ・暑熱対策について など

スポーツアイシングとは？

スポーツアイシングとは、大きく分けて 2 つあり、ケガの応急処置に必要なアイシングとコンディショニング・暑熱対策に必要なクーリングがあります。

アイシング 患部の腫れと炎症の緩和を目的に、氷を使って患部を冷やします。患部を外すことで発熱反応の緩和から腫れなどの悪化となる危険が低減される可能性があります。ケガの悪化を防ぐことができます。

クーリング 運動時のパフォーマンス向上、あるいは運動後の疲労回復を目的に、深部体温（体の中心の体温）を下げるために手のひらや足裏、足裏などに冷やします。暑熱対策、熱中症対策としても、効果的であることが知られています。

ケガの応急処置 痛み軽減 炎症緩和

コンディショニング パフォーマンス向上 疲労回復

暑熱対策 暑中絶食 スポーツ観戦時

ケガの応急処置

ケガをしたときの応急処置として「PRICE」を覚えておきましょう。

PRICE 処置

- Ice (冷却)** 患部を冷やすことで、発熱反応を抑え、腫れや痛みを軽減します。
- Compression (圧迫)** 患部を冷やすことで、腫れを抑え、痛みを軽減します。
- Protection (保護)** ケガをしたときに患部に対する二次的な損傷を防ぐために、患部を固定し、患部の動きを制限します。
- Rest (安静)** 二次的な損傷を防ぐために、患部を固定し、患部の動きを制限します。
- Elevation (挙上)** 患部を心臓より高い位置に保つことで、患部の腫れを軽減します。

応急処置としてのアイシング

ハムストリング 肉離れが多い部位です。うつ伏せに寝て足の入ったビニール袋や涼しいタオルを患部に当てます。少しの痛みを感じたら患部を静止させることで患部の腫れを軽減し、リハビリに入ります。

指 高熱、レスリングなどのコンタクトスポーツやバレーボール、バドミントンなどでは指の関節で多いケガです。氷（または冷たい水）を患部に当て、患部を固定し、患部の動きを制限し、患部の腫れを軽減します。

足首 肉離れしやすい部位です。患部を冷やし、患部を固定し、患部の動きを制限し、患部の腫れを軽減します。

アイシングの方法

用意するもの

- 氷
- 保冷剤
- 保冷剤を入れる容器
- 保冷剤を入れる容器の蓋
- 保冷剤を入れる容器の蓋
- 保冷剤を入れる容器の蓋

手順

1. ビニール袋やタオルに氷を入れて患部に当てます。患部は 15 分以内で冷やします。患部が冷やされたら、氷を取り除き、患部を冷やしたままに保冷剤を入れます。
2. 冷却時間は 15 ～ 20 分程度です。アイシングが完了したら、「患部が冷やされたら患部を冷やさない」という意識で患部を冷やします。患部が冷やされたら、患部を冷やしたままに保冷剤を入れます。

ただし、口の中の肉や舌の裏、あるいは皮膚の上などに、患部の腫れや神経の弱い部位は、神経痛などに注意が必要であり、アイシングする際の注意は十分注意しましょう。

監修者：杉田 正明（すぎた まさあき）氏



日本体育大学体育学部教授／ハイパフォーマンスセンター長。博士（学術）。2010年サッカーワールドカップ南アフリカ大会では日本代表の高地対策を、2016年リオデジャネイロオリンピックや世界陸上では、マラソン、競歩の代表選手のコンディショニングを支援。東京2020オリンピックでは、日本代表選手団の本部役員（情報・科学）として暑熱対策などを担当した。

●「ロックアイス」について

KOKUBO グループの小久保製氷冷蔵が、1973年に砕いた氷を袋に詰めた「かちわり氷」を「ロックアイス®」のブランドで発売開始し、2023年10月にロックアイス誕生50周年を迎えました。アウトドア、パーティ、家飲みなど様々なシーンはもちろん、ロックアイスの“冷やすチカラ”を活かしスポーツ分野・暑さ対策にも使用されています。

ロックアイス®

※「ロックアイス」は、小久保製氷冷蔵の登録商標です。

●KOKUBO グループについて

KOKUBO グループは、全国に工場と販売網を持ち、代表商品である「ロックアイス®」をお客様にお届けすることを通じて「氷が育む豊かな食文化の創造」に取り組んでいます。ロックアイスの新たな可能性を追求し、スポーツアイシングや熱中症対策などを通じた社会貢献活動やプロ・学生スポーツチームとの様々な取組を行っています。

《会社概要》

社名：コア・コクボホールディングス株式会社

所在地：千葉県船橋市本町 2-1-34 船橋スカイビル 4階

代表取締役社長：小久保 龍平

設立：2016年5月

グループ HP：<https://kokuboice.co.jp/>

《グループ企業》

社名：小久保製氷冷蔵株式会社
所在地：千葉県八千代市村上 1739-4
代表取締役社長：小久保 龍平
設立：1969年9月

・株式会社東日本コクボ・株式会社北海道コクボ
・株式会社東海コクボ・株式会社西日本コクボ
・株式会社九州コクボ
・KOKUBO ROCK ICE (THAILAND) CO.,LTD.他

《本件に関するお問合せ先》

コア・コクボホールディングス株式会社 広報室 担当：谷口・古賀
TEL：047-404-1569 FAX：047-401-6269 e-mail: kouhou@kokuboice.co.jp