

とけない、情熱。

## ロックアイス®の活動



**Support by Cooling**

ロックアイス®は、「情熱を持って日々頑張っている人を応援するブランドでありたい」というブランドメッセージのもとスポーツ支援活動や社会貢献活動に取り組んでいます。



HPはこちらから



<https://kokuboice.co.jp>



## いつでもどこでも **ロックアイス®** を

「ロックアイス® ショップ」では、日常使いから特別なシーンまで、用途に合わせた氷をご用意しています。ぜひご利用ください。



※試合会場など必要な場所に1ケースからお届けします。  
※時季により取扱い商品が異なります。

購入はこちらから



<https://kokuboice.com/>

出典：小久保製氷冷蔵株式会社



アイシング  
ICING  
&  
COOLING  
クーリング

氷を使った  
**スポーツ  
アイシング**  
BOOK



とけない、情熱。

## ロックアイス®



# スポーツアイシングとは？

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・暑さ対策に必要なクーリングがあります。

## スポーツアイシング

### アイシング

痛みの軽減と炎症の緩和を目的に、氷を使って患部を冷やします。患部を冷やすことで負傷箇所の細胞から炎症などの原因となる物質が分泌されるのを抑え、ケガの悪化を防ぐことができます。

### ケガの応急処置

- ☑ 痛み軽減
- ☑ 炎症緩和

### 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の裏、ほおなどを冷やします。暑さ対策、熱中症対策としても深部体温を下げることは有効です。

### コンディショニング

- ☑ パフォーマンス向上
- ☑ 疲労回復

### 暑さ対策

- ☑ 熱中症予防
- ☑ スポーツ観戦時

## アイシングの方法

### 用意するもの

- 氷 ..... 粒の細かいものがオススメ
- 氷を入れるもの ..... 厚手のビニール袋、氷のうなど
- 固定するもの（必要に応じて）..... スポーツアイシング用のバンドやラップなど



### 手順

1. ビニール袋や氷のうに氷を入れて患部に直接当てます。温度は0度より低いと凍傷の危険があるため、水を少し入れて氷が軽く溶けるくらいの温度がオススメ。
2. 冷却時間の基本は15～20分程度。アイシングを行うと、「強い冷感→灼熱感→疼痛→感覚消失」の順で感覚が変化します。感覚がなくなったらアイシングを終了しましょう。



ただし、ひじの内側やひざの外側、あるいはかかとの上側など、筋肉の表層と神経が近い部位は神経損傷に注意が必要であり、アイシングする際の時間は5分程度にしましょう。

## 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 処置とは？

#### Ice [冷却]

患部を冷やすことで血管が収縮して内出血、腫れを抑え、痛みを緩和します。

#### Compression [圧迫]

包帯やテーピングなどで患部を圧迫することで腫れの進行を抑え痛みを軽減します。

#### Protection [保護]

ケガをしたときに最初に行うことはケガ人の保護、受傷部位の保護になります。



#### Rest [安静]

二次的な悪化を防ぐために、負傷部位を動かさず、楽な体勢で安静にしましょう。

#### Elevation [挙上]

患部を心臓より高い位置に保つことで腫れや内出血を防ぎます。

## 応急処置としてのアイシング

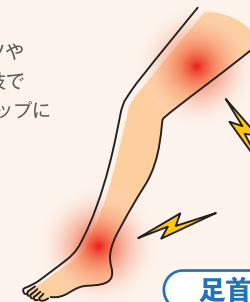
### ハムストリング

肉離れが多い箇所です。うつ伏せに寝て氷の入ったビニール袋や氷のうなどを患部に直接当てます。少しひざを曲げて足を挙上することで太もも裏の筋肉の緊張を緩め、リラックスした状態でアイシングできます。



### 指

柔道、レスリングなどのコンタクトスポーツやバレーボール、バスケットボールなどの球技で多い突き指。氷（と少々水）の入った紙コップに直接指を入れて冷やしましょう。



### 足首

捻挫しやすい箇所です。患部に氷の入ったビニール袋や氷のうなどを直接当て冷やしますが不安定な部位なのでラップなどで固定すると良いでしょう。



# コンディショニング

## コンディショニングにクーリングが必要な理由

運動により上がり過ぎた深部体温を適正温度に戻すためにクーリングを行います。深部体温が40度以上になると脳がリミッターをかけ運動機能が低下します。体温上昇は運動パフォーマンスとも大きく関係します。クーリングで深部体温を下げ、パフォーマンス維持につなげることが大切です。

## 運動前・運動中のケア方法

プールや水風呂に入る「浸水」がもっとも効果的なクーリング方法ですが、練習環境の設備的に難しい場合は熱を放出する「手のひら」や「足の裏」「ほお」を冷やします。これらの部位を冷やすことで温まった血液を冷却して体内に戻すイメージです。

### POINT

冷たすぎると血管が収縮して逆に血流が阻害される恐れがあります。ロックアイス®を袋ごと使う場合は、タオルを一枚敷くなど工夫すると◎



手のひら



ほお

目安時間  
数分~5分程度

手のひら

足の裏

野球のインニング間など時間が限られているときは座って足の裏を冷やしつつ、両手に氷袋を持ってほおを冷やすと、3カ所同時に冷やすことができ短時間で深部体温を下げられます。



頭・額

目安時間  
数分~5分程度

頭や額は血管収縮が起こりにくいため、氷のうを直接当てて冷やしても大丈夫です。頭は熱に弱いのでしっかり冷やしましょう。



## 安心・安全! 氷を活用する理由

氷は少し置いておくと溶けだして自然と冷やすのに適した温度になります。氷のうに入れたり袋のまま使用すると、冷やし過ぎによる凍傷も起こりにくいため、安心・安全です。ロックアイス®はスーパーやコンビニで購入できるため、簡単に用意することができます。

## 運動後のケア方法

運動後のクーリングは副交感神経の働きを高め、リラックス効果と疲労回復を促します。また、痛みのある部位や激しく使用した筋肉を冷やすのも良いでしょう。



ふくらはぎ

目安時間  
5分程度



太もも



運動後の体は熱を持っています。競技によって、負担の大きい筋肉は異なりますが熱や張りを感じたら氷を使って冷やしましょう。



肩

目安時間  
5分程度

野球の投手などは肩に熱を感じたら練習後に冷やします。肩全体を覆うようにラップやバンテージで固定します。



目安時間  
5分程度

アイスマッサージ

古傷のある部位や痛みを感じる部位には氷を使った「アイスマッサージ」がオススメ。患部に氷を当て円を描くようにマッサージします。

### POINT

足首・ひざ・肩・ひじなどには、粒が小さい氷を使うのがオススメ。粒が小さいと患部にフィットしやすいという利点も。ロックアイス®なら袋ごと患部に当てることができます。

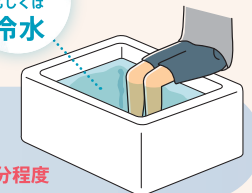


氷水  
もしくは  
冷水

## 高強度の運動後はアイスバスも効果的!

高強度の運動後はアイスバス(氷風呂)に入り、なるべく早く熱を取り除くことで疲労回復を促し、翌日以降の体調を整えることにつながります。設備がない場合は、下半身だけでも行えるとよいでしょう。

目安時間  
5分程度



# 暑さ対策

## こんな症状があったら 熱中症に注意



- 目まいや顔のほてり
- 立ちくらみ



- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさ



- 頭痛・吐き気
- 汗のかき方がおかしい



- 体温が高い
- 皮膚の異常

## 熱中症にならないために！



### 熱を体に溜めない

- ✓ 体に熱がこもらないように通気性のよい服を選ぶ
- ✓ 帽子や日傘などで直射日光を避ける
- ✓ 暑いと感じたら活動を続けずに休む



### 深部体温を下げる

- ✓ 氷の入った冷たい飲料を飲む
- ✓ 凍らせたペットボトル等でほおや手のひらを冷やす



熱中症に注意するのは夏だけではない！



熱中症の危険は夏だけではありません。4～5月に急に気温が上がったときや、11～12月に季節外れの暑さになったときなども注意。体が暑さに慣れていないときに気温が高くなると、体が変化に対応できずに熱中症で倒れる人が多い傾向があります。



## スポーツ観戦時にも暑さ対策を！

### 観戦前

- 前日の睡眠不足やお酒の飲みすぎに注意

寝不足や二日酔いの状態は、深部体温が上昇しやすいため前日はバランスの良い食事と十分な睡眠をしっかりとりましょう。



### 観戦中

- 帽子着用、通気性・吸湿性のよい服装にする
- 凍らせたペットボトルや保冷剤で手のひらやほお、頭などを冷やす



- こまめに水分補給。水分と一緒にミネラルも補給する

汗にはナトリウム、カリウムをはじめ、カルシウムやマグネシウム、鉄などいろいろなミネラルが含まれています。夏は観戦しているだけでも汗をかいて多くのミネラルが失われるので、水分だけでなく、ミネラルも摂取すると良いでしょう。

### 観戦中にオススメ



体内から冷やすことができる氷をたくさん入れた飲料で水分補給を！

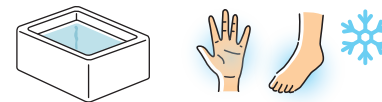


クーラーボックスには長時間溶けにくい板氷が便利！

### 観戦後

- 体温を元に戻す

炎天下で長時間観戦した後は体が火照っていることがあります。体温が上がっていると交感神経が働いて興奮状態になるため、夜もよく眠れず、食事をしていても栄養がうまく吸収できません。なるべく早く体温を元の状態に戻すために、帰宅後は水風呂に入ったり、手のひらや足の裏を氷で冷やしましょう。



### 監修者のご紹介

杉田正明  
(すぎた・まさあき)

日本体育大学体育学部教授。博士(学術)。ハイパフォーマンスセンター長。2010年サッカーワールドカップ南アフリカ大会では現地で日本代表の高地対策、2016年リオデジャネイロオリンピックでは、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。

