

2011年5月31日

地域・都道府県サッカー協会 御中  
各種連盟 御中

財団法人日本サッカー協会  
副会長/専務理事 田嶋幸三

### サッカー競技中の飲水について(通達)

2011年5月12日の本協会理事会において、改めて「競技中の飲水」に関する協議がなされ、「競技中の飲料は水に限らないものとし、いわゆる“スポーツドリンク”を摂取すること」が承認されました。

つきましては、1988年7月26日付で本協会より発信いたしました、「競技者が競技時間中に飲むことができる物は水に限られる」との通達(別紙①資料参照)を改定し、本協会が主催、共催、後援する国内競技会における「競技中の飲水」について下記のとおり実施下さるようお願いいたします。なお、1988年7月26日付通達中にある「2.すね当ての着用について」は、競技規則に規定されているとおりです。

### 記

#### 1. 「競技中の飲水」に関する理事会決定事項

競技者が競技時間内に摂取できる飲料は、水のみならず、水以外の飲料(いわゆる“スポーツドリンク”等)であってもよい。

<理由>

近年の気候変動に伴い、夏季における暑熱下での競技においては、熱中症による事故も社会問題となっております。競技中の暑熱対策としては水だけでは不十分であり、熱中症防止のためには水分とミネラル分を効率よく補給することが必要であるため。

<いわゆる“スポーツドリンク”とは>

体液にほぼ等しい浸透圧を持ち、効率よく水分を補給させ、なおかつ体に負担をかけないように考慮されている飲料をいう。成分は、カリウムやナトリウムといった電解質やマグネシウム、カルシウムといったミネラル分を含んでいて、生理食塩水に近い浸透圧で胃腸に負担をかけないように配慮されている。また、運動時に筋肉中に蓄積される乳酸の分解を助け回復を促すとされるクエン酸や、いわゆる疲労回復の際に最も効率の良いエネルギー源であるブドウ糖やショ糖を含んでいる。

#### 2. 競技運用時における確認事項

水以外の飲料を使用するにあたっては、その含有物が競技場のポリウレタン製の全天候型トラックの表面を汚したり、芝生を傷めたりするおそれもあることから、大会主催者が水以外の持ち込み可否及び摂取可能エリアについて、使用会場に確認をとり、その運用を決定する。

以上

本件に関するお問い合わせ先  
財団法人日本サッカー協会 競技運営部 国内グループ  
水野正幸  
電話:03-3830-1809 FAX:03-3830-2005