

ICOIプロジェクト

伊豆エリアでの スポーツ選手の受入れに向けた 魅力的なプログラム構築に向けて

～温泉地×スポーツのビジネスモデル～



目次

1. はじめに

- (1) ICOIプロジェクトについて
- (2) 本マニュアルの目的

2. 温泉の効用

- (1) 伊豆半島の温泉の特徴
- (2) 温泉「地」の重要性
- (3) 転地による作用

3. 温泉地×スポーツの可能性

- (1) スポーツツーリズムについて
- (2) スポーツ選手への温泉地の活用の可能性
- (3) 水が体に与える作用
- (4) 温泉によるリカバリーの効果
- (5) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への温泉を活用したリカバリーについて
- (6) 温浴・冷浴・温冷交代浴の実施のタイミング
- (7) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への食事について

4. リカバリープログラムの販売について

- (1) 対象選手イメージとニーズ
- (2) 伊豆地域におけるプログラム案

5. 付録

各種パンフレット案

- ・ トレーニング後の交代浴のススメ
- ・ 睡眠前の温浴のススメ
- ・ 補食の提供

1. はじめに

(1) ICOIプロジェクトについて

静岡県は、全国でも有数の温泉地であり、その源泉数は2,000を超え、全国トップクラスとなっています。そのうち9割以上が伊豆地域に分布しており、これらの豊富な温泉を活用し、食や運動などを組み合わせた伊豆に適した新しいヘルスケア産業の創出と、温泉研究の創出を目指して、静岡県では令和3年度に伊豆ヘルスケア温泉イノベーションプロジェクト（通称ICOIプロジェクト）が始動しました。

ヘルスケア産業としては、湯治・ヘルスツーリズム、スポーツ、ワーケーションの3つの柱を軸に、健康増進効果を数値化し、伊豆に適したヘルスケア産業の創出を目指すため、令和4年度からそれぞれ実証事業が行われています。

ICOIプロジェクトの詳細はこちら

URL:<https://www.pref.shizuoka.jp/sangyoshigoto/kigyoshien/shuseki/1056327/index.htm>



出典：静岡県HP

ヘルスケア産業の創出

3つの柱を軸に温泉の健康増進効果を数値化し、伊豆に適したヘルスケア産業の創出を目指します。

01 湯治・ヘルスツーリズム



温泉と緑茶、絶景空間ウォーキング、サウナを組み合わせた免疫力向上、ストレス軽減を高める湯治プラン開発等。

02 スポーツ



温泉の温冷交代浴とスポーツ栄養学専門家監修の食事によるトレーニング効果を向上させたスポーツ合宿プラン等。

03 ワーケーション



温泉とスマートミール基準を満たした健康食メニューとフィットネスによるヘルシーなワーケーションプランの開発等。

出典：静岡県HP

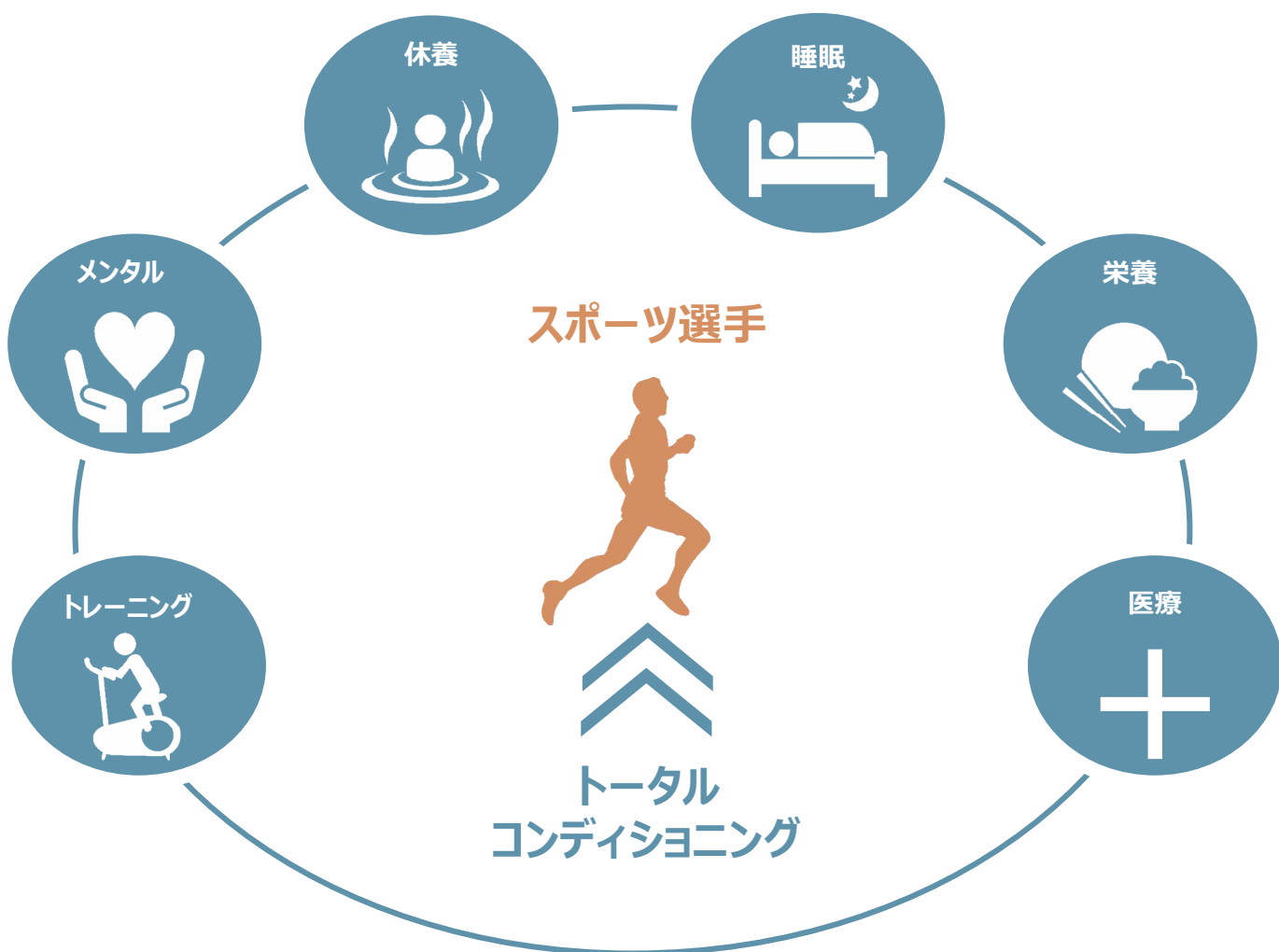
1. はじめに

(2) 温泉×スポーツにおける、本マニュアルの目的

「温泉」は、古くからその効用が認められ、健康の維持増進に役立ってきました。特に疲労回復の面では、温泉のみならず、栄養のある地域の食事や、しっかりと睡眠をとること、人との触れ合いなど、温泉地での総合的な「癒し」が大きな影響を与えています。

よりよいパフォーマンスを出すことが求められるスポーツ選手においては、近年、「コンディショニングを整えること」「リカバリーをしっかりとすること」が重要視されております。

温泉地にある宿泊施設は、スポーツ選手への栄養、休養、睡眠、メンタルといったトータルサポートができる非常に有意義な場所です。本マニュアルは、伊豆地域にある温泉宿泊施設の皆様が、今後、スポーツ選手を迎えるサービス提供の参考として、活用していただくことを目的としています。



2. 温泉の効用

(1) 伊豆半島の温泉の特徴

静岡県温泉宿泊施設数は、2,120件で全国1位、また、宿泊人数も年間6百万人を超えています。そのうち約半数の温泉地は伊豆半島が占めており、県内の約9割を超える源泉数が伊豆半島にあります。(参考：静岡県・温泉に関する統計(令和4年2月1日現在))

伊豆半島の温泉の特徴としては、**pHが弱アルカリ性～アルカリ性**であるため、肌の古い角質や皮脂などを取り除く作用があり、「美肌の湯」と言われる液性であること、泉質が**硫酸塩泉・塩化物泉・単純温泉**の3種類あること、非火山性温泉には珍しく殆どが高温泉であること、があげられます。

伊豆半島の温泉の泉質特徴

単純温泉

●成分が優しく肌への刺激が少なく、お年寄りから赤ちゃんまで安心して入れる泉質。弱アルカリ性以上になると、クレンジング効果で「美肌効果」が高まる。

塩化物泉

●塩分が肌表面で薄い膜をつくりコーティングし、肌の水分や体内の熱を逃しにくくするので、保温保湿効果が高い。海水より濃い温泉もある。

硫酸塩泉

●水を運び、肌にうるおいを与える肌の蘇生作用がある。痛みを和らげる鎮静効果。マグネシウムを含むと血圧を下げるので動脈硬化症の予防に良いとされる。

硫黄泉

●殺菌効果が高く、アトピー性皮膚炎などの皮膚病に良い。血行促進効果がある。メラニンの分解・抑制効果があるので「シミ予防」「美白」を目指したい人におすすめ。

炭酸水素温泉

●ナトリウム・炭酸水素塩(重曹)は、肌の清浄作用があり、毛穴の汚れや古い角質を落とす美肌の湯。湯上がりは清涼感があり、切り傷や皮膚乾燥症にも良いとされる。

二酸化炭素泉 (炭酸泉)

●炭酸ガスが血流をよくし、新陳代謝を高め老廃物を排泄。肌の清浄効果も。飲泉では、胃腸機能低下に効果が期待できる。

酸性泉

●ピーリング効果で肌の余分な角質を取り去り新陳代謝をアップし活性化。殺菌力が高いため、アトピー性皮膚炎や乾癬、水虫や性病などにも効果がある。

含鉄泉

●鉄分を多く含み、空気に触れて酸化すると茶褐色に変色。飲泉することで貧血に効能。身体が温まりやすいので冷え性など女性特有の症状にも良いとされる。

放射能泉 (ラドン)

●細胞を活性化し免疫力をアップすると言われる。気体なので呼気から体内に取り入れるのがベスト。痛風、間接リウマチ、強直性脊椎炎に適応が認められている。

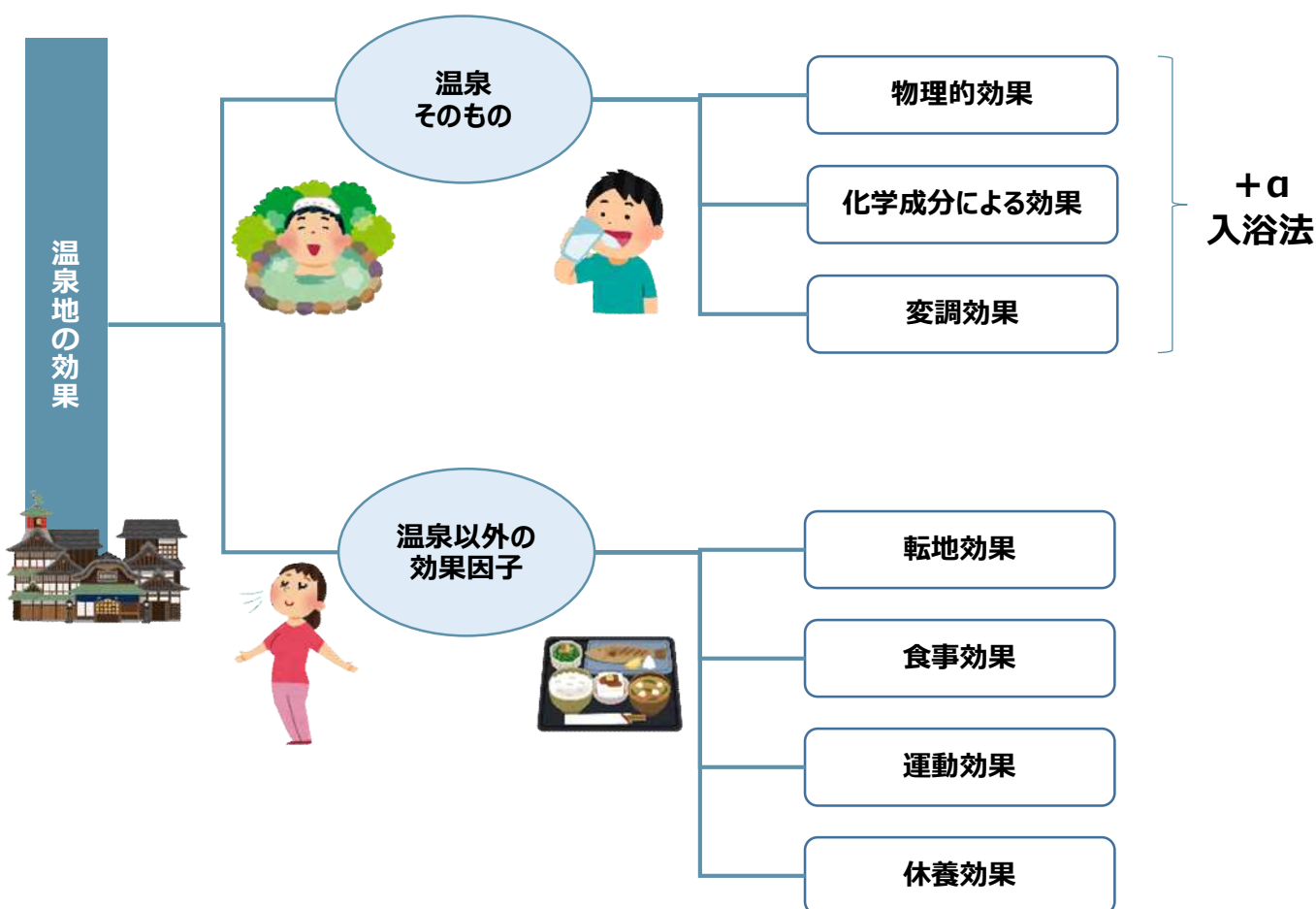
含ヨウ素泉

●うがい薬や傷薬のような独特な香りがし肌の殺菌効果が高い。飲泉することで高コレステロール血症に良いとされる。

2. 温泉の効用

(2) 温泉「地」の重要性

温泉地の効果としては、温泉そのものの効果と、温泉以外で得られる効果があります（一般社団法人日本温泉協会）。まず温泉そのものの効果としては、温熱・浮力・水圧などによる**物理的效果**や温泉に含まれている化学成分による**効果**、また体内に吸収された温泉成分による刺激等によって得られる**変調効果**があります。次に温泉以外から得られる効果としては、日常生活から切り離して自然豊かな地域に行くことで得られる**転地効果**や、温泉地での滞在による**運動・栄養・休養**のバランスが取れることとなります。いずれも、温泉だけではない、温泉「地」での滞在が、心身にいい影響を与えるためにも必要であるといえるでしょう。



出典：一般社団法人日本温泉協会HPを参考

(3) 転地による作用

私たちは、日常生活では様々なストレス（ストレスを与える要因）にさらされています。長期間のストレス状態は、交感神経のバランスを崩し、ホルモンや免疫の働きを崩し、心や体の変調を生む結果となってしまいます。

ストレスの解消には様々な方法がありますが、物理的にそうしたストレスから離れ、特に自然豊かな場所で過ごす、森林や海洋、温泉に含まれる成分による影響や、新しい経験、社会的交流の促進などから、心と体の調子が良くなることがあります。これを「転地効果」といいます。

伊豆地域は、森林も海もあり、転地効果に適した温泉地であるといえます。

森林の温泉



森林には、心を落ち着かせる色、風や川、鳥のさえずりといった揺らぎのある音、揮発性芳香物質であるフィトンチッドなどがあります。これらは、リフレッシュ効果や免疫機能の改善などにより影響を与えているといわれています。

【適した作用】

- 🌀 前向き思考、やる気が欲しい
- 🌀 ストレスを発散したい
- 🌀 リフレッシュしたい
- 🌀 癒されたい
- 🌀 免疫力アップしたい

海の温泉



海には、さんさんと降り注ぐ太陽光や、リズムのある波の音、波の飛沫から発生した、マグネシウムやカルシウムといったミネラル成分が含まれるエアロゾル、と呼ばれる細かい粒子などがあります。これらは、精神の安定作用や、呼吸器等により影響を与えているといわれています。

【適した作用】

- 🌀 気分を落ち着かせたい
- 🌀 ストレスや不安を解消したい
- 🌀 リラックスしたい
- 🌀 睡眠の質をあげたい
- 🌀 鼻・喉など呼吸器の疾患がある

3. 温泉地×スポーツの可能性

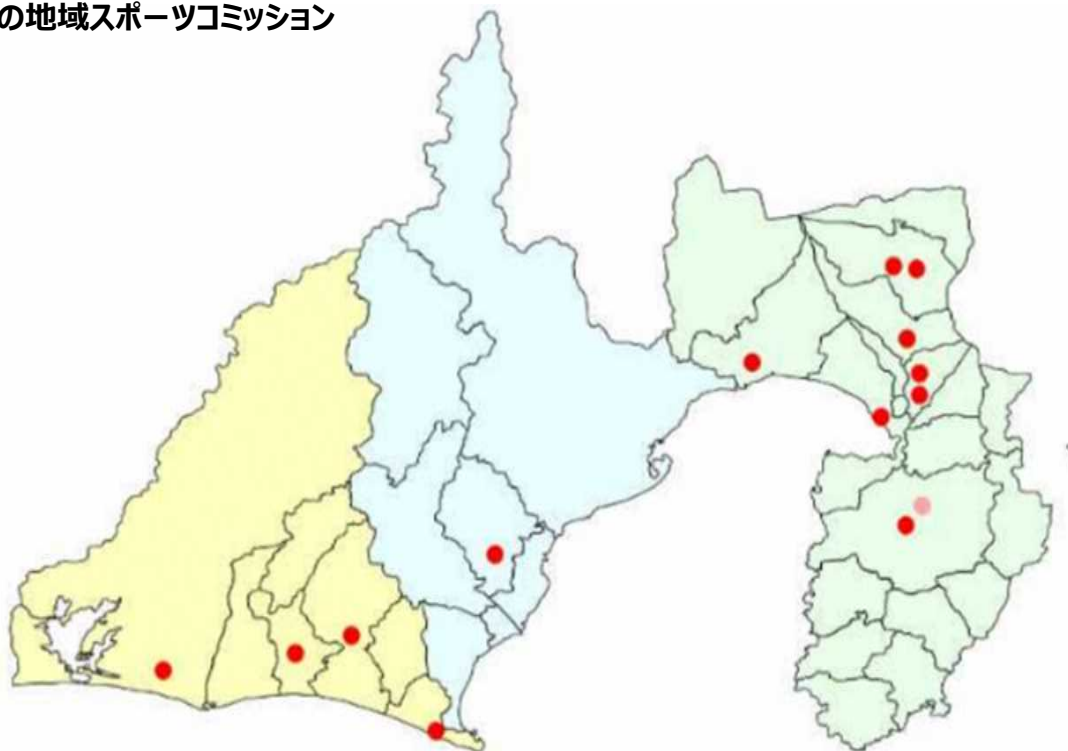
(1) スポーツツーリズムについて

スポーツ大会・合宿・イベント等への参加や観戦を目的として地域を訪れたり、地域資源とスポーツが融合した観光を楽しむことを、スポーツツーリズムといいます。地方誘客による交流人口の拡大、幅広い関連産業の活性化や関連消費の拡大等、地域活性化に大きく寄与するポテンシャルがあるといわれており、全国でも取り組みが進んでいます。

スポーツツーリズムを地域で推進していく原動力となるのが、地域スポーツコミッション組織です。地域の魅力発信や大会・合宿誘致などPR配信を行いながら、利用者の窓口となり、ニーズに迅速な対応をし、スポーツと観光関連組織の連携や調整をワンストップで行う役割を担います。

静岡県では、静岡県スポーツ局が運営する「スポーツコミッションShizuoka」のほか、「ふじのくにサイクルスポーツコミッション」など、約15の地域スポーツコミッションが活動しています。

県内の地域スポーツコミッション



地域	団体名	地域	団体名
静岡県東部	静岡県東部地域スポーツ産業振興協議会	沼津市	フェンシングのまち沼津推進協議会
静岡県中部	静岡県中部地域スポーツ産業振興協議会	伊豆市	伊豆魅力（三カ）プロジェクト
静岡県西部	静岡県西部地域スポーツ産業振興協議会	伊豆市	（一社）ふじのくにサイクルスポーツコミッション
御殿場市等	NPO法人ふじさんスポーツコミッション協会	富士見市等	（一社）富士山観光交流ビューロー
御殿場市	御殿場市スポーツタウン推進連絡会	掛川市	NPO法人掛川市体育協会
裾野市	裾野市スポーツツーリズム推進協議会	御前崎市	御前崎スポーツ振興プロジェクト
三島市	三島市スポーツ・文化コミッション	浜松市	ビーチ・マリンスポーツ推進協議会

3. 温泉地×スポーツの可能性

(2) スポーツ選手への温泉地の活用の可能性

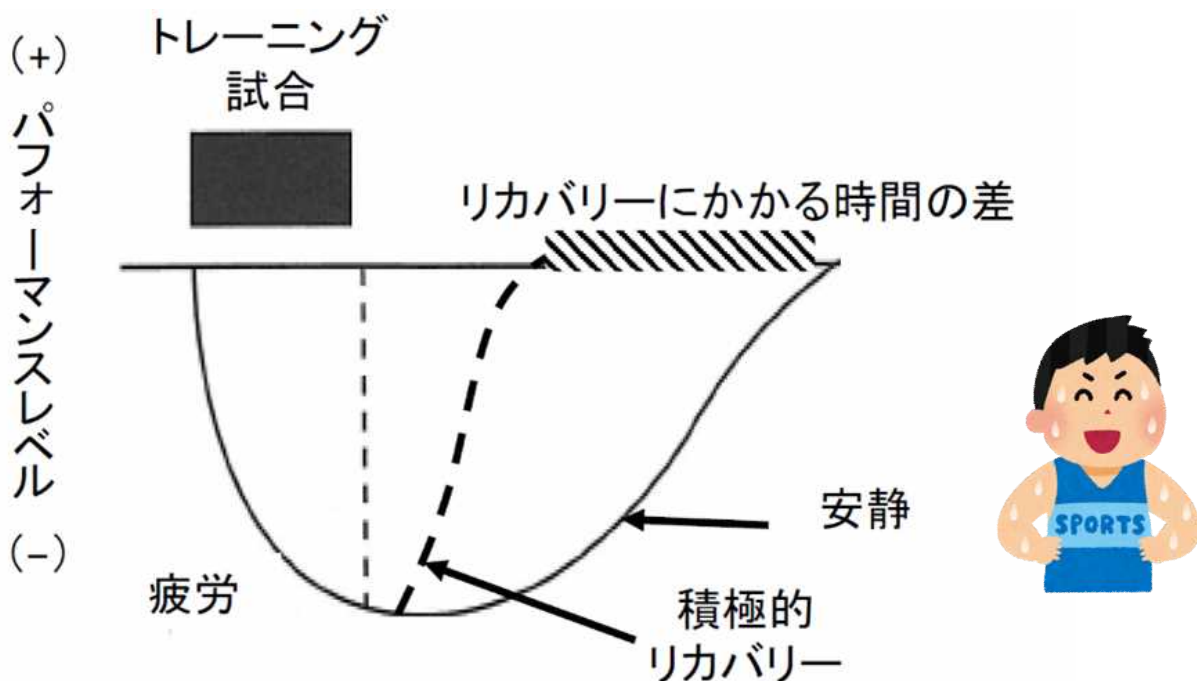
前章までで、温泉地には大きな健康効果があることは述べてきたところですが、この効果をスポーツの場面でもっと活用しようという動きが出ています。

スポーツ選手は身体活動に伴う身体的なダメージおよび生理学的・心理的機能低下に伴う疲労により、パフォーマンスレベルは一時的には低下しますが、一定の期間があれば元の状態に戻ります。

しかし、日々の練習や試合が繰り返し行なわれたり、遠征・合宿等による慣れない環境や、高強度のトレーニングで交感神経優位が続いてしまうことなど、スポーツ選手は疲労が蓄積しやすいことが多くあります。そのため、ただ安静にして待つのではなく、一刻も早い疲労回復に向けた積極的な対策が求められています。近年ではスポーツ選手に対する積極的な疲労回復対応全般を**リカバリー**と称し、広くその重要性が注目されています。

スポーツ科学の観点から、温泉地の特性を活かした「リカバリー」のプログラムについて、その効果と取り組み方法についてご紹介します。

積極的リカバリーの必要性



出典：国際武道大学 笠原「スポーツ選手におけるリカバリー戦略」

(3) 水が体に与える作用

水を使った身体機能の改善や疲労回復へのアプローチは、水中運動や入浴など古くから用いられ、主に高齢者や運動器疾患のある方に対して行なわれてきました。しかし、今ではスポーツ選手のコンディショニングの一環としても水を利用した方法が注目されており、近年ではそれを**アクアコンディショニング**と称し、幅広い場面において活用されています。

水中では、浮力、粘性抵抗、水圧、水温などが身体への生理的反応をもたらし、陸上では得られない多様な身体機能への効果をもたらすことが可能となるため、水を利用したコンディショニングはあらゆる場面においての活用が期待できます。

水が身体に与える作用

浮力：足腰や関節への負担を軽減

水中では浮力によって重力が軽減されるため、足腰や関節にかかる負担が少なくなる。体重が重い、足首や膝を故障しているなどのスポーツ選手にとって、過重負荷を制限して運動を行うことができる。

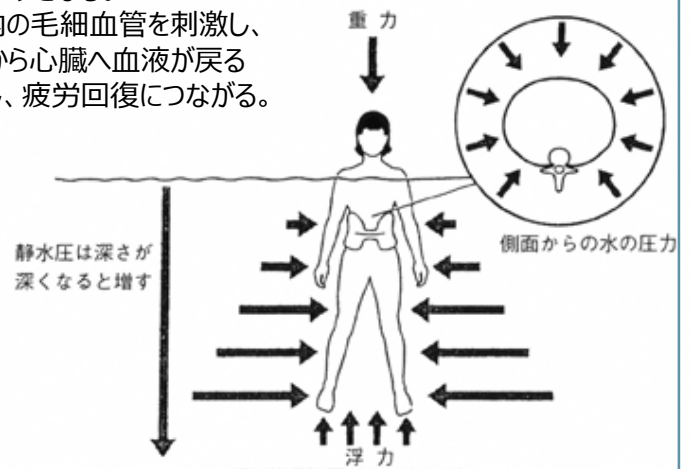
また、水中では体重支持、姿勢保持に関わる筋群をリラックス（筋弛緩）させることができる。また、副交感神経が有意になる。

- * 筋緊張や筋疲労の軽減
- * 睡眠導入のサポート

水圧：心肺機能の向上や血流の促進

胸まで水に浸かると呼吸時に胸壁および腹部にかかる水圧が大きくなり、心肺機能のトレーニングとなる。

また水圧が筋肉内の毛細血管を刺激し、特に下肢の筋肉から心臓へ血液が戻る働きをスムーズにし、疲労回復につながる。



粘性抵抗：調節可能な筋肉への負荷

水中で身体を動かすスピードを速めていくと、スピードに比例して抵抗が増える。また抵抗面積を広げると、負荷が大きくなる。速度や面積を変化させることで、自分の体力に合わせた運動強度にすることができる。

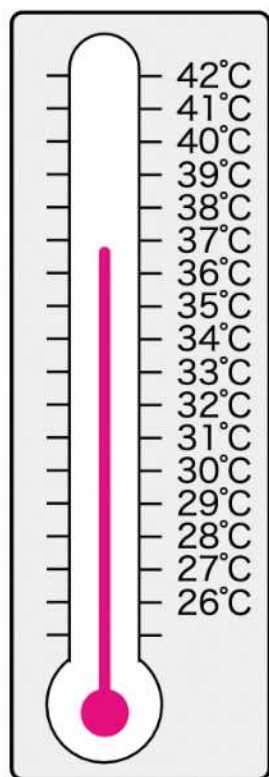
水温：体温調節機能の向上

プールなどでは体温が奪われやすくなるため、体温を保持しようとして多くのエネルギーを消費する。また、寒冷刺激により皮膚及び体温調節機能が鍛錬される。水温によって活性化する自律神経が異なる。微温浴（35～38度）では副交感神経が優位になる。



3. 温泉地×スポーツの可能性

(水温帯ごとに異なる身体反応)



高温浴：血圧上昇，心拍数・血流量増加

温浴：痛みの緩和，血管拡張，血圧低下，筋の緊張緩和

微温浴：体温上昇，末梢血管拡張，血流量増加

不感温浴：水温の影響が最も少ない，リラクゼーション効果

運動浴：30～32°C アクアエクササイズ
28～29°C 水泳競技

低温浴：心拍数増加，鎮痛作用

冷水浴：20°C以下 血管収縮，鎮痛作用

3. 温泉地×スポーツの可能性

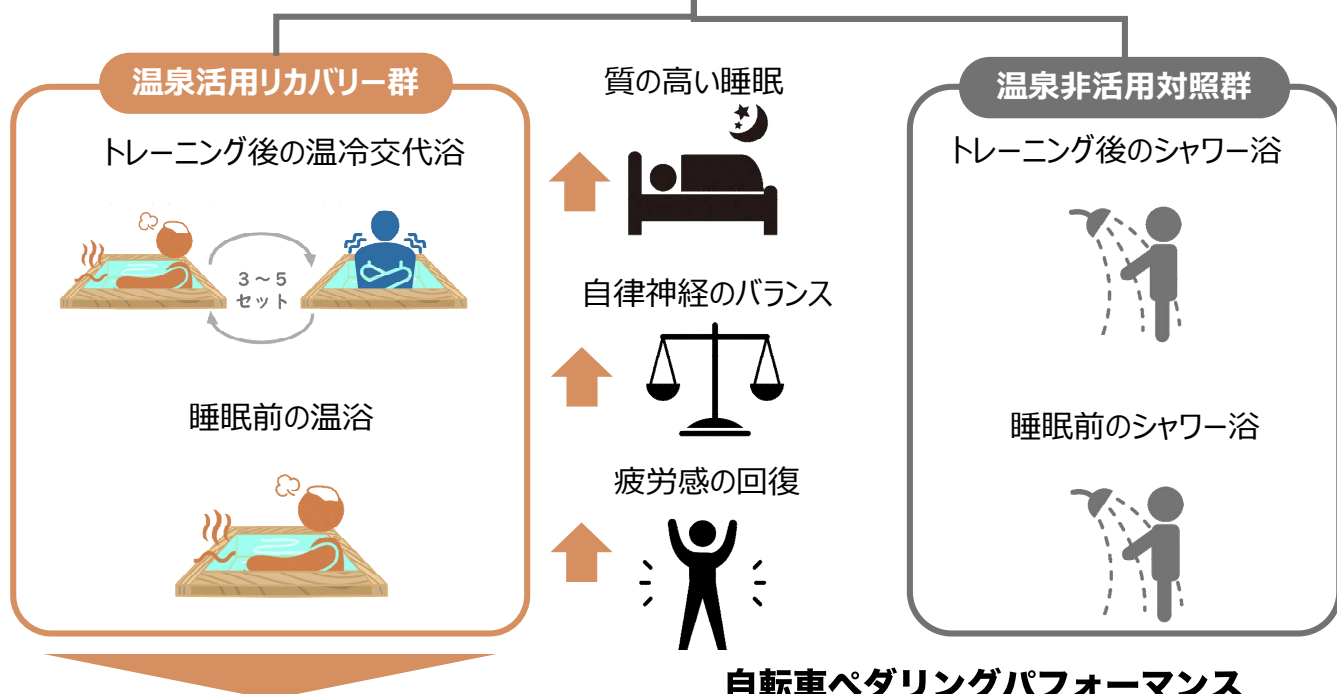
(4) 温泉によるリカバリーの効果

令和4年度のICOIプロジェクト実証事業において、首都圏在住の陸上短距離選手に、自転車トレーニング後、温泉を使った温冷交代浴と就寝前の温浴を行った調査を実施しました。

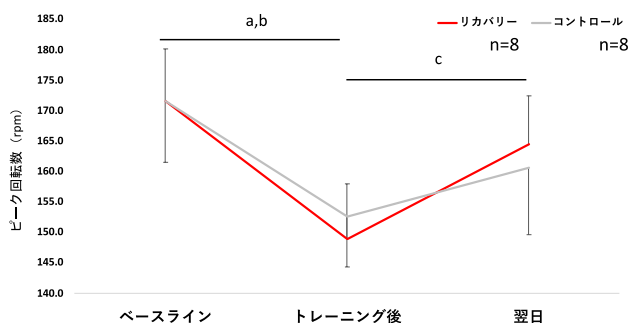
その結果、**自律神経のバランスが取れたり、質の高い睡眠がとれたことで、自律神経系のリカバリー**ができ、トレーニングからの心身の回復が早まったことが分かりました。

このことから、トレーニングによって精神的疲労があるような合宿場面（試合前・シーズン後）においては温泉を用いたリカバリーによって**精神的疲労が軽減され、パフォーマンス低下を抑制**することができる可能性があることが示唆されます。

自転車トレーニング



自転車ペダリングパフォーマンス



- a: リカバリーのベースラインよりもトレーニング後に有意な減少がみられた ($p < 0.05$)
- b: コントロールのベースラインよりもトレーニング後に有意な減少がみられた ($p < 0.05$)
- c: リカバリーのトレーニング後よりも翌日に有意な増加がみられた ($p < 0.05$)



3. 温泉地×スポーツの可能性

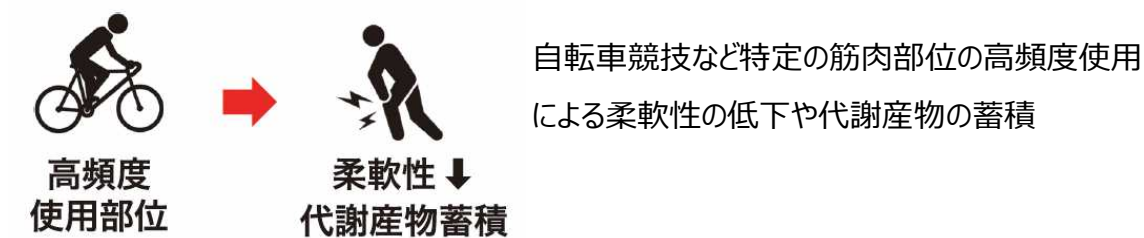
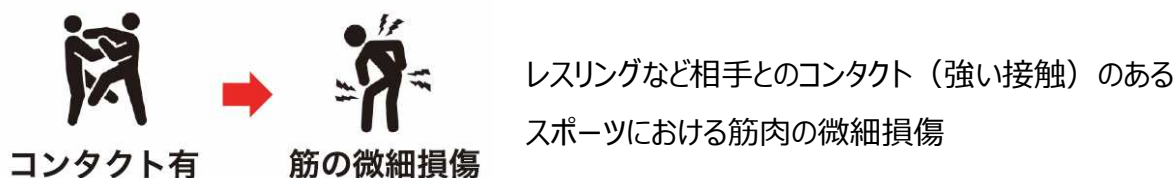
(5) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への温泉を活用したリカバリーについて

温冷交代浴とは、10～20度の冷水と、38～40度の温水を、1～2分ごと交互に入浴する方法です。血管の収縮と拡張が繰り返され、血流が活性化されます。

温浴は、通常の温泉で問題ありません。肩までの全身浴を行います。冷水浴は、水風呂があればそれを利用し、もしない場合はポータブルバスなどを使用してもいいでしょう。全身浴の方が体への影響は大きいですが、もし難しい場合は、無理せずシャワー浴でも問題ありません。その場合は、足先や指先から徐々に体の中心部へシャワーを当てます。

浴槽の場合は、繰り返しの入浴で双方の水温が変化しやすい可能性があります。こまめに水温と確認しましょう。

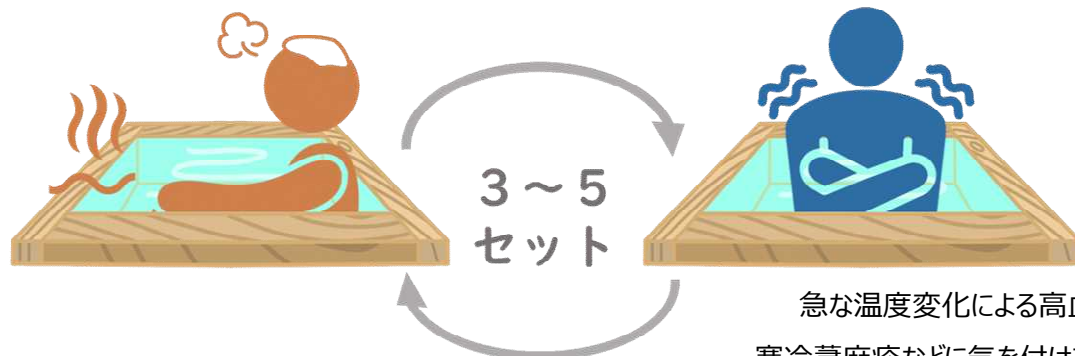
特に回復が期待できる内容



運動直後がおススメ

38～40℃
1～2分
全身浴（肩まで）

10～20℃
1～2分
全身浴またはシャワー



急な温度変化による高血圧や寒冷蕁麻疹などに気を付けてください。

(6) 温浴・冷浴・温冷交代浴の実施のタイミング

【温冷交代浴】

スポーツ選手の、温浴、冷浴、温冷交代浴の実施タイミングにおけるポイントは以下の通りです。

運動の間



体温を下げるために、下肢又は腰部までつかって、**5分以内の冷水浴**がおすすめ。

運動直後



血流の促進による疲労回復のため、肩または腰部までつかって**温冷交代浴**がおすすめ。



または、生理的・心理的反応鎮静化のために、肩または腹部までつかって、**10～15分以内の冷浴**がおすすめ。

帰宅後就寝前

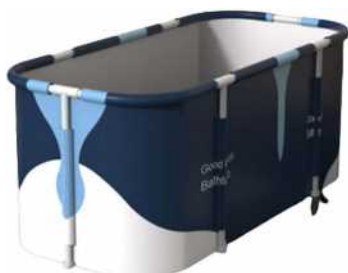


睡眠1～2時間前に、深部体温上昇のため肩までつかって**10～20分程度の温水浴**がおすすめ。



水風呂がない！！

温冷交代浴を提供してみたいけれど、水風呂の設備がない場合は、下の図の様な「ポータブルバス」「折りたたみバス」があります（1台 7,000～10,000円程度）。



出典：amazon HP

(7) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への食事について

【食事へのニーズ】

スポーツ選手にとって栄養補給は非常に大切であり、令和4年年度ICOI実証調査でも、スポーツ合宿中における食事については、要望と期待が大きいことが分かりました。

温泉の魅力に加え、スポーツ選手に喜ばれる食事の提供をすることで、スポーツ選手に喜ばれる付加価値の高い合宿地として選ばれる期待ができます。

合宿地や宿を選ぶ際に、重要視することは何ですか。

- 1位 ● 条件に合ったトレーニング施設が宿の近くにあること！
 - 宿泊施設内または近隣に大浴場があること！
- 3位 ● 適切な費用であること！
 - 食事内容・時間に対して、リクエスト可能であること！
- 4位 ● 快適な気候であること

これまでの合宿・遠征地で、嬉しかった・期待以上だったサービスは何ですか？

(一部)

[設備]

- ・ アイスバスは自動で冷温になるか、施設スタッフが用意してくれると助かる
- ・ 大浴場、水風呂がある
- ・ ミーティングできるスペース、広さがある
- ・ スケジュール変更に対して、対応してくれる
- ・ ホテルの受付にフリースタックが、自由に飲めるようになっていて良かった
- ・ 枕が複数から選択できるようになっていたこと

[サービス]

- ・ 宿のホストのおもてなしが良かった時。チェックアウト後も入浴させてくれた時
- ・ 食事が栄養、量ともに適切
- ・ こちらのリクエストに対して食事内容を臨機応変に対応してくれたこと
- ・ プライバシーへの配慮
- ・ 宿では夕食に関して栄養だけでなく選手が喜ぶようなメニューも提供頂けたこと
- ・ 食事のオーダーに細かくこたえていただけると
- ・ 食事が美味しい

[地域]

- ・ 雨の際でも他の施設や別の事ができるのは、良かった
- ・ 練習施設面では、時間調整や利用施設を臨機応変に調整して下さり、非常に質の高いトレーニングを行うことができた
- ・ 朝の散歩コースやストレッチできる場所がある
- ・ 選手たちが自由に水分・捕食を購入できるコンビニ等が近くにある

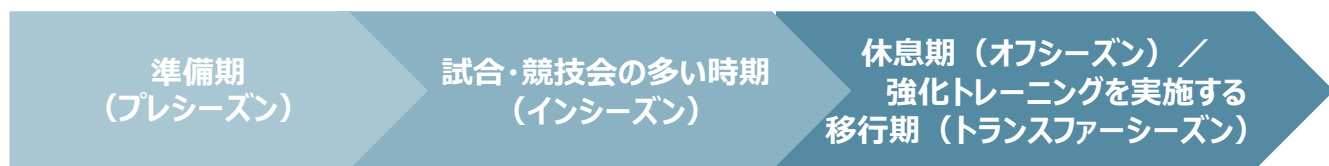
3. 温泉地×スポーツの可能性

(7) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への食事について

スポーツ選手を受入れようとする場合、栄養摂取に関する知識を持つおくことは重要であり、無理のない範囲で柔軟な対応ができると、大変満足度が高くなります。この章では、スポーツ選手への食事のポイントを、述べていきます。

【スポーツ選手のシーズンにおける栄養摂取の考慮点】

スポーツ選手には、試合・競技会の多い時期を挟んで、プレシーズンと呼ばれる準備期間と、休息・トレーニング開始時期である、オフ・トランスファーシーズンと呼ばれる時期があり、それぞれに応じて必要な栄養摂取の内容が変わります。



体調を整え、免疫機能や身体組成の調整が求められる時期。ビタミン・ミネラルや、乳酸菌食材など摂取を確保。



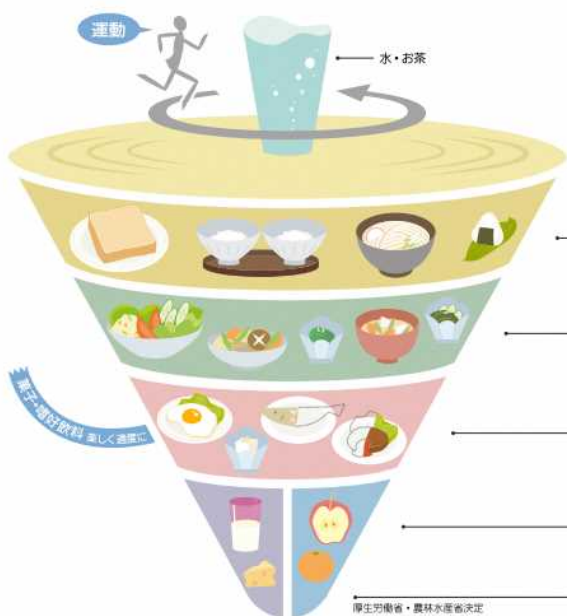
心身の疲労回復とリカバリーが求められる時期。試合後はできるだけ早い炭水化物とたんぱく質の摂取を確保。



心のリフレッシュや、筋量の増加などが求められる時期。好きなものや食べられないものへのチャレンジなど。



一般に健康維持のためには五大栄養素をバランスよく、食物繊維や水分も摂取することが必要です。スポーツ選手の献立は、特に1回の食事につき4種類以上、特に野菜は緑黄色野菜を積極的に提供することが重要です。果物はデザートとしての位置づけがよいでしょう。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ 2つ分 = うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 枝豆の煮付け、きゅうりとわかめのお酢の物、鶏たたくん、豆腐汁、ほうれん草のひじきの煮物、お浸し、もやし、きのこステーキ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、お浸し
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、鶏肉、大豆焼肉、鶏肉、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 鶏肉、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、ヨーグルト、アイス、ヨーグルトドリンク 2つ分 = 牛乳コップ1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、おき1個、葡萄半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

出典：農林水産省

(7) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への食事について

【目的に合わせた栄養管理】

スポーツ選手は、競技種目やポジション、また個人の体調や体質によっても異なるため、個人個人に合わせた食事の管理が必要となりますが、ここでは、多くのスポーツ選手が求める代表的な目的とその栄養管理について記載します。

●疲労骨折・貧血予防

激しいトレーニングによる疲労の蓄積、栄養摂取量の不足などから、疲労骨折や鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。適切な食事摂取量を確保し、骨代謝や造血にも必要な葉酸、ビタミンD、カルシウムや鉄などの栄養素が必要です。

鉄分やカルシウムを多く含む伊豆食材

【鉄分】

(鉄釜で煮熟した) ひじき



しじみ



赤貝



マグロ



カツオ



生ものは、試合前などには好まれない傾向にあります。

鹿肉
イノシシ肉



【カルシウム】

櫻えび



しらす干し



ワサビ



3. 温泉地×スポーツの可能性

(7) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への食事について

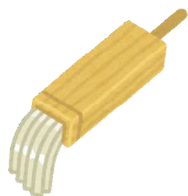
●腸内環境と栄養摂取

緊張や疲労から、腸の動きが悪くなり、腹痛・下痢・便秘などが起こりやすくなります。腸内環境が悪くなると免疫機能の低下にもつながり、感染症のリスクも高くなります。腸内環境を整える食物繊維や乳酸菌食品の摂取が必要です。

食物繊維や乳酸菌を多く含む伊豆食材

【食物繊維】

ところてん



しいたけ



いちご



キクイモ



大福の小豆も食物繊維が豊富です

【乳酸菌】

伊豆味噌



ぬか漬け



ヨーグルト









3. 温泉地×スポーツの可能性

(7) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への食事について

●必要なカロリーの目安

食事の量によるカロリーの差や、筋肉量による必要なカロリー数は以下の通りです。

	2000kcal	2500kcal	3000kcal	3500kcal	4000kcal	4500kcal
 ご飯	茶碗軽く1膳 (食パン1枚) ×3	茶碗大盛り1膳 (食パン2枚) ×3	大型茶碗1膳 (食パン2.5枚) ×3	丼1膳弱 (食パン3枚) ×3	丼1膳強 (食パン3.5枚) ×3	丼1膳 +おにぎり1個 (食パン4枚) ×3
 卵	1個	2個	2個	3個	3個	4個
 肉/魚	肉 100g 魚 2切	肉 150g 魚 2切	肉 200g 魚 2切	肉 250g 魚 2切	肉 300g 魚 3切	肉 350g 魚 3切
 乳製品	コップ1杯	コップ1.5杯	コップ2杯	コップ2.5杯	コップ3杯	コップ3.5杯
 油脂類	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ3	大さじ4	大さじ5
 砂糖類	大さじ1.5	大さじ2	大さじ3	大さじ3	大さじ4	大さじ5

1,500kcal/日	2,000/日	2,500/日	3,000/日	3,500/日	4,000/日	4,500/日	5,000/日
小学生低学年		小学生高学年					
		中学生男子					
	中学生女子		高校生男子		身体が大きい 活動量大		
		高校生女子		身体が大きい 活動量大			
		体操・卓球・フェンシング アーチェリー・射撃			サッカー・バスケ 陸上長距離・柔道(軽量級)		レスリング(中量級) 柔道(重量級)
	体操・卓球・フェンシング アーチェリー・射撃			サッカー・バスケ 陸上長距離・柔道(軽量級)			

3. 温泉地×スポーツの可能性

(7) 宿泊施設で提供する、スポーツ選手への食事について

【盛り付けの工夫】

栄養や量を考えて食事の量が1食1,000kcal以上になると、疲労や緊張を抱えるスポーツ選手によっては「見た目」で食欲が左右されることがあります。そうした時は、盛り付け方を工夫してみましょう。

●皿数をまとめる

主菜と副菜を組み合わせたり、小皿よりも大皿でまとめ、皿数を少なくします。

●食べやすくする

炭水化物の摂取を増やす場合、ご飯を大盛りにするのではなく、ご飯+麺といった組み合わせにしたり、丼ものにしたりします。



改善例



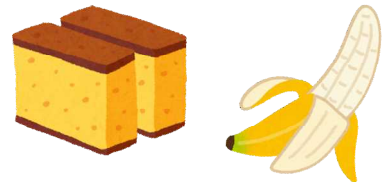
【補食の提供】

移動や天候、試合の流れなどによるスケジュールの変更や、1回の食事だけでは摂取できないカロリーなどのため、補食が求められることがあります。

- トレーニング前：炭水化物
- 持久性トレーニング後：炭水化物
- 筋トレ後：炭水化物+タンパク質・カルシウム
- 夜食：炭水化物+タンパク質

【炭水化物が多く含まれる食品】

おにぎり、カステラ、団子、バナナ、スポーツゼリーなど



【たんぱく質が多く含まれる食品】

牛乳、チーズ、卵、サラダチキン、プロテインなど



4. リハビリプログラムの販売について

1. ターゲットのイメージ

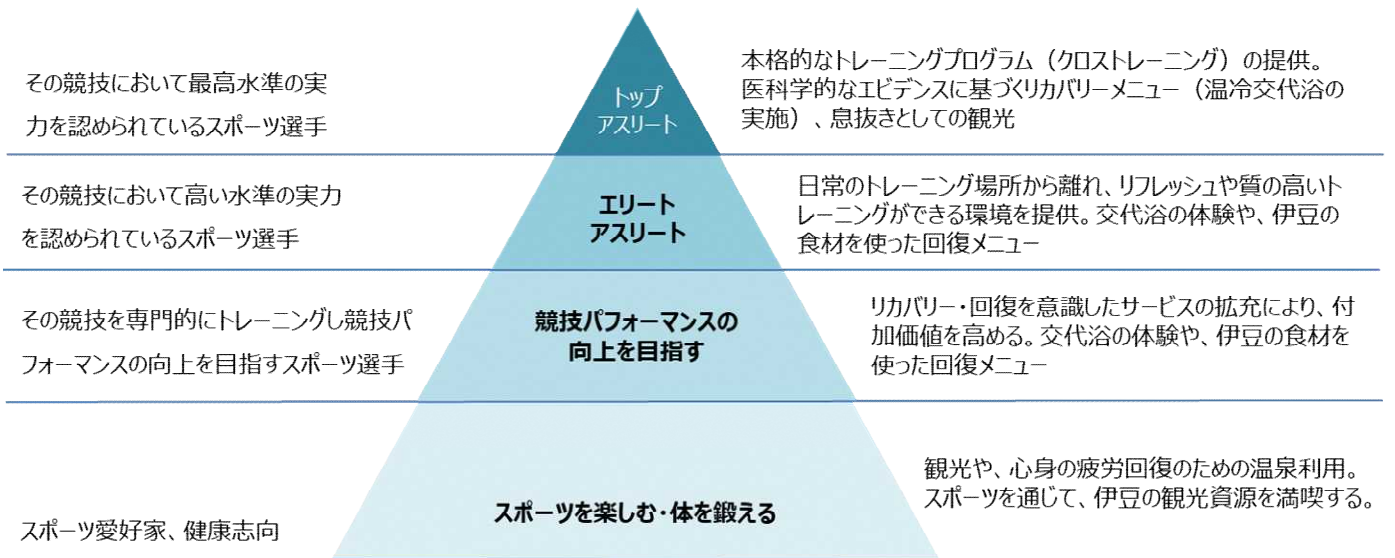
スポーツ選手といっても対象は広く、スポーツ愛好家からトップアスリートまで、そのニーズは様々です。

スポーツ愛好家の方には、観光の要素を含みながら、健康的なアクティビティを組み合わせることがポイントです。一方、競技アスリートのスポーツ選手には、質の高いパフォーマンスが出せる環境や、スポーツ合宿においては質の高いトレーニングが行えることが、大きなニーズとなります。

それぞれのターゲットに合わせた、価値のあるプランを考えてみましょう。

ターゲット層分類イメージ

×温泉と伊豆地域の魅力



スポーツ選手側の合宿ニーズ



2. 伊豆地域におけるプログラム案

【自転車を活用したプログラム】

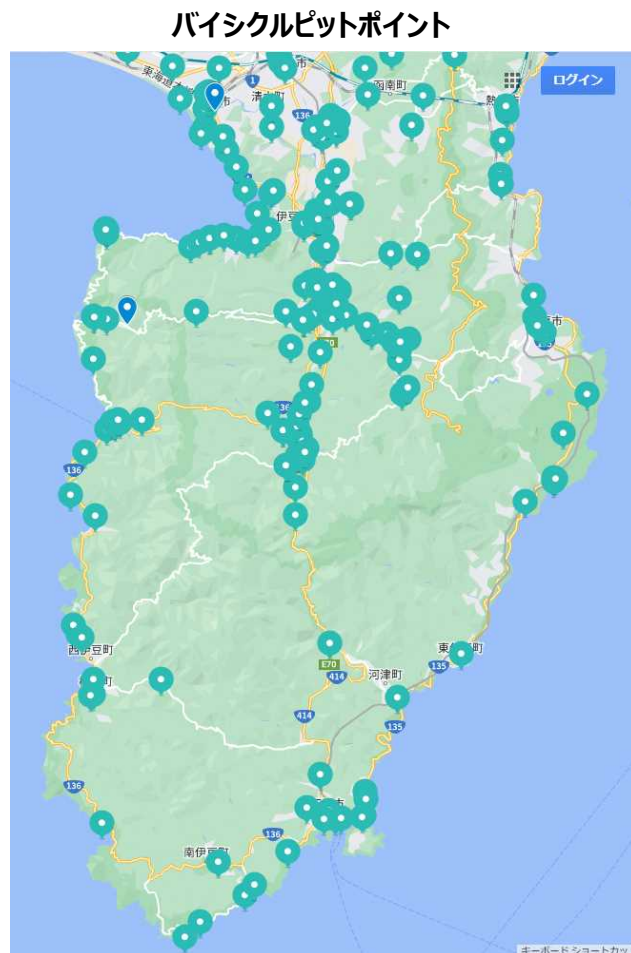
現在、サイクルツーリズムの国内マーケットは、年間約1,315億円、地域を訪れる際の予算は、1回あたり平均約3.7万円/人（サイクリスト国勢調査2021）。県では、自転車を活用したスポーツツーリズムの活性化に取り組んでおり、イベントやレンタサイクルから、レースの開催などを行っています。

レジャーとしてもニーズの高い自転車ですが、スポーツ選手が求める、「質の高いトレーニング」において自転車は、多くの競技の「クロストレーニング」（体の機能や作りがバランスのとれたものになるように、複数の種目の運動を積極的に取り入れる練習法）が可能です。

● レジャーとして活用できる要素

電動スポーツ自転車であるe-BIKEのレンタル可能台数が200台を超え、自転車用工具や空気入れなどが借りられる、サイクリストのための休憩所「バイシクルピット」は、現在県内に500ヶ所以上あります。

伊豆地域は二次交通（拠点となる駅から観光地までの交通）が少なく、周遊するにはレンタカーが必要なことが多かったのですが、レンタサイクルが充実したり、自分の自転車で周遊する人が増えると、滞在時間が増え、伊豆地域全体の活性化につながります。



出典：沼津市HP

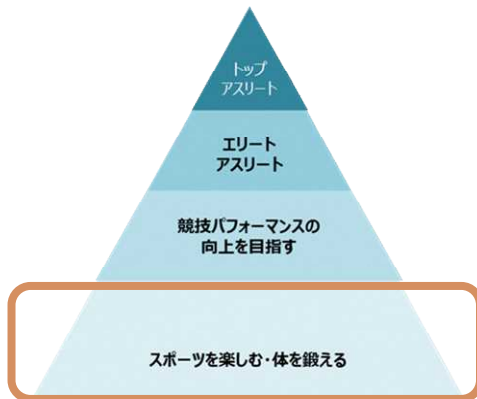
2. 伊豆地域におけるプログラム案

【プログラム案】

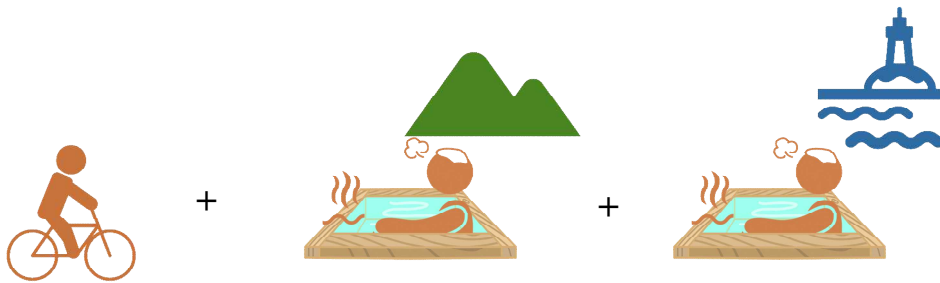
①「自転車で温泉巡り」プラン

顧客イメージ：スポーツを楽しむ・体を鍛えるファン層

一般観光客、温泉または自転車愛好家、自動車免許のない大学生など



価値提案： 泉質の異なる温泉や、山の温泉、海浜の温泉などをめぐる



- ・ **販売チャネル：** 自社サイトやOTAでの宿泊パッケージとしてのプラン
- ・ **顧客との関係：** 宿泊時に、近隣日帰り温泉や観光地、サイクルピットのご案内などを行う
- ・ **収益：** レンタサイクルとのパッケージ 電動サイクルがおススメです！
- ・ **リソース：** サイクリング用地図等
- ・ **主要活動：** 日帰り温泉可能な施設・宿泊施設との連携
- ・ **パートナー：** 観光協会、レンタサイクル事業者等との連携
- ・ **コスト構造：** 通常の宿泊プラン + レンタサイクル事業者との連携（1日2,000円程度）

4. リカバリープログラムの販売について

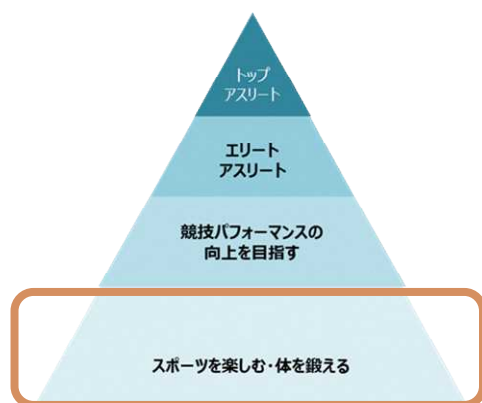
2. 伊豆地域におけるプログラム案

【プログラム案】

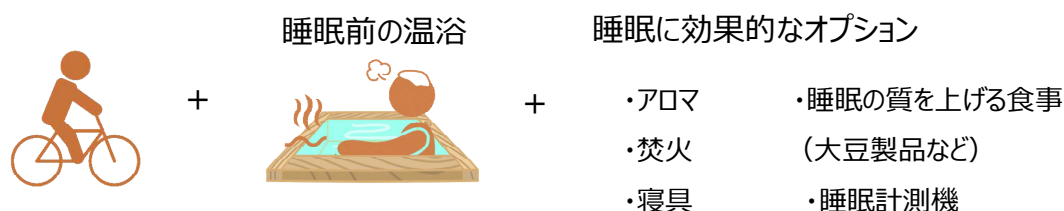
② 「自転車＋温泉」で夜ぐっすりプラン

顧客イメージ：スポーツを楽しむ・体を鍛えるファン層

一般観光客・健康を意識しているヘルスツーリスト・健康経営企業の従業員



価値提案： 自転車による疲労と、睡眠前の正しい入浴による、快眠プランの提供
企業ワーケーションへの提案



- ・ **販売チャネル：** 自社サイトやOTAでの宿泊パッケージとしてのプラン
- ・ **顧客との関係：** 宿泊時に、サイクルロードのご案内や、睡眠前の正しい入浴法の提案を行う
- ・ **収益：** レンタサイクルとのパッケージやオプションによる付加価値の提供
- ・ **リソース：** サイクリングロード、サイクリング周辺地図等
- ・ **主要活動：** 健康プログラムの開発、宿泊客の睡眠の質の向上に関するアンケート等
- ・ **パートナー：** レンタサイクル事業者、地域食材供給者等との連携
- ・ **コスト構造：** オプションにかかる原価 < 付加価値の高いプラン販売
 - ・アロマ：5,000円程度～
 - ・焚火台：15,000円程度～
 - ・睡眠計測機（スマートウォッチ、パット、指輪等） 15,000円～

4. リカバリープログラムの販売について

2. 伊豆地域におけるプログラム案

● トレーニングとして活用できる要素

伊豆地域では、自転車競技を中心としたさまざまなスポーツの試合が開催されています。試合前後の体調管理や疲労回復に向けたサービスを考えることが可能です。

2023年中の伊豆地域で開催された大会（一部）

開催月	開催場所	名称	種目
3月	伊豆市 修善寺グラウンド	第45回東日本軟式野球大会1部 伊豆ブロック大会	野球
3月	伊豆市 伊豆市	VOLLEYBALL GAMES espajio LEAGUE 2023 1st	バレーボール
3月	下田市 外浦海岸	東京女子体育大学 ライフセービング部合宿	ライフセービング
4月	伊東市 かどの球場	第45回 東日本軟式野球静岡県大会 1部	野球
4月	沼津市 沼津サイクルステーション	プリマベラ伊豆2023	自転車
4月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023-2024CSCクリテリウムシリーズ第1戦	自転車（ロードレース）
4月	下田市 白浜海岸	第5回白浜スプリングカップ	サーフィン
4月	下田市 白浜海岸	日本サーフィン連盟 伊豆支部予選会	サーフィン
4月	沼津市 愛鷹広域公園多目的（競）	春季東部記録会	陸上
4月	沼津市 愛鷹広域公園多目的（競）	高校総体東部大会	陸上
5月	下田市 白浜海岸／外浦海岸	JSUPPC SUP.パドルボード選考大会 東伊豆チャレンジ	SUP
5月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023-2024CSCクリテリウムシリーズ第2戦	自転車（ロードレース）
5月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	令和5年度県総体 ロードレース	自転車（ロードレース）
5月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	高石杯第58回関東地域自転車道路競走大会	自転車（ロードレース）
5月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	全日本選手権トラックレース	自転車（トラックレース）
5月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023MTBユースタレント発掘育成事業(アスリートの卵育成プロジェクト) トライアウト	自転車（MTB）
6月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	MTB オリエンテーション/トレーニング	自転車（MTB）
6月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	令和5年度東海総体 トラックレース	自転車（トラックレース）
6月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	日本CSCロードレース	自転車（ロードレース）
6月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	令和5年度東海総体 ロードレース	自転車（ロードレース）
6月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	全日本選手権ロードレース	自転車（ロードレース）
6月	伊豆市 天城ふるさと広場野球場	ニトリJD.LEAGUE 2023前半予備節 伊豆ラウンド	ソフトボール
6月	東伊豆町 東伊豆町	第6回 伊豆稲取キメマラソン2023	マラソン
6月	下田市 白浜海岸	サーフカーニバル 第36回全日本ライフセービング種目別選手権大会	ライフセービング
6月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2024 Challenge The Izu Velodrome 第1戦	自転車（トラックレース）
7月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	CSCトラック自転車競技大会2023	自転車（トラックレース）
7月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	令和5年度静岡県国体選手選考会	自転車 すべて
7月	函南町 かなみスポーツ公園多目的広場、 三島市 肥田簡易グラウンド、南二日町広場 伊豆の国市 葦山総合運動公園多目的広場 熱海市 姫の沢公園スポーツ広場	第35回 IZU CHAMPION'S CUP 伊豆チャンピオンズカップ U-12の部 バンデロール杯	サッカー
7月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023-2024CSCクリテリウムシリーズ第3戦	自転車（ロードレース）
7月	下田市 外浦海岸	第2回下田・外浦オーシャンスイムミート	オーシャンスイム
8月	東伊豆町 細野高原	東伊豆アドベンチャーラリー2023	アドベンチャーラリー
9月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023-2024CSCクリテリウムシリーズ第4戦	自転車（ロードレース）
9月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2025 Challenge The Izu Velodrome 第2戦	自転車（トラックレース）
9月	下田市 外浦海岸	全日本ジュニア/ユース/マスターズ選手権大会2023（サーフ）	ライフセービング
9月	下田市 白浜海岸	ライフセービング日本代表強化合宿	ライフセービング
10月	伊豆市 天城ふるさと広場野球場	日本女子ソフトボールリーグ 予備節	ソフトボール
9月	伊豆市 フジ天城ゴルフ倶楽部	伊豆レディースゴルフ大会2023	ゴルフ
10月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023-2024CSCクリテリウムシリーズ第5戦	自転車（ロードレース）
10月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	第23回 CSC 5時間耐久チームサイクルロードレース大会	自転車（ロードレース）
10月	伊豆市 修善寺カントリークラブ	伊豆プレミアカップ2023・決勝大会	ゴルフ
10月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	ジャパン・マウンテンバイク・カップ2023	自転車（MTB）
11月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	令和5年度 高体連新人戦ロード	自転車（ロードレース）
11月	伊豆市 伊豆志太スタジアム	第21回 全国中学生都道府県対抗野球大会 in 伊豆	野球
11月	伊豆市 伊豆市 天城ドーム	全国女子ジュニア育成中央研修会	ソフトボール
11月	伊豆市 伊豆ベロドローム	2023 Challenge The Izu Velodrome 第3戦	自転車（トラックレース）
11月	下田市 白浜海岸	東京4区カップ	サーフィン
11月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023-2024CSCクリテリウムシリーズ第6戦	自転車（ロードレース）
11月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	ジャパントラックカップ I / II	自転車（トラックレース）
12月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	2023-2024CSCクリテリウムシリーズ第7戦	自転車（ロードレース）
12月	伊豆市 日本サイクルスポーツセンター	令和5年度 ジュニア強化支援事業（トラック）	自転車（トラックレース）

4. リカバリープログラムの販売について

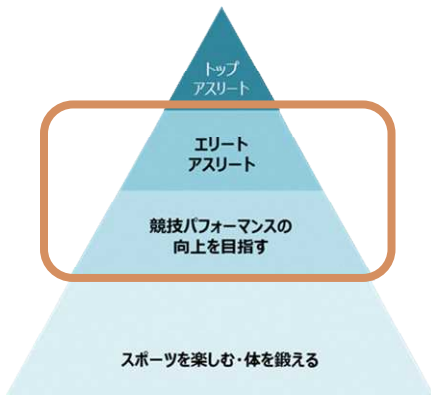
2. 伊豆地域におけるプログラム案

【プログラム案】

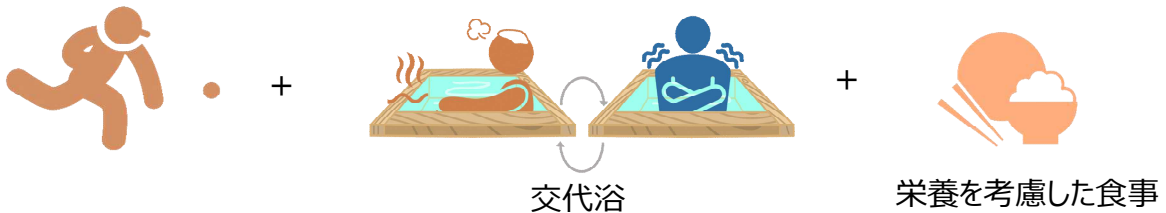
③ 「試合 + 交代浴」でリカバリープラン

顧客イメージ：競技パフォーマンスの向上、エリートアスリート層

すでに合宿を受入れているチーム、新規に相談を受けたチームなど



価値提案：数日にわたる試合や、試合と試合の間隔が短い大会などにおいて、スポーツ選手のリカバリーを積極的に行うことを提案するプラン



- ・ **販売チャネル：**自社サイトの宿泊パッケージや、スポーツコミッションとの連携
- ・ **顧客との関係：**チームのコーチや監督らからのニーズの聞き取り、個別の契約、年間契約
- ・ **収益：**交代浴の実施や栄養バランス食の提供などによる付加価値による販売価格の向上、連泊
- ・ **リソース：**冷浴の設備、近隣の運動施設
- ・ **主要活動：**近隣の運動施設との連携や、スポーツチームへの営業等
- ・ **パートナー：**地域のスポーツコミッションとの連携、栄養士への相談
- ・ **コスト構造：**オプションにかかる原価 < 付加価値の高いプラン販売
栄養を考慮した食材の調達、調理、メニュー開発
・アスリート向けメニュー開発の外注：10,000円程度～

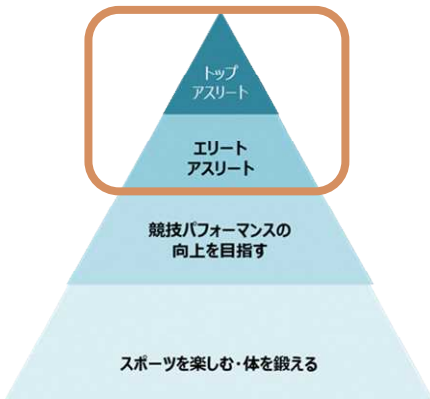
4. リカバリープログラムの販売について

2. 伊豆地域におけるプログラム案

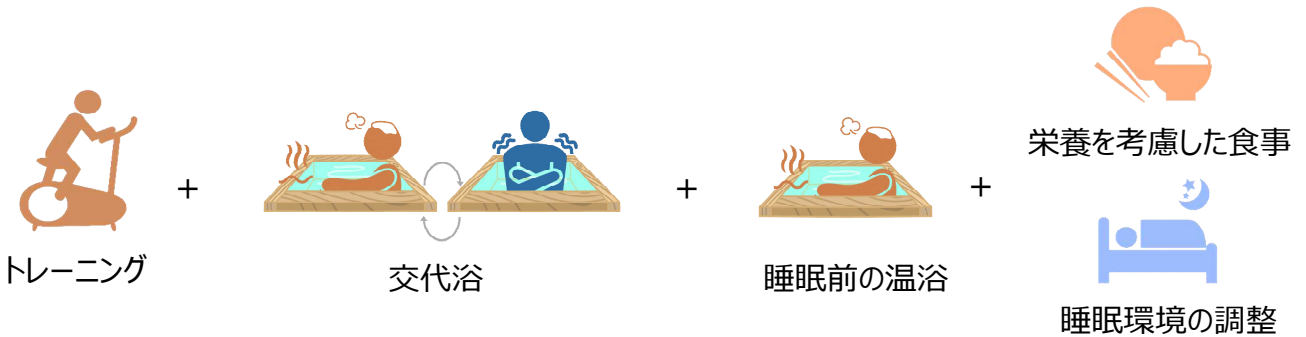
【プログラム案】

④ 「トレーニング+交代浴」でリカバリープラン

顧客イメージ：エリートアスリート、トップアスリート（パラアスリート含む）層
すでに合宿を受入れているチーム、トップ～エリートアスリート



価値提案： 調整合宿やトレーニングにおいて、質の高いクロストレーニングの実施と、スポーツ選手のリカバリーを積極的に行うことを提案するプラン



- ・ **販売チャネル：** スポーツ連盟やスポーツコミッションとの連携
- ・ **顧客との関係：** チームのコーチや監督らからのニーズの聞き取り、個別の契約、パートナーシップ契約
- ・ **収益：** 交代浴の実施や栄養バランス食、睡眠環境の調整などによる高付加価値による販売価格の向上、平日の誘致
- ・ **リソース：** 日本サイクルスポーツセンターによるクロストレーニング指導、冷浴の設備
- ・ **主要活動：** 雨天時の近隣の運動施設との連携や、スポーツチームへの営業等
- ・ **パートナー：** 地域のスポーツコミッションとの連携、栄養士への相談、トレーナーとの相談
- ・ **コスト構造：** オプションにかかる原価 < 付加価値の高いプラン販売
 栄養を考慮した食材の調達、調理、メニュー開発、高品質な寝具の用意
 ・アスリート向けメニュー開発の外注：10,000円程度～

関連団体等

①スポーツコミッションShizuoka

<https://sc-shizuoka.jp/>

静岡県スポーツ局が運営するスポーツコミッション。静岡県全域のスポーツ施設や競技団体、宿泊施設等と連携しながら、スポーツイベント・合宿の開催をサポートしている。サイト内では、県内の運動施設の検索が可能となっている。

②静岡県東部地域スポーツ産業振興協議会

<https://www.east-sports.org/>

新たなスポーツ関連事業に取り組もうとする企業・団体を幅広く支援するため、2014年1月に設立。地元企業を中心に、県、市町、商工団体、金融機関などが会員となりスポーツツーリズム商品の開発や大会・合宿の誘致・開催など新たなスポーツ関連産業を創出する組織として活動している。

③一般社団法人ふじのくにサイクルスポーツセンター

<https://fujinokunicsc.jp/>

東京オリンピック・パラリンピック自転車競技会場となった日本サイクルスポーツセンターを拠点に、自転車競技をはじめとするスポーツの普及及び振興に努め、スポーツによる国内外からの交流人口の拡大、地域の魅力創造及び活性化、地域住民のQuality of Life向上に寄与することを目的に活動している。

④特定非営利活動法人コンディショニング科学研究所

<https://www.rics.or.jp/>

社会に対し科学的根拠や豊富な実績に基づくコンディショニングに関する情報発信や人材育成・人材派遣を通して、より良いスポーツ文化の向上へ繋がる活動をしている。アクアコンディショニングやリハビリに関する調査研究が豊富。（本マニュアルの監修者）

⑤スプリングラボ合同会社

<https://kitade-onsen.com/>

国内外の温泉を年間300湯以上めぐる温泉専門家北出恭子氏が運営する会社。温泉を軸とした地域資源の創出や温泉地づくりを行う。（本マニュアルの監修者）

お客様用資料案

- ①トレーニング後の交代浴のススメ
・・・お風呂場またはお部屋に置く
- ②睡眠前の温浴のススメ
・・・お部屋に置く
- ③補食のご案内
・・・お部屋に置く

トレーニング後の 交代浴のススメ

温かいお湯と、冷たい水に、交互に浸かる交代浴は、肉体的疲労の早期回復、精神的疲労の軽減効果が期待できます。

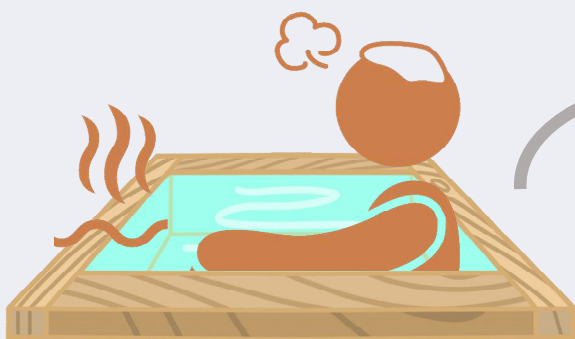
【温水浴】

お風呂の温度は約40℃です。水風呂の温度は約15～20℃です。

【冷水浴】

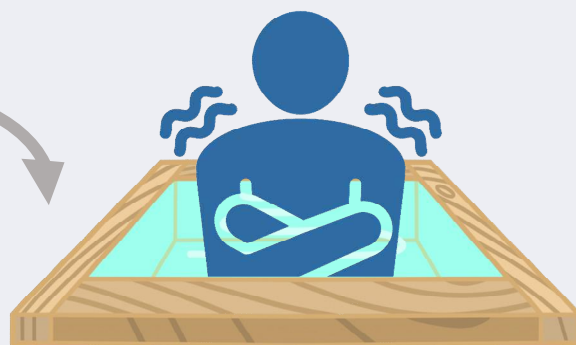
※冷たい場合は、足のみまたはシャワーをご利用ください。

1～2分



3～5
セット

1～2分



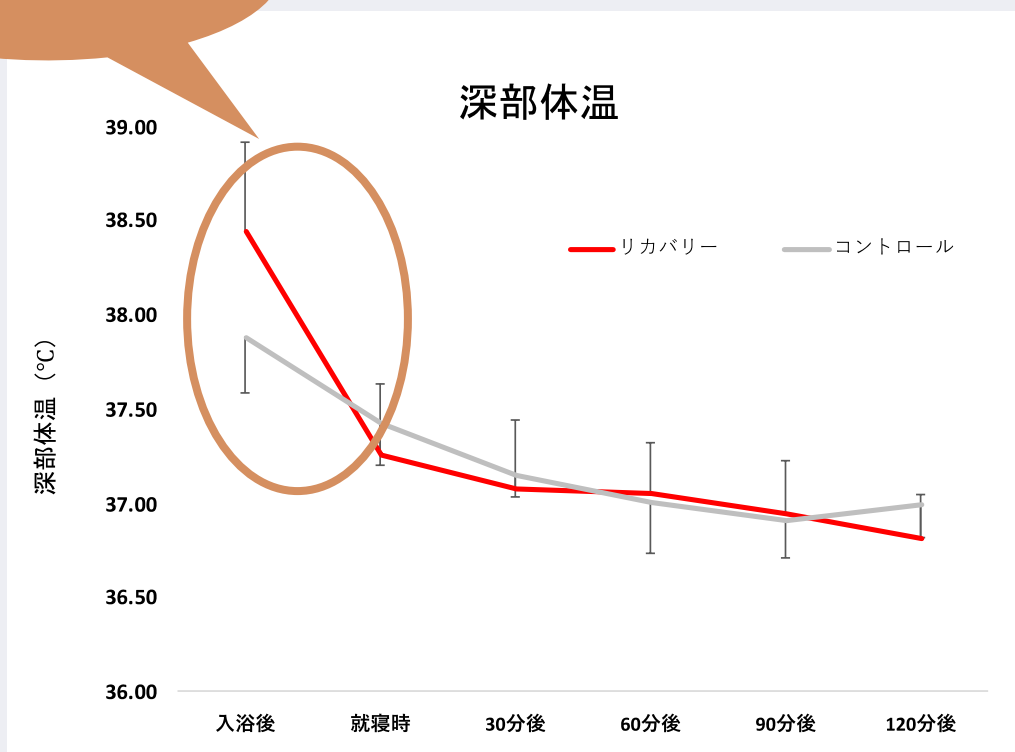
睡眠前の 温浴のススメ

深い睡眠のためには、睡眠の1～2時間前を目安にお風呂へ入り、しっかり温まりましょう。



入浴後、深部体温の急激な低下により、眠りやすさが増加します。

ここが大事！



令和4年度静岡県ICOIプロジェクトより

私たちは、静岡県伊豆地域温泉活性化プロジェクト（ICOIプロジェクト）を応援しています。

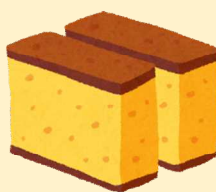
エネルギーを多く使う
スポーツ選手の皆さん
は、3食の他に補食を取
ることをお勧めします。

効果的に補食を摂ること
で、パフォーマンス
の向上や疲労回復によ
い影響をもたらします。

補食 あります

★トレーニングの前は、
炭水化物！

エネルギー源となります



★筋トレや試合の後には、
炭水化物＋タンパク質・カルシウム！

筋量UP、疲労回復に
効果的です

