

# サッカー

## シャツインは熱中症の原因に

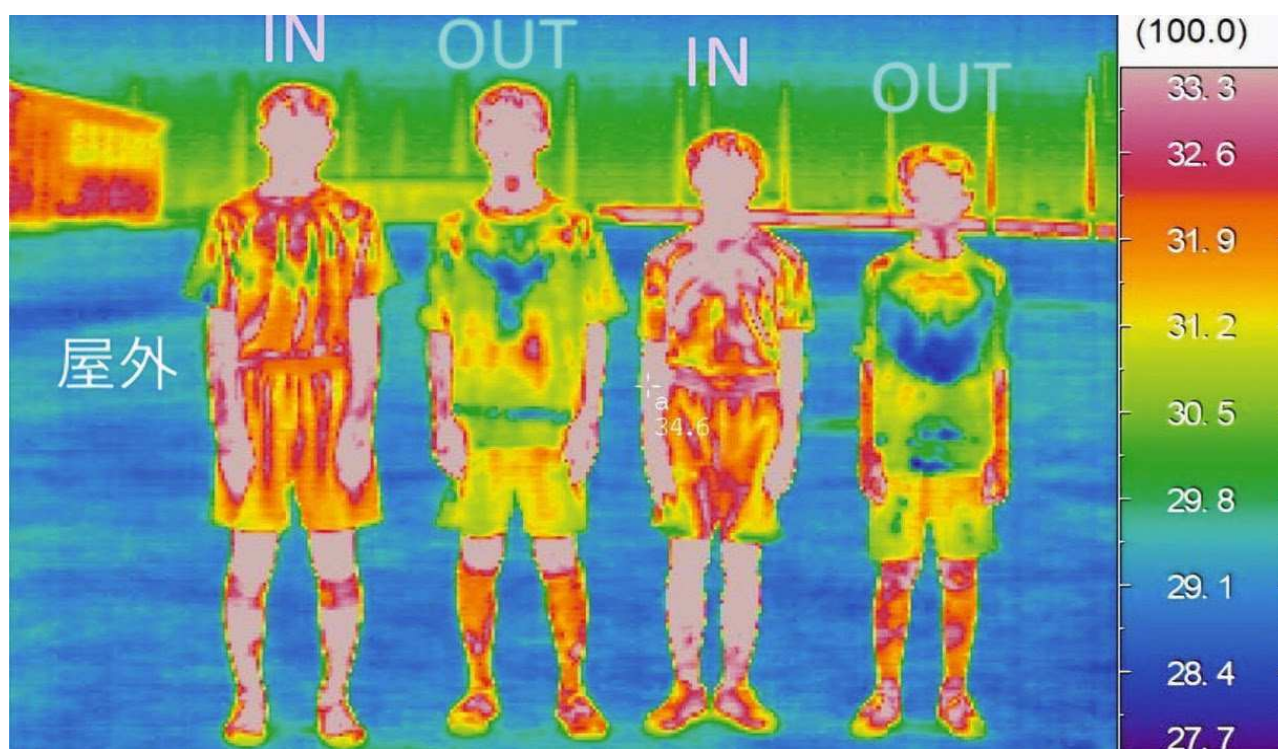
シャツの裾はズボンにイン。

昔からのしきたりで今も「シャツはパンツに入れる」方針のチームは少なくない。

しかし熱中症対策の時点で見ればそのしきたりは辞めた方が良くもかもしれない。

シャツをインする場合としない場合。サーモグラフィーで検証してみたところ

4°Cも差があることがわかったそうです。



確かにシャツインするとシャツ内に熱が籠るし4°Cも違うならシャツを出した方が熱中症の予防にもなり得ますね。

しきたりか安全か。

どちらを優先する？

※ [シャツインは熱中症の原因に | サッカーいろは \(everest8848.net\)](http://everest8848.net)