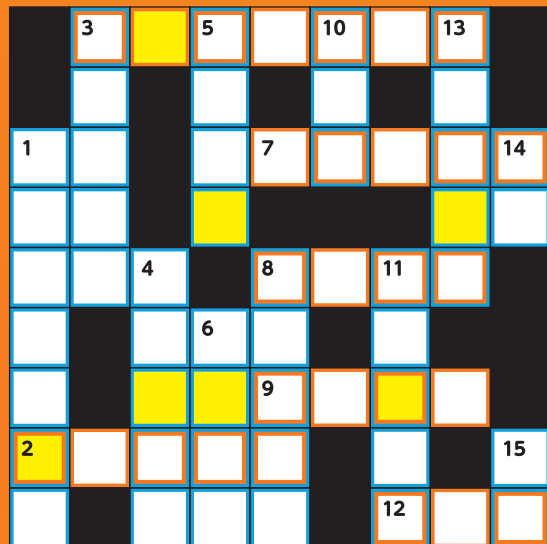


かん きょう (カタカナ) エスパルス & 環境クロスワードパズルで遊んでみよう!



よこ 横のカギ

- 2: 正しく分別して、再生利用すること。
3: エスパルス ○○○○○○ TO 2050
7: 地球が暑くなっている原因のひとつ「地球○○○(漢字3文字)」
8: ○○○○を使うときの室温は、夏は28℃、冬は20℃が目安!
9: エスパルスが協力するシェアサイクル(自転車)事業のこと
12: ○○○は走らない!(先生が言います。)

きいろ わく なら
黄色の枠の文字を並びかえると、
せんしゅ
3人の選手になるよ!



--	--

選手

--	--	--

選手

--	--

選手

※ 選手の、下の名前をいれてね。 ※ 選手の名前が分からない人は、選手一覧のページをみてね。

たて 縦のカギ

- 1: 今年のエスパルスのスローガン
3: プラスチックごみ削減のために、買い物に
持っていくもの
4: サッカーの用語で、競技以外に使われた時間
のこと(アディショナルタイムともいう)
5: エスパルスのエンブレムは、富士山をイメー
ジにした形になっており、中心には○○○○
が配置されている。
6: 5ミリメートル以下の小さなプラスチックごみ
の総称を○○○○プラスチックと呼び、近年
これによる生態系への影響が環境問題と
なっている。
8: 清水にあるオレンジ色がチームカラーの有名
なサッカーチーム
10: エアコンを使うときに空気の循環を行い、
省エネを意識しているエスパルスの選手は、
やまはら 山原○○○選手。
11: オレンジ色に似ている、赤と黄色の中間の色。
「琥珀色」と書く。
13: 私たちが飲む水は○○○○○している。
14: オレンジ色の果物と言えば、みかんですが、
秋のオレンジ色の果物は?
15: 水道水は、川を流れる水や○○水から作られ
ている。

S-PULSE ECO NOTE

エスパルス エコノート

清水エスパルスと一緒に環境について学ぼう!



みんなは「地球温暖化」って聞いたことある?
僕たちにできることを考えてみよう!

協力



ち きゅう おん だん か 地球温暖化でサッカー(スポーツ)が楽しめなくなる!?

ちきゅうおんだんか きしゅう
今、地球温暖化により様々な気象の変化が起きています。スポーツの世界でも夏場の
ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐため、練習や試合の時間を変更したり、急な雷雨によって、中止したり
することがふ ねっちゅうしょう
増えていきます。また、熱中症の心配は屋外だけでなく屋内でも、せつび
かんきょう ねっちゅうしょう
ない環境での運動は、熱中症のリスクを上げてしまいます。

ちきゅうおんだんか むずか
このまま地球温暖化が進んでしまうと、夏に屋外でスポーツをすることが難しくなっ
て
てしまうどころか、雪や氷が溶けてしまうことで冬のスポーツも楽しめなくなってしまう
かもしれません…。

ちきゅうおんだんか えいきょう
そしてスポーツだけでなく、皆さんの学校生活にも地球温暖化の影響は出ています。
ちきゅうおんだんか ふせ
地球温暖化を防ぐために、わたしたちは何ができるのでしょうか。



かんきょうしょう

環境省 気候変動×スポーツ

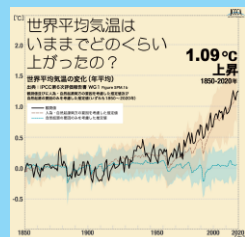
ONE EARTH, ONE TEAM この地球を守る、一つのチームへ

しょうざい

詳細は
こちら



はじめに



ぜんこくちきゅうおんだんかほうしつかつどうすいしん
全国地球温暖化防止活動推進センター、「世界平均気温の変化」(1850~2020年・観測)

みんなは「地球温暖化」って聞いたことある？

ちきゅうおんだんか
「地球温暖化」というのは、人間の活動から「温室効果ガス」が出てしまふことによって、地球の「平均気温が上がってしまうこと」を言うよ。
世界の平均気温は1850年から2020年までの170年間で約1℃上がっているんだ。

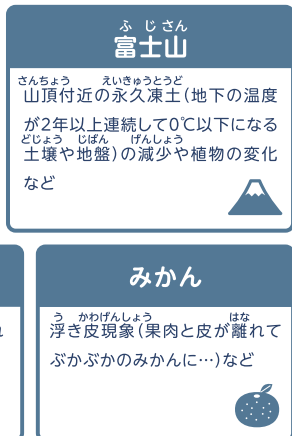
「たった1℃だけ？」って思ったそのキミ! 1℃の変化で、世界や日本・静岡で起きていることについて考えてみよう…!



世界で起きていること



日本や静岡でも!?



ほかにも、わさびやお米、桜エビなど…農業や漁業に関する影響も報告されています。

みんなの生活にも!?

学校

ねつちゅうしょうたいさく
熱中症対策で学校内にも冷房が設置されたり、朝礼がリモート開催になったり、運動会の開催時期が変わったり…
いろいろ変わりつつあるよ。

外遊び

ねつちゅうしょう
熱中症が心配で外で遊ぶことが減ってしまったり、
急な雨に降られて困ってしまったりすることも…。

家

夏は暑くて毎日、冷たいものを食べすぎてしまう。
それに夜も寝苦しい。



2050年の約束 あなたとエスパルスでまもる。



エスパルス エコチャレンジ To 2050

清水エスパルスは、地球にやさしいサッカークラブ、
そして次世代に快適なサッカー環境を引き継いでいくために、
ファン・サポーター、地域の皆さまとともに環境への取り組み
「エスパルスエコチャレンジ to 2050」を進めています。
小学生の皆さんが参加できる活動もたくさんあります。
エスパルスの活動を通じて、
一緒に地球温暖化対策に取り組みしましょう。

特設サイト
はこちら



CHALLENGE in STADIUM

地球にやさしいサッカースタジアムの実現を目指します。



CHALLENGE OURSELVES

脱炭素社会の実現へ、クラブ自らも挑戦します。



CHALLENGE with SUPPORTER

ファン、サポーターと共に環境問題に取り組みます。



CHALLENGE with PARTNER

パートナー（企業・団体など）と共に環境問題に取り組みます。



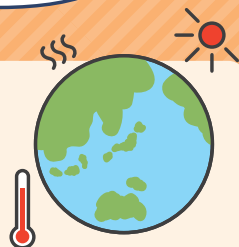
キミが感じている「これって地球温暖化のせい?」を書いてみよう!





チカラだめし問題

ちきゅうおんだんか
「地球温暖化」とは、人間の活動から()
が出てしまうことによって、地球の「()」が上がっ
てしまうこと。



電気

- いま、日本の電気の多くは、()発電によって作られている。この発電方法では、石油や石炭、天然ガスなどの()を燃やして発電しているため、()が多く排出されてしまう。
- 家庭内、特に消費電力が大きい電化製品は、()、冷蔵庫など。これらは私たちの生活にはかせないもの。電化製品の()化も進んでいるので、こういった製品に積極的に買い替えることも地球にやさしい取り組みとなる。

水

- 私たちが使った水(トイレやお風呂、キッチンなど)は、下水道管をとって、()へと運ばれる。ここで、微生物や()の力で何時間もかけてきれいにし、きれいになった水は、()や川へと流している。
- 海に流れた水は、()に温められて蒸発し、雲となり、雨を降らせます。その雨が川に流れたり、地面にしみ込み地下水となったりすることで、もう一度()となり、私たちのもとへと届く。この仕組みを「()」という。



ごみ

- ごみを減らすための4Rは、()()()()の4つの行動の頭文字をとっている。
- 家庭から出されるごみは、()、紙類、()の割合が大きい。その中でも生ごみの30%は()である。
- ごみを燃やすことで、()ができる。ごみが増えると、地球温暖化が進んでしまう。

選手の取り組み ※選手のエコ動画を見ると、答えがわかるよ!

電気

山原選手は、エアコンを使うときは()で空気を循環させて省エネをしている。一人ひとりの()が大きなものになる!



ごみ

西澤選手は、プラスチックごみを減らすために、買い物には()を必ず持っていく。いつでも使えるように()に常備しているよ。



CO₂削減

吉田選手は、()を減らすために、移動はなるべく()を使うようにしている。



水

成岡選手は、手洗いうがいをするときや()ときには、水をこまめに止めることで、()を心掛けています!



電気

宮本選手は、使っていない()の電気や()はこまめに消すようにしている。



ごみ

北川選手は、ごみを出さないために、()に出されたものはしっかりと()ようにしている。





エスパルス エコノート プレゼントキャンペーン!



エコノートで学んだことや感想を記入して、
応募してくれた方の中から抽選で20名様に
エスパルス選手のサイン入りグッズをプレゼント!!

応募締切

2024年
12月31日火

- ・当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ・ご記入いただいた個人情報の取り扱いについては、プレゼント
当選時の連絡・発送業務に利用させていただきます。
- ・サインの選手は選べません。



ノートを配布した児童対象の企画となります。



地球温暖化をふせぐために、私たちにできること

地球温暖化の原因となる“温室効果ガス(二酸化炭素(CO₂)など)”は、電気を作るときやごみを燃やす
とき、水道水をきれいにするときなどに発生しています。電気や水を全く使わない・ごみを全く出さない
ことは無理なので、無駄を減らすことが大切です。

小学生の皆さんも毎日できることがいっぱいあるよ!

まずは【電気】【水道】【ごみ】から自分にできることを探してみよう!

電気

水道

ごみ



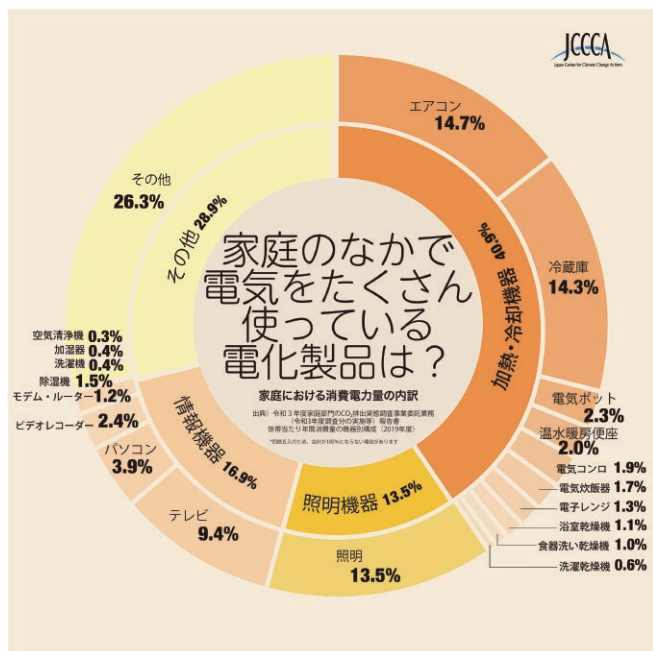


どうして省エネが必要なの?

わたしが使う電気の多くは、火力発電によって作られています。

火力発電は、石油や石炭、天然ガスを燃やしており、大量の電気を作ることができる一方で、化石燃料を燃やしているため、二酸化炭素が多く排出されてしまいます。二酸化炭素は、地球温暖化を引き起こす原因の一つとも言われているため、私たちが使う電気の使用量を減らすことが、二酸化炭素の排出を減らし、地球温暖化対策へとつながります。

消費電力の多い電化製品は?



ぜんこくちきゅうおんだんかぼうしかつどうすいしん しょうひ こうせい
全国地球温暖化防止活動推進センター、「世帯当たり年間消費量の機器別構成」(2019)

家庭内で、特に消費電力が大きい電化製品は、エアコン・冷蔵庫などが掲げられます。これらは私たちの生活からは切っても切り離せない必需品となりますが、まだ使えるから…といって、古い製品を使い続けているケースも多く存在します。近年、電化製品の省エネ化も進んでいるため、古い家電を省エネ製品に買い替えることは地球にもお財布にも優しい取り組みです。

おうちでできる! 省エネアクション!

エアコンで!

- エアコンを使用する時の室温は、夏は28℃、冬は20℃を意識しよう!
- 扇風機やサーキュレーターと一緒に使おう。
(部屋の空気を循環させると冷房・暖房効果をより感じるができます。)

冷蔵庫で!

- 開けている時間は短く、余分な開け閉めを減らそう。
- 余裕を持って収納しよう。
(冷蔵庫の中に食材を入れすぎると冷気が行き渡らず、食品が傷んでしまうこともあります。)

テレビで!

- テレビを見ていないときは消そう。
視聴時は必要以上に画面を明るくしないようにしよう。



照明で!

- 使っていない部屋の電気はこまめに消そう。



家族で!

- ご飯や団らんの時間では、家族みんなで一つの部屋に集まることを意識しよう。

みやもと こう た

MF13 宮本航汰 選手

やまはら れ おん

DF14 山原怜音 選手

のエコ活動

エコ活動に挑戦する
みんなへのメッセージはこちら!

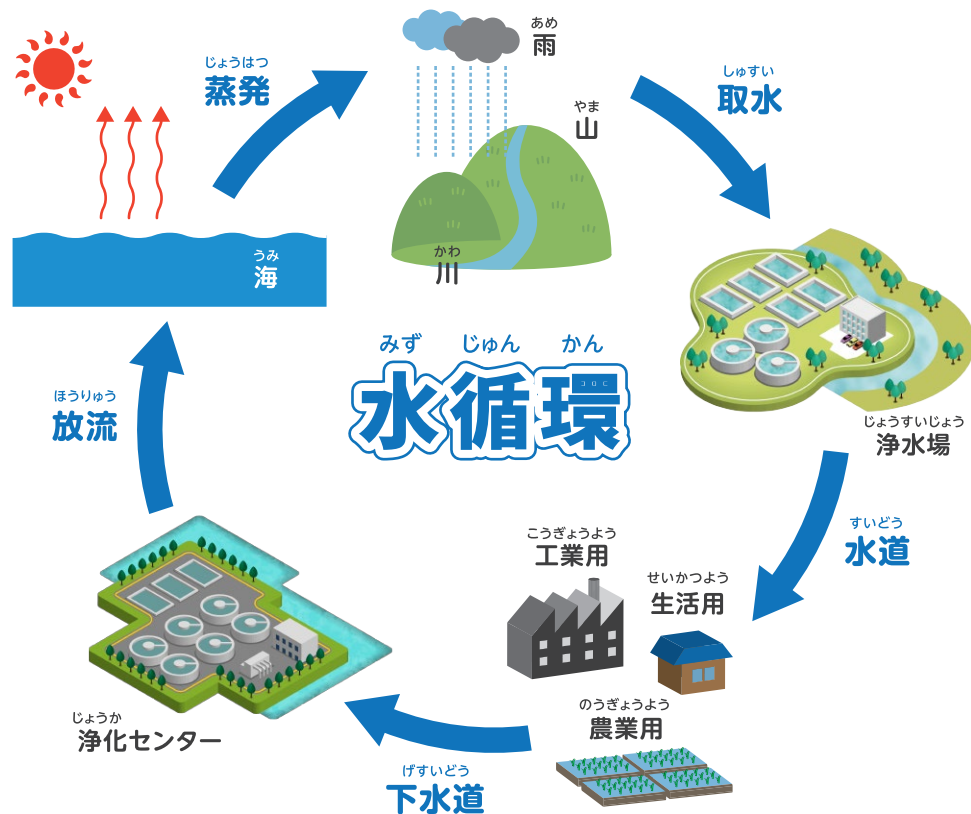


水道水はどこから来て、どこへ行く?

わたし
私たちが毎日使っている水道水は、川を流れる水や地下水から作られており、上下水道局が薬を使ったりろ過を行ったりして、水をきれいにしてから、水道管を通して、私たちの家や学校に届けられています。

一方で、私たちの生活の中で使用した水(トイレやお風呂、キッチンなど)は、下水道管を通して、浄化センターへと運ばれていきます。浄化センターでは、使用した水を微生物や薬の力で何時間もかけてきれいにして、きれいになった水を海や川へと流していきます。

海に流れた水は、太陽で温められて蒸発し、雲となり、雨を降らせます。その雨が川に流れたり、山の地面にしみ込むことで、もう一度「水道水」となって私たちのもとへと届けられます。この『水の循環』の中で、上下水道局が水を安全に使用したり飲んだりできるようにきれいにしたり、使用した水をきれいにして自然に返したりしています。



地球温暖化で水循環に影響が...

近年、地球温暖化の影響で、雨が降る日が少なくなったり、一度にたくさんの雨が降ることが多くなったりしています。雨が降る日が少なくなると、水道水のもととなる水も少なくなってしまう、私たちが必要なときに、必要な量の水を使えなくなってしまうかもしれません。水は限りのある大切な資源です。また、それとは反対に一度にたくさんの雨が降ると、川の水がにごってしまい、水道水を作る為の時間やお金がたくさん必要になってしまいます。令和4年には台風などの豪雨災害によって、静岡市も大きな被害を受けてしまいましたが、町全体が水浸しになってしまうことも珍しいできごとではありません。



令和4年 台風第15号によって水浸しになった町(静岡市内)

水を大切にするために今日からできること!

水を無駄遣いしない!

- ・水を必要以上に、勢いよく出さないようにしましょう。
- ・シャンプーをしているときは、こまめに水を止めよう。
- ・歯みがき中は、水を出したままにせず、コップに水を汲むことを心掛けよう。

できるだけ汚れた水を流さない!

- ・シャンプーや洗剤は必要な量だけ、使いすぎないようにしよう。
- ・ジュースは飲める分だけをコップに注ぎ、残さないようにしよう。
- ・食器の汚れや油は、使わない紙などで拭いてから洗おう。



なる おか ひかる
MF25 成岡輝瑠 選手のエコ活動

エコ活動に挑戦する
みんなへのメッセージはこちら!

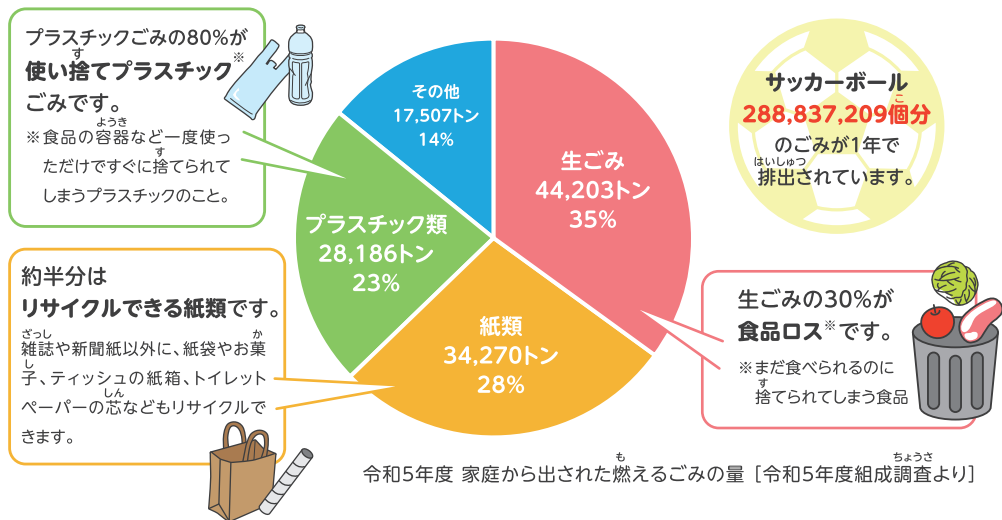
「もったいない運動」とは？

「もったいない運動」とは、もったいないを合言葉に、ごみを減らすための行動**4R**に取り組むことです。
 4Rとは、①**Refuse**(いらないものは断る) ②**Reduce**(ごみとなるものを減らす) ③**Reuse**(まだ使えるものは再利用する) ④**Recycle**(正しく分別して再生利用する) の4つの行動の頭文字をとっています。

静岡市のごみの現状

令和5年度に家庭から出された燃えるゴミの量は約12万4,200トンで、生ごみ、紙類、プラスチック類の割合が大きいことがわかります。

また、令和5年度における静岡市の一人1日あたりのごみ総排出量は842gですが、令和12年度までに783gまで減らすことを目標としています。



ごみが増えるとどうなるの？

- ごみを捨てられる場所がなくなる！
 ごみの最終処分場は令和9年度には満ばいになると予測されています。
 今ある処分場を少しでも長く使うために、ごみを減らす必要があります。
- 地球温暖化が進む！
 ごみを燃やすことで二酸化炭素が排出されます。ごみが増えれば地球温暖化が進んでしまいます。

今日からできる4Rの取組

★生ごみ ★紙ごみ ★プラスチックごみ ★すべて・その他

Refuse リフューズ

- ★★買い物に行くときは**マイバッグ**を持っていき、レジぶくろや紙ぶくろは断ろう。
- ★お家で食べるデザートを買ったときには、**プラスチックのスプーン**は断ろう。
- ★**不要な包装**は断ろう。

賞味期限・消費期限が近い食品がないかチェックしよう！

Reduce リデュース

- ★ご飯は残さずに食べきるよう努力しよう。
- ★定期的**に冷蔵庫のパトロール**をしよう。
- ★外食の時には、**食べきれぬ分**を注文しよう。
- ★つめかえ商品を買おう。
- ★遊びにいくときには**水筒**を持っていこう。

Reuse リユース

- ★お家で食べられることなく余っている食品があれば、**フードドライブ**に参加しよう。
- ※「フードドライブ」とは家庭で余っている食品をフードバンクに寄付することです。フードバンクに寄付された食品は、様々な理由で食品を必要としている方の元へ届けられます。
- ★自分で使わなくなったものは他の人にゆずろう。
- ★リサイクルショップを利用しよう。

Recycle リサイクル

- ★お菓子の箱やトイレットペーパーの芯は雑紙としてリサイクルしよう。
- ★飲み終わったペットボトルは**リサイクルBOX**に入れよう。
- ★飲み終わったジュースの缶やお家で出た調味料のビンなどはリサイクルしよう。



にしざわ けん た

MF16 西澤健太 選手

きた がわ こう や

FW23 北川航也 選手

のエコ活動

エコ活動に挑戦する

みんなへのメッセージはこちら！



わかったこと・考えたことを書こう!

よし だ ゆたか
DF28 吉田豊 選手
のエコ活動



エコ活動に
挑戦する
みんなへの
メッセージは
こちら!▶▶▶



家族やお友だちが行っているエコ活動を聞いてみよう!

自分のイチオシ・エコ活動!

デコ活ってなに!?

二酸化炭素(CO₂)を
減らすという意味の“DE”
脱炭素
(Decarbonization)

+

環境に良いエコ
“Eco”な活動・生活

デコ活
くらしの中のエコロがけ

この2つを組み合わせた新しい言葉です。

2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、
ライフスタイル変革を強力に後押しするために環境省が推進する新しい国民運動です。

静岡市の企業の取り組み

みな 皆さんの住む静岡市にある企業もSDGs・環境活動に取り組んでいます。



かぶ しき がい しゃ こ し

株式会社故紙セントアトヨタ

静岡市駿河区豊田3丁目10番16号

企業の取り組み

(株)故紙セントアトヨタは2022年12月にSDGs宣言をし、環境への
取り組みとして営業所や会社周辺、リサイクルステーション周辺の美化
活動を行っています。また、ご家庭から排出される新聞、雑誌を活用し
た千本桜プロジェクトや、清水エスパルス様、地域の皆様と協力して食品リサイクルや三保松原の
清掃活動等に取り組んでいます。小学生の皆さん、是非お家や学校で、楽しみながらリサイクルに取
り組んでみて下さい。みんなで静岡市を笑顔にしましょう!



かぶ しき がい しゃ

株式会社イデア

静岡市葵区常盤町2丁目4番25イデア常盤ビル7階

企業の取り組み

株式会社イデアは、地域密着型企業として地域のマッチングを
基本として、地域経済の発展に貢献することを目指しています。

自社で取り組み可能なSDGs目標に取り組みながら、SDGs活
動の一環として清水エスパルスの活動を支援させていただいています。企業として、これからもSDGs
に繋がる活動に取り組んでいきたいと考えています。



しず おか けん しん よう のうぎょうきょうどうくみ あいれん ごう かい しず おか けん しん れん
静岡県信用農業協同組合連合会(静岡県信連)

静岡市駿河区曲金3丁目8-1

企業の取り組み

静岡県信連は、農業と地域を応援する金融機関です。私たち
は、エスパルスと環境にやさしいガーデニングに取り組んでい
ます。今年は、IAIスタジアムの花だんに特別な土「高機能バイ
オ炭」を混ぜてガザニアというお花を植えたので、約2kgの二酸化炭素(CO₂)を減らすことができま
した。私たちは、このような取り組みを地域にもっと広めてCO₂を削減したいと考えています。
皆さんも是非、スタジアムに行ってエスパルスを応援しましょう。(お花も見てね!)



エスパルスからのメッセージ

静岡市内の小学生のみなさんへ

このエコノートを活用して、地球温暖化について考えることはできましたか？

清水エスパルスは、サッカーの試合だけではなく、様々なイベントや活動を通じて、みなさんの住む静岡市と深く関わっています。2007年より『地球にやさしいサッカークラブであるために。次世代に快適にサッカーできる環境を引き継いでいくために。』を目標に、地球に優しい活動の一つとして『エスパルス エコチャレンジ』を行っています。

サッカーを愛し、静岡市のスポーツ文化に関わるクラブとして、子どもたちにサッカーを楽しめる環境を残すことはクラブの仕事であり、地球のために働くことは、クラブの喜びです。一流のサッカークラブを目指すのみならず、静岡市をより良い街にするために、これからも様々な挑戦を続けていきます。

これからも、地球温暖化対策にエスパルスと一緒に取り組んでいきましょう！

保護者様へ

清水エスパルスは、静岡市をはじめとするホームタウンの地域の皆様から愛されるクラブになるために、試合以外にも様々な地域貢献活動を行っています。クラブが取り組む環境活動『エスパルス エコチャレンジ』の一環でこのエコノートを企業3社様、静岡市様、静岡県地球温暖化防止活動推進センター様にご協力いただき作製し、昨年に続き市内の小学4年生へ配布しました。このエコノートを通じて、ご家族の中で環境問題に関する会話が生まれ、「エコ活動に興味をもった」「エスパルスが好きになった」と感じていただけたら幸いです。



清水エスパルスを応援しよう！



せいねん せいねん

1 生年月日

しんちよう たいしゅう

2 身長 / 体重

ニックネーム

3 ニックネーム

※2024年10月2日現在

1



沖 悠哉
おき ゆうや

1999.8.22
185cm/82kg
ゆうや、沖

3



高橋 祐治
たかはし ゆうじ

1993.4.11
187cm/80kg
ユウジ

4



蓮川 壮大
はすかわ そうだい

1998.6.27
182cm/82kg
そーていー

5



北爪 健吾
きたづめ けんご

1992.4.30
177cm/73kg
けんご

9



アブカル アジズ ヤクブ

1998.11.10
177cm/73kg
アジズ

10



カルリーニョス ジュニオ

1994.8.8
174cm/71kg
カルリーニョス、ジュニオ

11



ルーカス ブラガ

1996.11.10
184cm/70kg
ブラガ

13



宮本 航汰
みやもと こうた

1996.6.19
177cm/73kg 静岡市出身
こうた

14



山原 怜音
やまはら れおん

1999.6.8
165cm/66kg
れおん

16



西澤 健太
にしざわ けんた

1996.9.6
171cm/67kg 静岡市出身
けんち

18



加藤 拓己
かとう たくみ

1999.7.16
180cm/84kg
ゴリ

19



松崎 快
まつざき かい

1997.11.22
172cm/70kg
かい

20



阿部 諒弥
あべ りょうや

2001.3.3
193cm/75kg
あべちゃん

21



矢島 慎也
やしま けんや

1994.1.18
174cm/70kg
シンヤ、やじしん

22



監物 拓歩
けんぶつ たくふ

2000.6.2
188cm/83kg 静岡市出身
けんもつ

23



北川 航也
きたがわ こうや

1996.7.26
180cm/74kg 静岡市出身
こうや

25



成岡 輝瑠
なるおか ひかる

2002.7.28
170cm/59kg 静岡市出身
ひかる

27



郡司 瑠来
ぐんし りく

2005.8.3
176cm/72kg
くんじ

28



吉田 豊
よした ゆたか

1990.2.17
167cm/72kg 静岡市出身
ユタ

31



梅田 透吾
うめだ とうご

2000.7.23
184cm/79kg 静岡市出身
とうご、うめ

32



高木 隼
たかぎ せん

2002.3.14
173cm/70kg
せん

33



乾 貴士
いのち たくし

1988.6.2
169cm/63kg
たかし

36



宇野 禪斗
うの ぜんと

2003.11.20
176cm/75kg
ぜんと

39



川谷 凜
かわたに れん

2003.7.6
178cm/69kg
れん

43



安藤 阿雄依
あんどう あゆい

2005.1.4
165cm/55kg
あゆい

44



西原 源樹
にしはら もとき

2006.12.16
180cm/70kg
もとき

51



猪越 優惟
いのち ゆうい

2001.5.26
185cm/81kg
いのち

57



権田 修一
ごんた しゅういち

1989.3.3
187cm/84kg
ごんちゃん

66



住吉 ジェラニエーション
すみよし

1997.10.5
182cm/84kg
ジェラ

70



原 輝緒
はら てるき

1998.7.30
180cm/72kg
テル

71



中村 亮太郎
なかむら りょうたろう

1997.9.27
179cm/70kg
リョウタロウ

99



ドウグラス タンキ

1993.10.27
188cm/92kg
タンキ

監督



秋葉 忠宏
あきは ただひろ

1975.10.13

ONE FAMILY

2024 | S-PULSE

SHIZUOKA SHIMIZU

ONE FAMILY 2024 S-PULSE SHIZUOKA SHIMIZU