

運動と水分補給

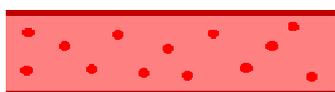


夏の練習を乗り切るには適切な水分補給が不可欠です！

なぜ必要ですか？



汗を大量にかくこと＝**血液**の水分量が減っている！！



水分がたくさんあると
血液はサラサラ



水分の少ない血液は
流れが悪い・・・

ドロドロになった血液はとても流れにくく、
しかも血液の量は少なくなっているため熱を逃がすことも、
筋肉をよく動かすことも難しくなります。

失神、けいれん、熱射病
などがおきる！



流れ出た汗を水分で補給しよう！



さらに汗と一緒に流れた**塩分**、エネルギー補給のための**糖分**も一緒に摂りましょう

「乾いたな」と思う前に飲む！

運動時の水分補給の目安		
タイミング	前	運動直前(30分前くらい)
	運動中	20分前後(15～30分)毎
	後	直後から食事での食べ物も含め就寝前までに
飲む量	前	250～500ml程度を数回に分けて
	運動中	1回に、一口～200ml程度まで
	後	体重減少分を補える量を分けて
飲み物の温度		常温、8～13℃程度に冷やしたもの
飲み物の組成	運動中	塩分濃度0.1～0.2%、糖度2.5～3%
注意: 自分にあった飲み方、物、温度などをみつけて行うように		

糖分濃度に気をつけよう

糖分濃度が3～5%以上では水分の吸収率は非常に悪くなる。また味覚以上に糖分の取りすぎにもつながりますよ・・・

3g角砂糖換算

- ポカリスエット (大塚製薬) 500ml  約11.2個分 (6.7%)
- アミノサプリ (キリン) 500ml  約10.0個分 (6.0%)
- エネルギー (大塚製薬) 500ml  約9.2個分 (5.5%)
- 903 (キリン) 500ml  約8.2個分 (4.9%)
- アクエリアス (コカ・コーラ) 500ml  約8.0個分 (4.8%)
- DAKARA (サントリー) 500ml  約7.8個分 (4.7%)
- 燃焼系アミノ式 (サントリー) 500ml  約7.7個分 (4.6%)
- アミノバリュー (大塚製薬) 500ml  約6.7個分 (4.0%)
- VAAMウォーター (明治乳業) 500ml  約1.3個分 (0.8%)

Check! Yourself!

正しく水分補給が出来ているかどうか自分で確かめよう！



運動前と運動後に体重を量る

運動中にどのくらい水分が失われたかが容易にわかります。目安は失われた水分が体重の2%を超えないことです。

体重2%以上の水分が失われると、体温が上昇し、筋肉が熱っぽくなり、効率的に収縮することが難しくなり、明らかに競技能力が低下します。



尿の色と量を調べる



色が濃く量が少ない場合には、代謝産物が多く、もっと水分をとる必要があります。

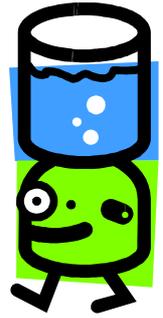
色が薄い黄色ならば、水の出納バランスが保たれている証拠です。

水分が少ないとどうなる？

- 筋肉が疲労し、痙攣を起こす
- のどの渇きから倦怠感（疲れたと感じること）を起こす
- 頭痛、めまい、吐き気、大量の発汗など
- さらにひどくなると意識を喪失する



正しく水分補給しよう



- 「のどが渴いた」と感じる前に飲む。
- 飲料の糖分濃度に注意し、水で**2～3倍**に薄める。
- 飲みすぎは消化器に負担をかける。適時適量を心がける。「ガブ飲み」は夏バテの一因となることもある。

水の飲みすぎは食欲を減少させるので気をつけて！



- 飲料の甘味料に注意し、果糖以外（特に**ブドウ糖**）で甘みを付けてあるものは練習や試合前には多量に飲まないようにする。
これは、ブドウ糖が体内に入るとインスリンの分泌によって低血糖を招き（**インスリンショック**）、せっかく補給した糖質を逆に抑えてしまうからである。



スポーツドリンクを選ぶときには表示ラベルもよく見てみよう。糖分濃度やどの糖質を利用しているのかチェック！

以上の点に留意して日頃から正しい水分補給を心がけましょう！