

熱中症予防のための水分補給

夏の練習を元気に乗り切るために、また夏ばてをしないためにも、水分補給はとても大切です。運動量に見合う食事をきちんととることと同じように、上手な水分補給をすることも選手として取り組むべき基本的なことからです。もし熱中症になってしまうと、せっかくの練習も台無しになってしまいます。日ごろからこまめに水分補給をする習慣をつけておきましょう。

①体重をはかりましょう

自分にちょうどよい水分の量を知るために、練習の前後で**体重をはかる習慣**をつけましょう。もし体重が2%以上減っていたら、水分補給が足らなかったということになります。

【例】練習前の体重が40kgの選手が、練習後に39.2kg以下になっていたら、水分不足です！



②服装や体調にも注意

【服装】体温の出入りには、衣服も関係します。軽装にします。また外の練習や試合では直射日光が当たるので、必ず帽子をかぶりましょう。
【体調】急に暑くなったときは、からだ暑さになれていないので、体調をくずしやすいです。暑さになれるまでは軽めの練習にし、練習時間も短めにしましょう。また休みを入れながら練習するようにしましょう。**体調が悪いと、熱中症になりやすい**です。疲れているときは無理をしないで休みましょう。



③上手な水分補給のめやす

★どのくらいの量を飲めばよいか？

【運動前】

気温が28℃までのとき⇒250ml

気温が28℃以上のとき⇒500ml

【運動中】

気温が28℃までのとき⇒1時間に500ml

気温が28℃以上のとき⇒1時間に1,000ml

※ポイント※

- 1) この量を2～5回にわけてとりましょう。
ガブ飲みはしないこと！
- 2) のどがかわく前に水分をとりましょう。



★ドリンクの温度

⇒5～15℃くらいに冷えたものがちょうどよい

★ドリンクの中身

⇒3～6%の糖分と0.1～0.2%程度の塩分を含んでいるものが、おすすめです。

※市販のスポーツドリンクは、ほぼこのような内容になっています。上手に利用しましょう！