

水分補給は熱中症予防の為だけではない！

からだの中の水分が不足してしまうと、脱水や熱中症になってしまうだけでなく、疲労度が増し、パフォーマンスが低下してしまう可能性があります。正しく水分補給ができているかチェックしてみましょう。



練習前から準備！

■ 練習前に水分を摂取した

まずは練習前(2時間前まで)に脱水ではない状態を作っておくことが重要です。

1時間で250～500mlを目安に飲むようにしましょう。



練習中はこまめに！

■ 15～20分毎に水分を摂取した

■ スポーツドリンクを摂取した

水分は1度に多量に摂取しても全ては吸収されません。

がぶ飲みではなく、こまめに飲みましょう。発汗量が多い場合は、水やお茶ではなくスポーツドリンクを摂取しましょう。



練習後も補給！

■ 練習後にも水分を摂取した

■ 練習後の食事をしっかり食べた

練習後は練習中に補いきれなかった水分を補給するようにしましょう。飲みすぎると、お腹がふくれてしまい、食事が食べられなくなってしまう可能性もあるので、摂取量に注意しましょう！



飲料の種類を確認！！

発汗量が多い場合は、カロリーゼロ(オフ)のタイプや経口補水液ではなく、必ず体内への吸収が速いスポーツドリンクを飲みましょう！

* 経口補水液は軽い脱水状態になった時に摂取する飲料です。脱水予防用ではないので注意しましょう。