

水分補給について

平成26年 8月・9月
男子バレーボール部
サポートグループ

◎ なぜ水分補給が必要なの？

運動をすると、体内の水分が汗となって排出されます。
失われた水分を取り戻すために、水分補給が必要です。

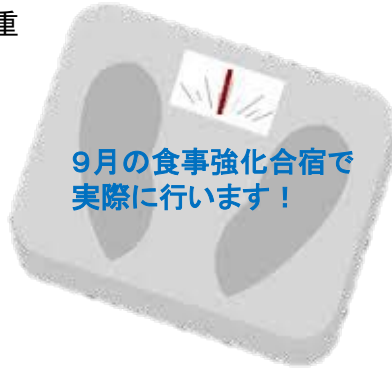


◎ 水分補給の目安は？

汗によって失われる水分量が、体重の**2%**を超えないようにする！
⇒ 体重の2%以上の水分が失われると、**競技力低下**につながる

* 適切な水分補給をできているか確かめる方法

- ① 起床後に排尿等を済ませた体重
- ② 計算をする
(式) 体重 × 0.02 = A
体重 - A = B
※ A: 危険水位重量
B: 危険水位体重
- ③ 運動後に体重を測る



運動後の体重が、②で求めたBを下回らなければOK！

◎ 水分補給のタイミングって？

- ((運動前)) 練習開始 **30分前** から、**250~500 ml** 補給する
- ((運動中)) 喉が渇く前に、少量の水分をこまめに補給する
※ 目安としては **15~30分** で **200 ml** 程度

Point!

水分の温度を **5~15℃** にすることで
冷却効果によって体温を下げるができる！

◎ 効率の良い水分補給をするためには？

★ 主な体液の成分

※ 表記した%表示は、質量%



最も吸収しやすい濃度

不足した分を補うためには...

体液と同じくらいの濃度の水分を摂取する

- 糖質：糖質濃度 **4~8%**
⇒ 100 ml あたり 4~8g (商品記載は糖質または炭水化物)
- 塩分：塩分濃度 **0.1~0.2%**
⇒ 100 ml あたり 100 ~ 200 mg (商品記載はナトリウム)

* 身近なスポーツドリンクを見てみると...



▼ アクエリアス
糖分濃度：4.7%
塩分濃度：0.10%



▼ ポカリスエット
糖分濃度：6.2%
塩分濃度：0.12%

スポーツドリンクは、最も吸収しやすい濃度に作られているため、甘さがあります。この濃度には**エネルギー補給**の役割があり、糖分の補給は吸収の良さも考慮されています。また、汗で失われた**電解質の補給**にも役立ちます。ですから、これらを活用し適切な水分補給を行いましょ！