

# 水分補給

運動時の水分補給

「乾いたな」と思う前に飲む！運動時の水分補給の目安

## 飲む量

運動中1回に、一口～180ml程度まで

飲み物の温度 常温、5～15℃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3～5%

「乾いたな」と思ったときには既に遅し、体は脱水をきています。

発汗した量を目安にして、それに応じた水分補給をすると、運動後の疲労感は少なくなります。

涼しければ常温くらい、暑ければ冷たいものの方が飲みやすいです。

1時間程度の短時間の運動には水だけで十分ですが、

長時間にわたる運動の場合には、糖分とミネラル分を含んだものの方がよいと思います。

おすすめは、スポーツドリンクを2倍目安に、自分の好み加減で薄めたものです。

塩分は発汗とともに失われるのでその補給と、体への吸収をよくします。

糖度3～5%は、このくらいが吸収をよくする作用があり、甘味があると飲みやすくもあるためです。

真夏に激しい運動を行った際には1時間あたり1%～2%の汗をかくこともまれではありません。

以上の内容を考慮して練習時に持参する水分量は、

運動前に、100ml

運動中に、多めに1回当たり180mlとして 180ml×9回(練習時間3時間で20分毎に飲んだとして)

運動後に、200ml

トータルで、約2%程度必要になります。余る位が丁度良いです。

一度に持たせられない場合は、練習を見に来がてら水分を持ってきてやってください。

子供も喜ぶと思います。

水筒が空の状態ですら足りていないと思ってください。

子供と会話して水分が足りているかどうか聞くことが大切です。

もうすでに、足りない子が続出しています。

この時期は、すでに熱中症の危険が大きくなっていますので こまめな水分補給を心掛けていきます。

真夏は、特に足りなくなります。我子も2%持たせても足りていませんでした。

ガルーダでは、練習時の水分を用意致しません。個人で用意してください。

水分の足りない子について 場合によっては、無くなった時点で見学してもらいます。

厳しいようですが、子供の命にかかわりますので御了承下さい。

ガルーダ：加藤