

ベストパフォーマンスをだすには?!

みなさん、まだまだ暑い夏が続きますが、夏バテはしてないですか？  
今年の夏のキーワードといえば？

節電？

熱中症？

この夏、熱中症予防のための水分補給に気をつけている人は多いと思います。  
……ということで、

身体と水の関係を調べてみましょう!!

まず、

■ 人にとって水分ってなぜ必要なのでしょうか？

人の身体の50~60%は水でしめられているといわれています。  
成人が1日に摂取する水分量は2500ml、排出する水分量も2500ml

水は体内で…

- 老廃物の排泄
- 栄養の運搬
- 体温調節

などの働きをおこなっています。

このような働きをおこなっている水が身体から失われると**脱水状態**となります。

■ 脱水状態になったらどんな症状が現れるのでしょうか？

身体の水分が失われると…

- 大量の汗
- のどの渇き
- めまい
- 吐き気
- 筋力・筋持久力の低下

などの症状が現れ

さらに水を使い過ぎると…

身体を正常に維持できなくなり、汗がでなくなります。

この状態になると**危険!!!**

汗によって失う水は**体重の 2%減まで**。

それを超える体重の減少は水分補給が上手くいっていないと言えます。

#### ■ スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックによると

水分摂取の目安として、**発汗量の 80%の水分補給**をめざし

**0.1~0.2%の塩分**と**糖質**を含んだものが良いとされています。

また 1 時間以上運動をおこなう時はエネルギーの補給として

**4~8%の糖質**を含んだものが有効であると言われています。

水分補給といって、**水分ならなんでもよい**というわけではないのです。

多量の汗により**水分とナトリウム**が失われているにもかかわらず

水分だけを多量に摂取していると、体内の**ナトリウム濃度**が薄まります。

すると、

濃度を一定に保とうとする働きが起こり、**さらに汗**がでます

これを**二次的脱水**といいます

#### ■ ドリンク選びのポイント!!

**0.1~0.2%の塩分**と **4~8%の糖質**を含んだドリンクっていったい何だと思いませんか？

それは、

ポカリスエット!!

スポーツドリンクの栄養成分表を見てみると

100ml あたり、

○ナトリウム 40～80 mg

○炭水化物 4～8 g

が良いかも。

とはいえ、個人差はあります

そこで…

**■自分のベストな水分補給の方法を見つけよう!!**

身体を動かし、技術の向上だけがトレーニングだと思っていないか？

ベストパフォーマンスを出すためには!!!!

いつも**ベストな身体**でなければいけません。

日頃のトレーニングの中で水分補給のコントロールに取り組んでいきましょう。

それでは **Let's try!!!!**