

# スポリハニュース

特集!!

水分補給もトレーニング!!

8月号

平成21年8月発行

☀️ 暑い季節がやってきました ☀️  
いかがお過ごしですか??



今回は『水分補給』についてのお話です。

スポリハではいつも「水分を摂ってくださいね!」「水分を必ず持ってきてくださいね。」  
と言っていますね。それはトレーニングにとって水分補給がとても大切で、トレーニングによる「脱水」を防ぐためだからです。

とくに気温が高い夏は、有酸素運動に限らず、汗を大量にかきます。そのため体外に排出された水分を補わなければいけません。

水分補給をおこたり、脱水状態になると運動の効率が落ちパフォーマンスが低下します。これがひどくなると脱力感や頭痛などをひきおこします。「水を飲むとバテる!」が死語だとみなさんは十分承知のことだと思います。

ではどのタイミングで何を飲めばいいのか?

まずはトレーニングを始める前に水分補給を行ないます。(これが案外忘れがち)

運動中は「のどが渴いた」と意識する前に、こまめに飲むようにします。

運動の種類や種目によって多少の違いはありますが、15分に一度のペースがいいかもしれません。

マラソン競技の場合には給水ポイントが5kmごとに設置されています。トップの選手たちは5kmを15分程度で走りますから、これと同じ理由ですね。

そして何を飲めばいいのか?

結論を言うと1時間程度の運動であれば真水を飲むだけでも問題はありません。

スポーツドリンクはのど越しがよく、ゴクゴクいけるのですがやはりカロリーが…(>\_<)

気温が高くなり始めるこの季節は、カラダが温度変化に対応できていないので、**脱水症**や**熱中症**がおこりがちです。炎天下にさらされている屋外だけ水分補給を意識するのではなく、「脱水」を防ぐため室内での運動も水分補給をしっかりと行なっていきましょう!!  
積極的に水分補給をして、みずみずしいカラダを保持しましょう。

トレーニングジャーナル June 2006 参考