

勝利を支える！水分補給のススメ

“海上でトイレに行きたくなくなるから、練習中に水分はとらない”という選手はいませんか？セーリングは、運動強度に関わらず、長時間、暑い環境下にさらされることがあるため、運動能力や体温調節機能の低下を防ぐためにも、意識して水分をとるよう心がける必要があります！

～水分補給が重要なわけ～



しかし、若い選手はあまり水分をとっていません

2007年に、ナショナルユース強化合宿参加者（50人）とナショナル選手（33人）に水分の取り方について聞いてみました。



結果は…

	ユース選手	ナショナル選手
練習中	426±326ml	884±465ml
レース中	496±344ml	906±604ml

→ユース選手は、ナショナル選手ほど水分をとっていません

ユース選手全体（50人）		男子（33人）	女子（17人）
練習中	426±326ml	499±321ml	285±298ml
レース中	496±344ml	577±347ml	344±291ml

→特に女子選手は水分をとっておらず、「飲まない」人も。



エネルギーの発生に伴い、**体温も上昇**



発汗

汗で身体を冷却



だから、発汗した分の**水分補給**が必要



不適切

運動継続断念



適切

運動続行

水分補給が不適切だと、運動が続けられないだけでなく、集中力がきたたり、体調が悪くなるなどの原因にもつながることから、質の高い練習を続けていくためにも、汗として失った水分は、その日のうちにしっかり補う必要があります！



保護者として考えたい 水分補給のススメ

1. おすすめの種類

時間（目安）	目的	水分の種類
1時間以内	水分補給	水やお茶
1～3時間	エネルギー補給	糖質入りスポーツドリンク
3時間以上		電解質入りスポーツドリンク



基本は…、

[主食][主菜][副菜][乳製品][果物]がそろった食事を整えること



市販のスポーツドリンクは、水分吸収が最も適した濃度（糖質：4～8%、電解質：塩分0.1～0.2%）になっています。

だから、薄める必要はなし！

2. 保護者だからできること…

- ☆水分をとることの大切を日常から伝えること
- ☆帰宅後に、体重を測るよう促すこと
- ☆水分補給も含め、選手の体調を日々確認すること
- ☆練習後の食事で、汗として失った水分やビタミン、ミネラルを含む料理を食べやすく提供すること



- ★汁物（味噌汁やスープ）を添える
- ★水分の多い野菜や果物を活用する
- ★食事前に選手が飲料等間食をとり過ぎないように配慮を…

