

# 勝利につながる！水分補給のススメ

“海上でトイレに行きたくなるから、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…



運動



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**

	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。

水分補給が不適切だと、運動が続けられないだけでなく、集中力がきれたり、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！



## セーラーとして考えたい 水分補給のススメ

### 1. 何を飲む？

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



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。

### 2. どのくらい飲む？

だから、薄める必要はなし！

	摂取量	取り方の注意点
運動前	コップ1～2杯	運動30分前までに
運動中	コップ1～2杯	30分程度の間隔で
運動後	減った体重（体水分量）分	がぶ飲みをしない

《ドリンクの選び方（目安）》

- ☆1時間程度の練習では**水やお茶**
- ☆海上練習や発汗が多い時は**スポーツドリンク**

- ①のどが乾いてからでは遅い！  
こまめに水分を補うこと
- ②運動後の「がぶ飲み」は、運動中の水分不足が原因な場合あり。
- ③運動前後で体重を測定してみよう！  
運動前よりも体重が2～3%減少していたら、水分補給を見直す必要があります。  
※環境（気温、湿度、汗のかき方等）の違いを体感しておく、海外等遠征での自己管理に役立ちます！
- ④運動後は糖質入り飲料を「がぶ飲み」しないこと

