

1.水分補給

・ なぜ水分補給が必要なのか？

汗をかいたら、

運動中は発汗量が増加します、出したら補わないと体の調子は悪くなります。
特に夏は重要だが、夏以外でも運動するからには汗をかくので給水は必要！

・ 水分補給をしなかったら？

脱水、熱射病、熱中症にかかる心配がある。

(めまい、吐き気、頭痛、けいれん、失神)

運動能力が低下する。

(疲労感、パフォーマンス低下)

・ どんな飲み方が良いのか？

小分けにして飲む。

スポーツドリンクを2倍に薄めて飲む。

(少量であれば水だけでもよいが塩分も入ったほうが良いので - たって汗はしょつぱいでしょ)

かといっておししくぬものは飲む気がしないので自分にあったものを探す。

一度にたくさん飲んだり糖の濃度が高いと胃に滞留し腸での吸収が遅くなり

体がだるくなるなどパフォーマンスが低下し逆効果。

冷やしたものを飲む。(冷たいほうが吸収されやすいから)

・ いつ飲めばよいのか？

のどが渇いてからでは遅い。

感覚で飲むのではなく計画的に飲むよう心がける！

アップの15から20分前にコップ2杯分(400ml)、その後15から30分おきにコップ1杯分(150~200ml)飲むのが理想。

200ml以上飲むと吸収が遅れる！

競技中は給水のタイミングが難しいため日頃から習慣づけておく必要がある。

トップ選手になるには自己管理、体調管理が重要！

強くなる、速くなる、運動を続けていくためには大切なことです。

人に言われる前に実践すべし！