

水分補給について知ろう！

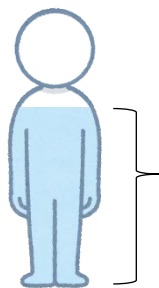


運動・スポーツをしている方にとって、『水分補給』が大切だということを知っていますか？
スポーツライフを支える水分補給について、選手自身・保護者の方、そして指導者の方、皆で知識を深めましょう！

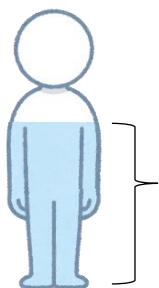
運動時の水分補給の大切さ

人のカラダは、たくさんの水分（体液）でできています。

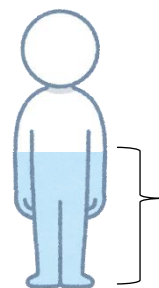
乳幼児で約70%、成人男性で約60%、高齢者で約50%が水分（体液）です。



乳幼児
約70%



成人男性
約60%



高齢者
約50%

カラダの水分（体液）の役割



酸素や栄養素を
カラダに運ぶ



老廃物を出す

カラダに必要な
なくなったものを出す



体温調節

体温が上がると、汗を出して体温を下げる

カラダから水分（体液）が失われてしまうことを「脱水」と呼びます。脱水になると、水分（体液）の役割を果たせません。

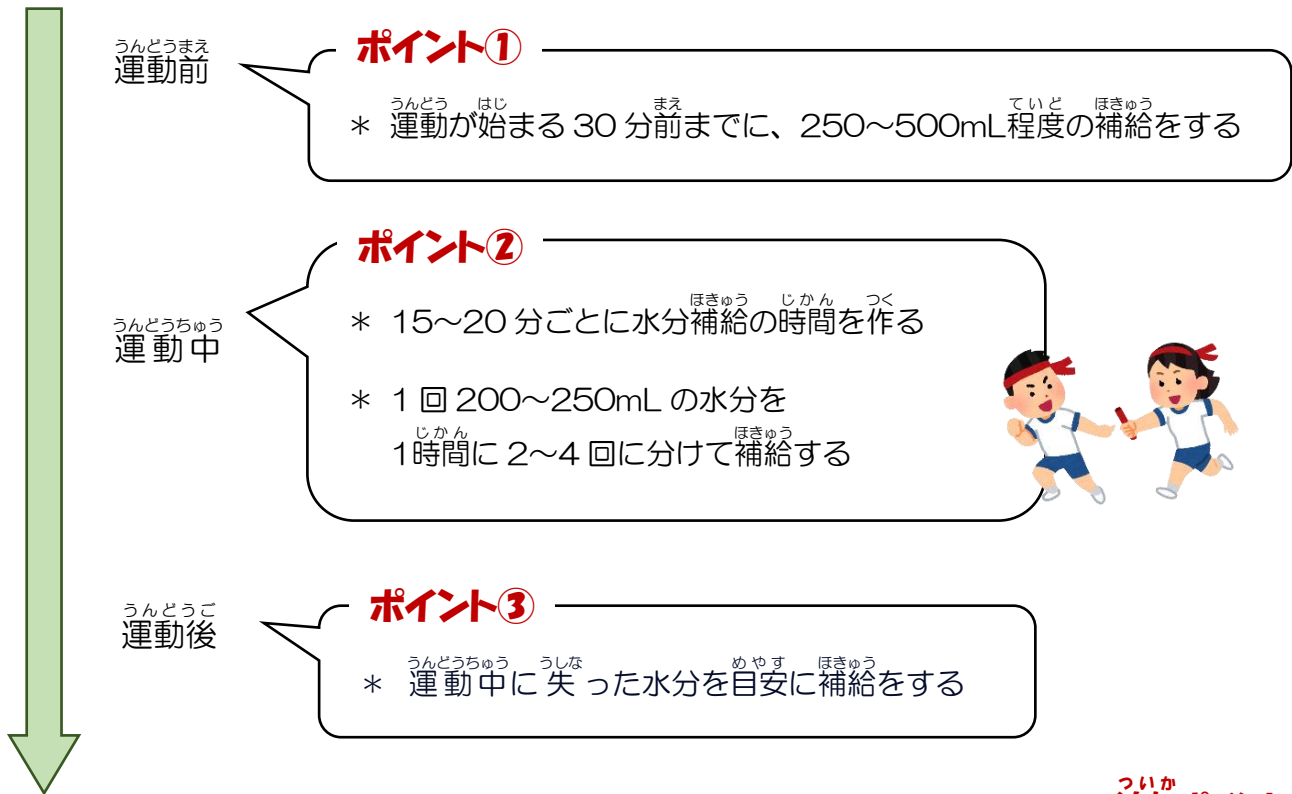
運動をしているときは体温が高くなるため、通常より多く汗をかき、カラダから水分が失われやすい（脱水になりやすい）状態です。

運動時に水分補給をすることは、体内の水分バランスを保ち、カラダやパフォーマンスを維持するためにとっても大切なことです。

ことばの解説！

『補給』… 足りなくなったものを取り込むこと

水分補給の “ タイミング ” と “ 量 ” を知ろう！



※起床時、就寝前、食事中など日常的に水分補給は必要です。

追加ポイント

飲料の温度は 5~15℃ が おすすめ！

水分補給におすすめの飲料ってなに？

汗には水分だけでなく、ナトリウムなどのイオン（電解質）が含まれています。

そのため、イオン飲料 を用意しましょう！

さらに、吸収スピードを速めるため、糖質（ぶどう糖+果糖）が入っている飲料がおすすめ！

体液中の水分とイオンのバランスが崩れないように、スポーツ飲料 などで 体液に近い飲料で水分補給をしましょう！



塩分：0.1~0.2%

糖質（ぶどう糖+果糖）

※日常生活での水分補給は、水やお茶といった糖質などが含まれていない飲料にしましょう。

体重で確認してみよう！

運動後の体重が、運動前の体重より 2%以上の減少 をしている場合は、運動中の水分補給の不足が考えられます。

体重計を使って、適切な水分補給ができているか確認してみましょう！



STEP1

運動前の体重を測定し、0.98 をかける

(運動前の体重に対して、2%減少した体重を求めるため)

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{運動前の体重} \\ \hline \end{array} \text{ kg} \times 0.98 = \text{① kg}$$

例：運動前の体重が 50 kg の場合 $\Rightarrow 50 \text{ kg} \times 0.98 = 49 \text{ kg}$ と記入

STEP2

運動後の体重を測定する

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{②} \\ \hline \end{array} \text{ kg}$$

例：運動後の体重が 48 kg の場合 $\Rightarrow 48 \text{ kg}$ と記入



STEP3

運動前の体重より 2%減少した体重 (①) と、運動後の体重 (②) を比べる

運動後の体重が、運動前の体重と比べて2%以上の減少があると、水分が足りていないことを示しています。

水分補給をこまめにしましょう！

例：運動前の体重より 2%減少した体重が 49 kg、運動後の体重が 48 kg の場合

\Rightarrow 比べると… 運動後の体重は、運動前の体重より 2%以上の減少がある

\Rightarrow つまり… 水分補給が不足している



※ 運動後の体重が、運動前の体重より増えている場合は、水分の摂り過ぎが考えられます。水分の摂り過ぎも、カラダに負担をかけることになり、体調不良やパフォーマンスの低下につながります。ご注意ください！



水分補給のチェックポイント！

- 少量ずつこまめに補給しましょう
- 運動中だけでなく、運動前後も水分補給が大切です
- すぐに水分補給ができるように準備しておきましょう
- 飲料は5~15℃程度にして、冷たすぎる飲料は控えましょう
- 塩分や糖質が入った飲料を上手に補給しましょう
- 運動前後の体重減少は2%以内にしましょう

保護者・指導者の皆様へ

子どもは体温コントロールの機能が未発達です。さらに、健康状態を周囲の人に伝えることが上手にできないこともあります。

選手自身に限らず、保護者・指導者の皆様も水分補給に関する知識を深めることで、『安心安全』で『快適』に、そして『楽しく』運動を行える環境を作っていただきたいと思います。

〈 参考文献 〉

- ・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」 ， 財団法人日本体育協会 ， 平成 18 年 6 月 30 日改訂
- ・「しっかり水分補給！元気に運動」 ， 公益財団法人日本体育協会 ， 平成 23 年 4 月 1 日発行
- ・「Sports Japan」 ， 公益財団法人日本体育協会 ， 2016 年 7・8 月号 (Vol.26)