



水分補給について

熱中症を予防するために

- 人間の体は半分以上が水分です。
- 稽古で汗をかいたら、水分や電解質といった汗の成分を体に戻す必要があります。特に夏、稽古でたくさん汗をかいたときは、こまめに水分を補給しないと熱中症にかかってしまいます
こまめに水分補給する習慣をつけましょう。



水分をしっかりとることで、体温の上昇を抑えることができ、パフォーマンスの低下も防いでくれます。
志成館の稽古中に休憩を入れていきます。稽古前・稽古の休憩中・稽古後こまめに水分補給を行いましょう。
また、稽古中に気分が悪くなったときは、近くにいる先生や大人の道場生、だれでも構わないので声をかけるようにしてください。

運動中の水分補給の役割

- ①体温の上昇を抑える
- ②疲労を遅らせ、回復を早める
- ③パフォーマンスの低下を防ぐ

水分補給の注意点

- ①稽古開始前30分前までに200～250mlの水またはスポーツドリンクを飲む
(水分が体に吸収されるのに30分程度かかります)
- ②稽古での稽古中は必ず水分を補給する
- ③運動後もこまめに水分を補給する
(ただし、食事がとれなくなるような飲み方はしない)



上手なドリンクの選び方

稽古前は

水をゆっくり飲む

稽古の30分前までに飲みましょう。直前に水分を飲みすぎると胃が重くなり、運動の妨げになります。

夏の練習時はこまめに

スポーツドリンク

電解質や糖質を含むスポーツドリンクは、体内での水分吸収が早いので、汗をたくさんかく夏場におすすめです。

運動後はなるべく早めに

100%オレンジジュース

オレンジジュースは水分のほか、疲労回復を早める炭水化物やクエン酸、カリウムが一度にとれるのでおすすめです。