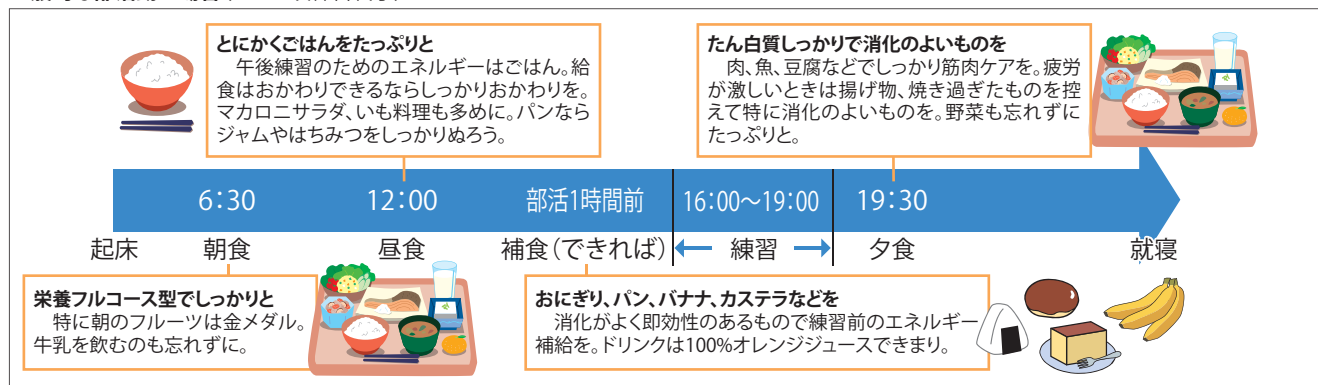


練習スケジュールに合わせた食事をとろう

よい練習をつむにはエネルギーがしっかりとれていることが肝心です。かといってお腹いっぱいでは動けないため、練習前の食事タイミングには気を配る必要があります。以下に練

習時間帯の異なる2例の食事スケジュール(モデル)をあらわしました。モデルを参考に練習時間に合わせてタイミングよく食べましょう。

一般的な部活動の場合(19:00頃練習終了)



地域クラブなどの場合(20:00~21:00頃練習終了)



上手に水分補給をして熱中症を予防しよう

激しいスポーツにより大量に発汗して脱水すると、運動能力が低下します。また、血液が濃縮され、血液の流れが悪くなることによって循環器疾患を引き起こしやすくなります。こういった熱中症事故をなくすためにも、運動中の適切な水分補給は不可欠です。表2を参考にこまめな水分補給を心がけま

しょう。水分補給が十分にできているかを調べる簡単な方法は尿の色と量を調べることです。色が濃く、尿量が少ない場合は、もっと水分を補給する必要があります。また、練習後の体重減少が-2%までにとどまるようにすることも大切です。

表2 運動強度と水分補給の目安

運動の種類	運動強度		水分摂取量の目安	
	運動強度(最大強度の%)	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケット サッカーなど	75~100%	1時間以内	250~500ml	500~1,000ml
マラソン 野球など	50~90%	1~3時間	250~500ml	500~1,000ml /1時間
ウルトラマラソン トライアスロンなど	50~70%	3時間以上	250~500ml	500~1,000ml /1時間 必ず塩分を補給

[注意]

- ①環境条件によって変化しますが、発汗によって体重減少の70~80%の補給を目標とします。気温の高いときには15~20分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が抑えられます。1回200~250mlの水分を1時間に2~4回に分けて補給してください。
- ②水の温度は5~15℃が望ましい。
- ③0.1~0.2%の食塩と3~6%の糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。(スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック・日本体育協会、p16,2006)