スポーツトレーナーによる中学・高校生向けガンバコラム Vol.41
暑くなる前に！正しい水分補給と栄養で コンディションを整えよう

いよいよ気温が上昇し始め、スポーツ選手にとっては熱中症やパフォーマンス低下のリスクが高まる季節が近づいてきました。
この時期に重要になるのが、適切な水分補給と栄養管理です。
体調を万全に保ち、夏場も高いパフォーマンスを発揮するために、今のうちから知っておきたいポイントを解説します。

■ なぜ暑さでパフォーマンスが落ちるのか？

運動中、体温が上がると体は汗をかき、熱を放出しようとします。
しかし、汗とともに**水分と電解質（ナトリウム・カリウムなど）**が失われることで
以下のような生理的変化が生じます。

血液量が減少 ➡ 筋肉や脳への酸素供給が低下

体温がさらに上昇 ➡ パフォーマンスダウン、熱中症リスク増加

筋肉のけいれん・脱水症状 ➡ ケガや故障の原因にも

つまり、「**のどが渇く前**」に正しい水分補給をしておくことが、夏場のスポーツでは命に関わるほど重要なのです。

■ 正しい水分補給のポイント

◎ 運動前

•運動の2〜3時間前にコップ1〜2杯（約400〜600ml）程度の水を飲んでおく。
•運動直前にも100〜200mlの補給が望ましい。

◎ 運動中

•目安は15〜20分ごとに150〜250mlずつ。
•暑い日は汗で失った量を意識して多めに。
•水だけではなく、スポーツドリンクも活用してナトリウム・糖分を補給する。
※「スポーツドリンク」は、ナトリウム濃度0.1〜0.2%のものが最適。
甘すぎるものは吸収効率が悪くなるため注意！

◎ 運動後

•汗をかいた量に応じて、失った水分量の1.2〜1.5倍を目安に補給。
•体重変化を測るとより正確！（運動前後で2%以上体重が減っている場合は脱水状態）

■ 栄養面でも夏バテ＆パフォーマンス低下を防ごう！

暑い時期は食欲が落ちがちですが、栄養管理も重要なコンディショニング戦略です。
特に以下の栄養素は、夏場のパフォーマンス維持に欠かせません

① 炭水化物（糖質）

運動時の主なエネルギー源。
暑さによりエネルギー消費が増えるため、
ごはん・パン・麺類などで十分なエネルギー補給を

② 電解質（ナトリウム・カリウム・マグネシウム）

汗と一緒に失われるミネラル。
バナナ、梅干し、味噌汁、スポーツドリンクなどで補給。

③ ビタミン・ミネラル

体のコンディション調整役。疲労回復に関わるビタミンB群や、
体温調節を助けるビタミンCなどを野菜や果物から積極的に。

**夏本番に向けて、今から「体の中」から準備を始めることが、
ケガを防ぎ、成長を加速させるポイントです。
正しい知識を身につけて、暑さに負けず最高のシーズンを迎えましょう！**

チーム・部活動向けの体づくり・栄養講習も承ります！

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support
スポーツサポート事業部

＜公式 HP＞ ＜LINE公式アカウント＞