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.43

夏の試合でバテない！持久力アップと熱中症対策

暑さに負けない身体をつくろう！

夏は大会や遠征が増える時期。炎天下の中で長時間プレーすることも多く
「後半にバテる」「集中力が切れる」「足が動かない」などの悩みを持つ中高生アスリートも少なくありません。
その大きな原因のひとつが、「持久力不足と熱中症対策の甘さ」。
今回は、夏の試合を最後まで走り切るためのカラダづくりと猛暑への備え方について、専門的な視点から解説します。

夏に必要なのは「2種類の持久力」

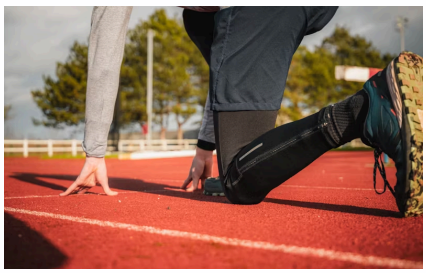
① 運動持久力（心肺持久力）

→ 長時間、運動を続けられる力。主に**心肺機能（心臓と肺）の働き**が関係しています。
→ ランニング・インターバルトレーニング・リズムトレーニングなどが有効。

② 暑さへの持久力（暑熱順化）

→ **暑さに慣れる力**。汗のかき方や体温調節がスムーズになり、熱中症のリスクを減らせます。
→ これはトレーニングだけではなく、日常生活からつくる力です。

【Point①】持久力アップのための実践トレーニング



◎ 有酸素ベースの反復トレーニング

- LSD（Long Slow Distance）…長距離をゆっくり走る
- インターバルトレーニング…短距離＋休息を繰り返す
- クロストレーニング（自転車・水泳）なども◎

※心拍数や呼吸のリズムを意識して、「楽に走れるペース」を覚えることが大切！

【Point②】“暑熱順化”でバテにくい身体をつくる

暑熱順化とは、暑い環境に身体が徐々に適応していく生理的なプロセスです。
適切に順化が進むことで、以下のような変化が身体に起こります。

- **汗をかきやすくなる（発汗反応の促進）**
- **汗の塩分濃度が下がる（ナトリウムの節約）**
- **皮膚血流が増えて、熱を逃がしやすくなる**
- **心拍数の上昇が抑えられる**
- **体温上昇がゆるやかになる**

暑熱順化の方法

- 屋外での軽い有酸素運動を朝や夕方に20～30分
- 湯船に38～40℃で15分程度つかる
- 室内でもエアコンを使わずにストレッチ・筋トレ

→ 無理せず、「汗をかく習慣をつける」ことが目的。

このような変化により、熱中症のリスクを下げながら、持久力・集中力も保ちやすくなります。

【Point③】熱中症を防ぐ水分＆ミネラル管理

◎ 試合中は「こまめに、少しずつ」が鉄則！

- 一度に大量に飲むのではなく、**15～20分ごとに100～200ml**程度ずつを目安に補給しましょう。
  → 胃腸への負担を減らしつつ、吸収効率を高められます。
- 汗と一緒に失われるのは水分だけではなく、
  ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどの電解質も含まれます。
  → 水だけでは電解質が不足してしまい、低ナトリウム血症などのリスクも。

おすすめの飲料

- スポーツドリンク（イオンバランスが整っているもの）
- 経口補水液（OS-1など）：大量に汗をかくとき・体調不良の時に
- 手作り補水液：水1Lに塩2g＋砂糖40g＋レモン汁（※家庭でも可能）

◎ 練習前・中・後の水分チェック

- **尿の色が濃い**＝脱水傾向のサイン！
- 起床後・練習後の体重変化を記録して、水分補給の量を調整する

【Point④】栄養で持久力をサポート

【糖質（グリコーゲン）の確保】

- 主食（ご飯・パン・麺類）を練習前後でしっかり摂る
- 試合前の「**カーボローディング**」も有効（3日前から段階的に糖質比率を上げる）

【たんぱく質＋ミネラル補給】

- 鶏むね肉・魚・卵・乳製品で**筋修復・再合成**をサポート
- 梅干し、みそ汁、バナナ、ほうれん草などで電解質バランスを整える

夏の試合を最後まで走り切れる選手は、体力と猛暑への備えが整っている選手です。

パフォーマンスを上げるには、走る力＋暑さに慣れる力＋正しい水分補給＋栄養管理の4つが不可欠。

「ただ練習するだけ」では夏は乗り越えられません。

暑さを味方に変えられるよう、今から準備を始めましょう！

身体の状態と種目に合わせたプロテインの提案や栄養スコア（体組成）測定のご相談はこちらより

＜LINE公式アカウント＞　＜公式 HP＞

【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