



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 ／六甲病院整形外科)

水分補給の原則

水分はサッカーに限らずあらゆる競技パフォーマンスに与える影響が大きい。運動による水分喪失を選手ののどの渇きに頼って水分補給した時、多くの場合、運動中の発汗量の3分の2程度しか補えない。この事実から、水分補給に対する体系的なアプローチが必要である。

(運動前)

練習(あるいは試合)2時間前に少なくとも500mlの水分を摂る必要がある。これにより十分な水分量を得るとともに、過剰な水分を排尿する時間的余裕もできる。水分の吸収の速さは2時間前なので問題ではない。従って水でもジュースでもスポーツドリンクでも好きなものを選べばよい。

(運動中)

大量に水分が失われても、のどの渇きを感じるメカニズムは十分に働かない。従って運動中は水分を頻繁に摂る必要がある。(例えば、15分ごとに、のどの渇きを感じる前に200ml前後の水分を摂る)選手は遠くに水があった場合、わざわざ走って水を摂ろうとしないものである。指導者は水分をできるだけ選手の近くに置き、頻回に摂る様アドバイスしなければならない。

(運動後)

運動後は失われた体重の0.45kg当たり500mlかそれ以上の水分を補給する必要がある。練習前後に毎回体重を測る事は現実的でないので、合宿などで1日2回練習がある時に測ると良い。各選手はどれだけ水分が必要か認識する事ができる。



[<戻る>](#)