

## セルフコンディショニングで 暑い夏を乗り切ろう！

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
逢坂 麻衣

夏本番の暑さになってきましたね。中高生は全中やインターハイ等、大事な試合の真っ只中かと思います。大事な試合でベストパフォーマンスを発揮するためには、コンディション（からだの調子）を整えることが大切になってきます。夏の時期は暑さでコンディションを崩しがちです。セルフコンディショニングを実施し、暑さに負けずにスポーツに励みましょう！

### 夏場に注意！熱中症

熱中症とは暑熱環境下でおこる障害の総称のことです。以下が熱中症の主な症状です。

- 軽度 → 喉の渇き、脱力感、集中力低下、気分不快、部分痙攣など
- 中等症 → 頭痛、めまい、失神、思考力低下、立位不可、全身痙攣など
- 重症 → 意識朦朧、異常行動、高体温(40℃以下)など
- 危機 → ショック状態、悪性高体温(40℃以上)、多臓器不全など



### 熱中症予防のセルフコンディショニング方法

#### ①水分補給

水分補給は、「いつ、なにを、どのくらい」摂るのが重要です。次の4つのポイントに注意しましょう！

- ★運動開始前にコップ1杯程度の補給！
- ★運動中は運動量に合わせてこまめに！（1回あたりコップ1杯程度）
- ★喉が渇く前に飲む！（喉が渇いたと感じたときはすでに脱水状態）
- ★発汗量の多い時期は水やお茶だけでなくスポーツドリンクを！



#### ②体重管理

多量の発汗によって脱水が体重の2%以上になると、運動能力や競技能力も著しく損なわれると言われています。練習や試合前後に体重を測定し、体重減少が2%以内にとどめられるようにしましょう。毎日体重を測定することを習慣にするといいですね！

#### ③脱水度セルフチェック表（尿の色）

右のチェック表の色を参考に練習中・練習後の尿の量や色を確認しましょう！

尿の量がいつもより少なく、色が濃くなっていれば脱水の傾向があります。尿の色が表の4以上であれば脱水です。速やかに水分補給をしましょう！

1	正常
2	正常
3	正常
4	脱水徴候
5	脱水徴候
6	脱水徴候
7	激脱水
8	激脱水
	病院へ

セルフコンディショニングで自分のからだの状態を把握して、熱中症を予防しましょう！暑さに負けず、スポーツに励んでください！



(競技者のための暑熱対策ガイドブック,2017 参照)