

夏場にパフォーマンスが低下してしまう原因として、「体温の上昇」「食欲低下による体重の減少」「汗を多くかくことによる脱水症状」などがあげられます。さらには暑熱環境での集中力の低下などによってケガに繋がってしまうこともあります。そうならないためにも、暑熱対策が大切です。すぐに実践できる暑熱対策の一例を紹介しします。適切な対策をして、コンディションを崩さないようにしましょう！

### 1 体重管理

#### (1) 毎朝、同じ条件（起床時排尿後、朝食前がベストタイミング）で測定する

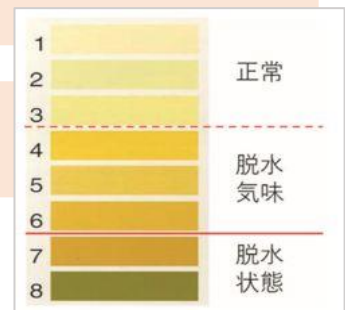
- ・体重が低下することがないように注意しましょう。
- ・毎日測定することで、小さな変化に気づくことができます。

#### (2) 練習の前後で測定し、脱水になっていないかチェックする

- ・2%の体重減少で体内は脱水状態となり、パフォーマンスが低下すると言われています。体重減少があれば素早く水分補給をしましょう。

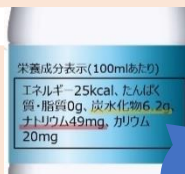
### 2 脱水状態の確認

右図を参考に、尿の色で脱水を確認しましょう。  
トイレに貼って、いつでも確認できるようにすることをお勧めします。



### 3 適切な水分補給

- 摂取量 : 200ml~250ml (コップ一杯程度)
- 温度 : 5°C~15°C
- 摂取間隔 : 15分~20分おき
- 糖分(炭水化物) : 4~8% (100mlあたり4~8g)
- 塩分(ナトリウム) : 0.1~0.2% (100mlあたり40~80mg)



成分ラベルを確認してみよう！

※運動強度、発汗量、気温等にもよりますが、上記を目安にしましょう。

図1 脱水による尿の色の変化

### 4 手掌冷却

10~15°Cの冷たい水に5~10分程度手のひらを浸しましょう。  
手のひらを冷やすことで深部体温の上昇が抑制され、身体の表面温度や汗の量が抑えられるなど、身体冷却に効果があります。  
身体の末端を冷やすことが有効なので、足先を冷やすことも良い方法です。

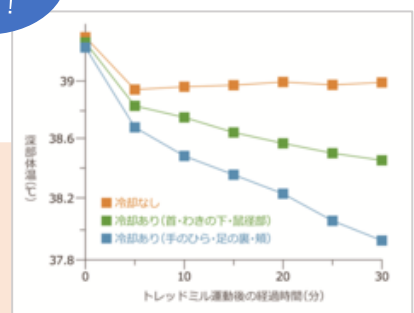


図2 冷却方法と深部体温の変化

### 5 アイスラリー

アイスラリーとは細かい氷がシャーベット状に混ざった飲料です。低温で流動性が高く、氷が水に溶ける際に体内の熱を多く吸収することができ、非常に高い冷却効果があります。アイスラリーは深部体温を低下あるいは上昇を抑制することから、運動パフォーマンスに好影響を及ぼすと言われています。

#### クラッシュドアイスの作り方

- ①水とスポーツ飲料を入れる
- ②ミキサーにかける
- ③魔法瓶に注いで保存



アイスラリーは専用の機械で作られますが、氷とスポーツ飲料をミキサーにかけて、アイスラリーに近いクラッシュドアイスを作ることができます。クラッシュドアイスでも同程度の冷却効果がありますので、ぜひお試しください！

暑熱環境でベストパフォーマンスを発揮するために、コンディションを整えましょう。コンディショニングの方法は様々です。自分に合った方法を見つけ、できることから実践し、対策していきましょう！