〈 Mac's Trainer News ～6月号～ 〉

【Mac's Trainer News について】

６月から月に１回『 Mac's Trainer News 』を発行します。成長期の障害予防やトレーニング方法、食事についてなど様々な情報を発信していきます。第１回目では『水分補給』について取り上げます。

こんな特集を組んで欲しい、又はご質問、ご要望等ございましたら下記『お問い合わせ先』まで連絡をお願いします。

○お問い合わせ先：macstrainerroom@gmail.com

【水分補給の重要性】

これから徐々に気温も上がり、少しずつ汗をかく量も増えてきます。そこで重要になるのが水分補給です。大量の汗によって体の水分が減少すると『熱中症』に繋がります。他にも『運動能力の低下』や『肉離れ』などの怪我にも繋がってしまいますので、これらを予防するためにも正しく水分補給を行う必要があります。

●水分補給の方法

まず水分補給が正しく行えているかチェックをします。

▼チェック方法

練習前後の体重を測り、体重の減少を調べる。

○→ 体重の２%未満の減少

×→ 体重の２%以上の減少

※３%以上体内の水分が失われると、体温調節する機能や運動能力の低下が起こってしまいます。

▼水分補給方法

①：運動中１回に飲む量は１５０~２００ｍｌ

②：１５分～２０分に１回補給する

③：１時間の補給量は８００ｍｌ以下にする（コップ４杯以内）

※一度に大量の水分を補給しない

④：朝起きたら水分補給する夏になると寝ている間に５００ｍｌ以上の汗をかいている

▼水分の吸収を早くする

・糖質の濃度に注意エネルギー補給のために糖質は必要なのですが、右の図を見て分かるように濃度が濃くなると水分の吸収が低下してしまいます。速やかに吸収するためには２．５～５%の濃度のものが良いです。

参考例（１００ｍｌ中）

・ポカリスエット　糖分６．７ｇ（６．７%）　塩分 約０．１２ｇ（０．１２%）

・アクエリアス　糖分４．７ｇ（４．７%）　塩分 約０．１２ｇ（０．１２%）

※そのまま飲むと糖分濃度が濃いため水で薄めます。それに伴って、塩分濃度も薄くなりますが、塩分濃度は 0.1～0.2%が望ましいため、塩を足し濃度を維持します。（塩分濃度は 100ml あたり 0.1g～0.2g の塩分が含まれることになります。）

【プレイヤーズノート販売】

トレーナーのコンディショニングを受ける選手の為に『プレイヤーズノート』を販売します。

メニューも追加していけるため、自分だけのオリジナルのプレイヤーズノートが出来上がります。

・基本セット（４枚）７００円　　・追加メニュー３００円

【久美浜病院派遣トレーナー紹介】

●井上　健太郎：Mac's Trainer Room 大阪（関西）担当

●西山　伸吾：Mac's Trainer Room 京都・三重担当

３月３１日より久美浜病院に行かせて頂いています。

井上、西山プロフィールにつきましては『Mac's Trainer Room』ホームページのプロフィールをご覧下さい。

【久美浜病院トレーナー派遣の予定日】

６月１０日、２４日、７月１日、１５日

【Mac's Trainer Room】

Blog：http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042

Homepage：http://www.macstrainerroom.com/