

すいぶん じゅんび 水分の準備

ねっちゅうしょうたいさく
(熱中症対策)



あつ からだが暑さになれるには 1~2週間かかります。
しゅうかん

むり 無理せず すすこ 少しずつ 慣らしていきましょう。

うんどうまえ うんどうちゅう すいぶんほきゅう 運動前と運動中の水分補給

🕒 30分前までに



🕒 1時間の間で



あつ じき すいぶん 暑い時期の水分について

- 水分は汗になります。汗は体内の熱を放出し、熱中症を予防するために不可欠です。
- 運動を始める 30分前までに、250~500mL の水分をとりましょう。
- 運動中はこまめに (理想は 15分ごとに) 100~250mL の水分をとりましょう。
- ※ 1時間の中で合計500~1,000mL の水分を目安にしましょう。
- 飲料は水やお茶ではなくスポーツドリンクを選び、水分だけでなく塩分も補給しましょう。

暑い時期の水分は多めに準備する必要があります。

一日の練習時間が1時間から1時間半の場合は1.5リットルが目安となります。

2時間以上の場合は2リットル以上必要となります。

重い荷物になりますが、大きめの水筒に氷を入れて

ドリンクを注ぎ足すことで補給できます。

かなら すいとう なまえ めいき
必ず水筒に名前を明記しましょう。

