スイマー的正しい水の補給法

運動中「水分補給をする」ことはいまや常識となっている。しかし、ことスイマー的に見てみるとただやみくもに水を飲めばよいわけではなさそうだ。スイマーにとって的確な飲み方と注意点について自らも泳ぎをたしなむドクター彦井に解説してもらおう。

指導・文／彦井浩孝

運動生理学・栄養学博士。オレゴン州立大学大学院健康人間科学研究科博士課程修了。川崎市立看護短期大学非常勤講師。
自らトライアスリートでもある（トライアスロン歴20年）ドクター彦井は、ロングディスタンスの最高峰といわれるアイアンマン・ハワイに出場するほどの実力者。自身の経験もあわせた運動生理学、栄養学的な指導で、雑誌誌トライアスロンJAPANで「Dr.彦井のトライアスロンサイエンス」を連載中。

写真／中島健一、ジェロ本多

運動中は水分補給が大事ではスイマーにとっては？

今日も私の通う都内某フィットネスクラブのプールでは、メニューをこなすスイマーで熱気に満ち溢れています。一方で、プールサイドの「社交界」に忙しい人も意気盛ん。これらはおそらくどこのプールでも見られるようなごく普通の光景ではないでしょうか。

それよりも、ほかのフロアで大汗をかいてエアロバイクをこぐ人が、ドリンクの入ったペットボトルを常に脇に携えているのに対し、水泳では、プールサイドにドリンクボトルを置いて、それを飲みながら泳ぐというのが必ずではないことが、同じトレーニングに勤しむ状況としては「特別」なように思えます。

運動を行うとき、多かれ少なかれ