

## スイマーに必要な水分量の目安

### 例

2日間の間の平均体重が65kgの場合

水泳練習の前後、水分補給を  
可能な量の練習が64.5kgとする  
と一

65kg - 64.5kg = 0.5kg  
→ 600mlの水分摂取が望ましい

65kgの2日 → 1.3kg

泳ぐだけ、体重が62.7kg以下  
の場合、摂取量を減らしている  
危険が強い

練習日ですべてトイレに行った  
後の体重も2日間続けて量る

2日間の平均体重を引く

水泳練習の前後水分補給を行  
う前の体重を量る

1日 → 失われた水分量

→ 補給すべき水分量

「水分補給」はとても重要ですが、ただ  
スイマーだけが、一日の大半を水泳する  
環境で暮らしているとはいえず、泳ぐ人  
の体内の環境は、やはりあるが重要  
とされている。

とはいえ、運動によって必要な水分  
補給も、その大半は泳ぐ時、泳ぐ中し  
水分が失われるように、これらもあ  
たが運動と「運動中」は水分補給を心が  
けなくては行かぬわけでも、車の  
ような環境の違いは泳ぐと水泳補給の  
考え方についてはやはり大きく変わ  
ていなければならないです。そこで、今回、  
スイマーにとっての水分補給につい  
て、その特別な運動環境を前提とな  
る解説してみたいと思います。

## スポーツ中の 水分補給の役割

水分補給はなぜ必要かと、もつとを  
簡単に言うと汗をかきすぎます。汗を  
かくことによって体内の水分が失われ  
るので、それを補う必要があります。  
運動中は、汗をかきすぎても、たまた  
ま汗を拭いただけでも体内の水分は失わ  
れますので、日常生活においても水分  
摂取は必要になります。しかし、運動  
時は汗がより活発に分泌されますの  
で、汗による水分損失に見合った補  
給を行わなくてはなりません。  
では、なぜ行わなくてはならないか  
簡単に言うと、体内の温度を低くする

からです。運動を行うことによって体内  
で熱が作られ体温が高くなると、それ  
を下げするために皮膚への血流が高ま  
り、皮膚からの発汗を促します。もし  
も、皮膚に付いた汗が乾きすぎること  
により、皮膚から熱を奪いとり、体温  
の低下を促すのです。したがって、  
「汗の量」である水泳時や体内に  
溜りこんでくると、発汗を適切に行  
わなくてはなりません。  
これは、運動パフォーマンスの低下  
だけでなく、熱中症などの健康上の問  
題を予防することにもなります。必  
ず、発汗をとるような運動時には水分  
補給が重要なのです。

ただし、補給すべき水分量は決った  
風、そのわけは汗の量と同じではなけれ  
ばなりません。足や肩など泳ぐと熱中  
症の心配、必ずしも泳ぐとトリウム能  
量という体内の塩分濃度が著しく低  
下した状態を招き起こす危険性があ  
ります。これはどうやって必要水分補給  
量を知るのでしょうか？

例として、1日に10kmの泳ぐ  
水泳練習をこなしていきましょう。そ  
の平均補給量は、泳ぐ体内の水分が過小  
になりかねない状態を想定して  
よいでしょう。お風呂をたまたま飲んだ  
練習を想定、「練習前」の体重などは  
除きます。そして、泳いだ直後にも、  
水分補給を行う前にまず体重を測定し  
ます。この場合は、測定時は同じ姿勢で、  
体重を測る必要はないです。水泳には汗  
した水分の補給が想定されるわけない  
ので、体重を、測る測定時と同じ状態  
が理想的です。そして、これらの差を  
表めます。この差が失われた水分量と  
同等で、同時に補給すべき水分量に  
なります。

もし、体前に汗がとると汗の量も  
が失われていたとすれば、これは脱水  
をきたしている可能性があります。汗  
を多く、練習中の筋力的な水分補給を  
べきです。このように体重を減らす  
状態では、体内の水分量は著しく低  
下しており、これがおバネイオンの質  
下、認知力や集中力、モチベーションの  
低下をもたらす恐れがあります。