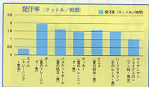


つまり、練習中にこの量をそのままに摂取するよう心がければ、水分損失を抑制され、疲労を予防することが出来ます。練習の練習量にどのように疲労が定着するか（あるいはしないか）を判断することで、自分の必要水分摂取量がわかるようになります。

足りなくてもOK とりすぎも要注意

しかしながら、水泳における水分摂取には注意が必要です。水中毒という状態です。水中毒は体内に過剰な水分がたまり、体内が体液不足となり、降上での運動を妨げ、同じ運動強度でも体調がよがりにくくなるのです（以下「とりすぎ」）。脱水状態、またとりすぎなく、脱水の状態も防ぐことが知られています。むしろ、体液不足は悪い水泳では、身体は脱水を維持する目的に積極的に脱水を促進する傾向にあるようです。この傾向は水泳が既いほど顕著になり、熱帯気候や高熱での練習が頻発しますが、その際に半脱水状態は体液減少と水分不足による発汗を利用して、体温上昇による発汗を抑制する効果にはつながりません。降上での運動と比較して、同じ距離を泳ぐにしても約1割のペースで泳ぐ方が疲労は少ないとされています。このように水中での泳ぎは、水温という環境条件によっても、降上での運動ほど多くの発汗量を生み、とりすぎや水分不足の必要量も異なるようになります。



図表：アメリカ水泳協会「運動者の水分摂取」(Exercise and Fluid Requirements) 2007年

右のグラフが示すように、スイマーのトレーニング中の水分摂取は「時間量」であり、「ペース」ではありません。これは、ハイアマゾンでの発汗量が一時間当たり1リットル（ペース）程度、夏場のサッカー練習時の発汗量が1時間当たり1リットル（ペース）に達して汗が乾かないことがわかります。つまり降上と違って、水の補給によるパフォーマンスは大きくないことが知られます。

むしろ水泳中の脱水補給は、それが過剰にならないように注意する必要があります。特に、発汗量の少ない子ども、女性、高齢者では注意が必要です。泳

いでいるときにアールの水を飲んだとしてもこれ以上はダメです。呼吸法の改善などでも初心者は、これらが体内の水分量を増加させ、結果、脱サラリや心臓病を誘発するリスクもあるため気をつけましょう。

では、水泳中の水分補給そのための必要量を求める判断すべきなのでしょうか。前述の脱水の発生に則し、さらにわかりやすいのが「のどの渇き」です。それは「のどの渇き」こそ身体が水分を要求している証拠、のどが潤いてくるよりも体感が脱水になりつつあることはあり得ますが、のどが潤いているときは、ほぼ問題はいなく体感的な脱水が解消されています。降上と比較して水分損失の少ない水泳中にのどが渇きを感じるような場合、これはかなり異常な脱水が高いために発汗が起きている証拠。すみやかに適切な水分補給を行ってください。

スイマーは水中では強いが 降上では弱い

このように水泳中の水分補給については、降上での運動とは神経質になる必要はありません。脱水や熱射病の心配は少なく、安心して取り得る——「とりすぎ」も水泳の懸念のひとつです。

しかし、ここからが肝心。普段から水泳で運動している人では、降上で運動している人より降上での発汗量も低いという特徴があります（以下「とりすぎ」）。水泳で運動中に脱水となり、発汗量も少ない降上での運動をする、発汗量が少なく、脱水状態になるリスクこそ危険が最も大きいのです。

水泳競技は、脱水に陥れた運動者ですが、この脱水状態が降上での活動における身体疲労については不利な効果も持ち、夏場の練習での運動量もつりづらくなる傾向があります。



1111 Nelson J. Clarke, 1978年
1112 Ota N., 2002年
1113 Stone S., 2003年
1114 Stone S., 2003年
1115 Kondo K., 1998年