

# お子様が元気に運動するために



## 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をさせないようにしましょう。

### 体調チェック

万全の体調で運動にのぞむことが、熱中症予防はもとより、より効果的なトレーニングを進めるためにも重要になります。ここでは、熱中症予防の観点から、指導者が選手の体調を管理するうえで必要になるチェックポイントを紹介します。

#### トレーニング前の体調チェック

お子様に、練習日誌などを用い、練習の前に自分の体調をチェックする習慣をつけさせましょう。1つでもチェックが入れば、運動のメニューを軽くさせたりなどして、常に目を配るようにしましょう。

- 睡眠が不足している(よく眠れなかった)
- 熱がある、熱っぽい
- 喉が痛い
- 風邪を引いている
- 下痢をしている
- 朝食を抜いた

#### 環境チェック

以下の環境チェックに応じて、運動のメニューを考慮し、お子様に運動をさせるための参考にしましょう。

- 天候の特徴
- 急に暑くなった
- 特に蒸し暑い

## 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さになれるまでの数日間は軽い運動(頻繁に休憩)から始め、徐々に運動強度や運動量を増やしましょう。

### 汗で体温を調節!

気温が上がると、体温が上昇すると、人のカラダは汗をかき、蒸発させることで体温を調整します。ですので、大人よりカラダが小さい子どもはたくさん汗をかくことで体温を調整しています。ただし、その汗が追いつかないと熱で顔が赤くなったりします。これは注意が必要です。

### 湿気にも注意

急な暑さとともに気をつけたいのが湿気です。雨が降ってムシムシする日や、湿気の多く気温が高い日は汗が蒸発せず、なかなか体温を下げるできません。



## 適切な水分補給を

運動中の発汗量は、1時間に2リットルにも及ぶことがあります。このような多量の発汗によって脱水が体重の2%以上になると、運動能力や競技成績も著しく損なわれることになります。したがって、運動中に汗によって失われた水分は適切に補給する必要があります。

また、運動中、自由に水分を補給できる環境を整えることが大切です。スポーツドリンクなど水分・塩分を補給できる飲料を用意し、適宜飲水休憩をとるなどの工夫をします。補給量については、「喉のかわき」に応じて自由に補給することで適量が補給でき、体重減少量(脱水量)は2%以内におさまります。

### おすすめの水分組成

塩分 ▶ 0.1~0.2% + 糖質

ナトリウムに換算すると

40~80mg (100ml中)

市販の飲料を購入する際成分表示を確認しましょう

1時間以上の運動をする場合には、4~8%程度の糖質を含んだものが疲労の予防だけでなく水分補給効果にも役立ちます。

# しっかり水分補給しよう!

人は汗をかくことで、体温をいつも一定の温度（およそ37℃）に保っています。



## 体液の成分は水分とイオン

私たちのカラダは、約60%が水分で、「体液」と呼ばれています。体液はただの水ではなく、ナトリウムやクロール、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの「イオン」が含まれています。イオンにはさまざまな役割があり、私たちのカラダのはたらきを支えています。



汗をかいてカラダの熱をのがす。

## 汗をかくと体液を失う（脱水）

カラダの熱をのがすために、汗をかいて失ってしまった水分（体液）は補給する必要があります。失ってしまう水分と、吸収する水分のバランスがくずれないようにすることが大切です。

汗にはイオンも含まれているので、運動でたくさん汗をかいた時には水分だけでなくイオンの入った飲料を補給する必要があります。

## 体温の上昇を防ぐために

体温の上昇と発汗による脱水は「熱中症」の危険性があります。以下のことに注意して楽しく運動をしましょう。

### スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 2 急な暑さに要注意
- 3 失われる水と塩分をとり戻そう
- 4 薄着スタイルでさわやかに
- 5 体調不良は事故のもと

日本体育協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

## こまめに水分補給しよう



汗で失われた水と塩分が補給できるイオン飲料を飲もう。

汗をたくさんかいたときに、一緒に塩分を補給しないで水だけを飲むと、体液が薄まるのを防ぐために、カラダの体液が減ってしまった状態から回復していないのにノドの渴きがおさまったりすることがあります。そうならないために水分補給にはイオン飲料がオススメです。

### おすすめの飲料は？

塩分を0.1～0.2%と糖質を含んだ飲料が効果的。  
特に1時間以上の運動をする場合には4～8%程度の糖質を含んだものがオススメです。 ※日本体育協会推奨

市販の飲料をチェック!



ナトリウムが100ml中に40～80mg入っていれば0.1～0.2%の食塩水に相当。

ポカリスエットは、汗で失われた水分と塩分を補給できるイオン飲料です。