TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

2017.6月 VOL.27

TUコンディショニングレター

今から事前に予防!!熱中症予防最新情報!!

水分補給のポイント①スポーツドリンク&お水

市販のスポーツドリンクのみでの水分補給は、プレイ時間が長くなってくると口にする量も多くなるので、思っているよりも摂取する糖分の量が多くなっていることがあります。お水との併用をすることでバランスを取っていきましょう!!

水分補給のポイント②こまめに飲むこと

のどの渇きを我慢してから一気に飲むとお腹に水が溜まって動きづらくなることがあります。より良い状態でテニスをしていくためにも目安として10分程度に一度少量の水分を含むようにしましょう!!

水分補給のポイント③水分は水分でも…

アルコールやカフェインには利尿作用が含まれているためお酒やコーヒー、お茶などで水分補給しているつもりでも足りていないことがあります。お酒をたくさん飲んだ翌日や普段からお茶やコーヒーを多く飲まれる方は意識して気をつけていきましょう!!

最新情報はこちらから!!

隠れ脱水ジャーナル

http://www.kakuredassui.jp/

「STOP熱中症」を合言葉に活動している団体が一般の方向けに分かりやすく熱中症や隠れ脱水についてまとめてくれています。
スポーツシーンのみでなくお子様・高齢者向けのものやイベント開催時の注意・啓蒙用のパンフレットなども充実していますので是非参考にしてみてください。

バックナンバーはこちらから!!

熱中症は発生してしまってからでは回復までにとても時間がかかります。なので発症させないことが重要です!!気をつけていきましょう!!