

TUコンディショニング レター

2018年07月号

夏場でも元気にテニスを楽しむための水分補給方法を紹介!!

暑さが増してくる6~7月にしっかりと水分を摂るようにすることでより健康的に、より高いパフォーマンスでテニスを楽しむことができます。熱中症も増えてくる時期でもありますので今回は日常生活、テニス中に効果的な水分補給の方法と気をつけて頂きたいことをご案内致します。

日常生活では喉の渇きを感じる前に飲むことが推奨されていて、厚生労働省では「あと2杯の水飲み習慣」として朝目覚めの一杯と就寝前の一杯を推奨しています。

普段からより積極的に水分を摂るようにするだけで熱中症の他にも脳梗塞、心筋梗塞のリスクが下がり、健康的な生活が送れるようになっていきます。

まずは少しずつ習慣をつけていき、慣れてきましたら今度はテニスをより楽しむための水分補給を実践していきましょう!!



主催「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援「厚生労働省」
「健康のため水を飲もう」推進委員会は、全国の水道事業者および各種団体の協賛のサポートにより運営されています。

©健康のため水を飲もう推進委員会より

テニスのための水分補給① スポーツドリンクと併用する

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糖分を摂取してしまうことがあります。ご自宅で作って持って来る方は事前に薄めたり、買って用意する方も同じスポーツドリンクを2本買うよりも水と一本ずつがオススメです!!

テニスのための水分補給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をしていると意外に飲んでいいるつもりでも足りて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よくコーヒー、お茶を飲む方は積極的に水分補給しましょう!!



テニスのための水分補給② こまめに飲むこと

特にこれから暑くなって来たときに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ったりすることがあります。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すると効果的です。



そのほか気をつけて欲しいこと...

①冷たすぎる飲み物だと胃腸に負担がかかることがあるので常温での飲み物の用意も効果的です!!

②汗をたくさんかいている時は意識しやすいですが、運動をしていない時でも体内で水は使われているので不足していることがあるかもしれません。プレイしていない観戦中でも意識して水分補給するようにしていきましょう。

テニスユニバース公式HPから
バックナンバーがご覧頂けます!!
公式HP QRコードはコチラから!!→

