



JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

運動をする時の 水分補給のポイント

2025.

07

アスリートの体調管理の中でも、細かな調整が必要となるのが水分補給。ジュニアアスリートでは保護者の方が管理されることも多いので気を付けたいですね。人のカラダの約60%は水分で、なかでもアスリートやスポーツ愛好家は水分を多く含む筋肉が多いため、カラダ全体の水分が占める割合も一般の方に比べて多くなります。わずかな水分の喪失がパフォーマンスにも体調にも大きな影響を及ぼすと考えられるため、安全で充実した活動に欠かせない水分補給は、熱中症だけでなく年間を通じて対策が求められています。

休憩時に一度に大量に摂取するのではなく、ノドの渇きを感じる前からこまめに水分を摂取することを心がけましょう。体重減少率が2%以上になると、体温や心拍数が増加し、運動パフォーマンスも低下してしまうので注意が必要です。

運動時の水分補給のポイント

- 1 運動前には水や麦茶などを飲む
- 2 運動中は自由に水分が補給できる環境を整え、喉の渇きを感じたらすぐに水分を補給する
- 3 夏場や長時間の運動で汗をたくさんかく時には、汗と共に失われる電解質《0.1~0.2%の塩分（ナトリウムに換算すると100ml中に40~80mg）、4~8%程度の糖質を含んだもの》を含むスポーツ飲料を飲む
- 4 夏場は5~15℃に冷やして飲むと水分の吸収が早くなる
- 5 運動後の体重が2%以上減少しないよう注意する
例) 体重 30kg × 2% = 0.6kg 以上
- 6 運動後、炭酸飲料や果汁100%ジュース、スポーツ飲料など、糖質の多い飲み物を食事に影響が出るほど飲み過ぎないようにする

体内を出入りする水分 (成人の場合)

水分の出入り

1日2.5ℓ



食事 → 1.0ℓ
体内で作られる水 → 0.3ℓ
飲み水 → 1.2ℓ

尿・便 → 1.6ℓ
呼吸や汗 → 0.9ℓ

運動前・運動中・運動後におすすめの飲み物



References : 大塚製薬 : ポカリスエット ジュニアスポーツ選手のための スポーツライフマネジメント
<https://pocarisweat.jp/action/bukatsu-mikata/sportslife/>

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。

Copyright (C) FOOD CONNECTION. All rights reserved. 禁無断転載・複製