

熱中症対策

運動中に体重の2%の水分を失うと、パフォーマンスが低下し、熱中症の可能性も高まります。普段の練習から、自身に必要な水分摂取量を把握しておきましょう。摂取する水分は、なるべく冷えたスポーツドリンクで、体に合ったものを選びましょう。

練習日	練習前体重 (a)	練習後体重 (b)	体重差 (c=a-b)	体重×0.02 (d)	バランス (e=c-d)	不足水分量 (e)
(例)	60 kg	58 kg	2 kg	1.2 kg	0.8 kg	= 0.8 L≒kg
月 日	kg	kg	kg	kg	kg	= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg
月 日						= L≒kg



ここをなるべく0に近づけましょう