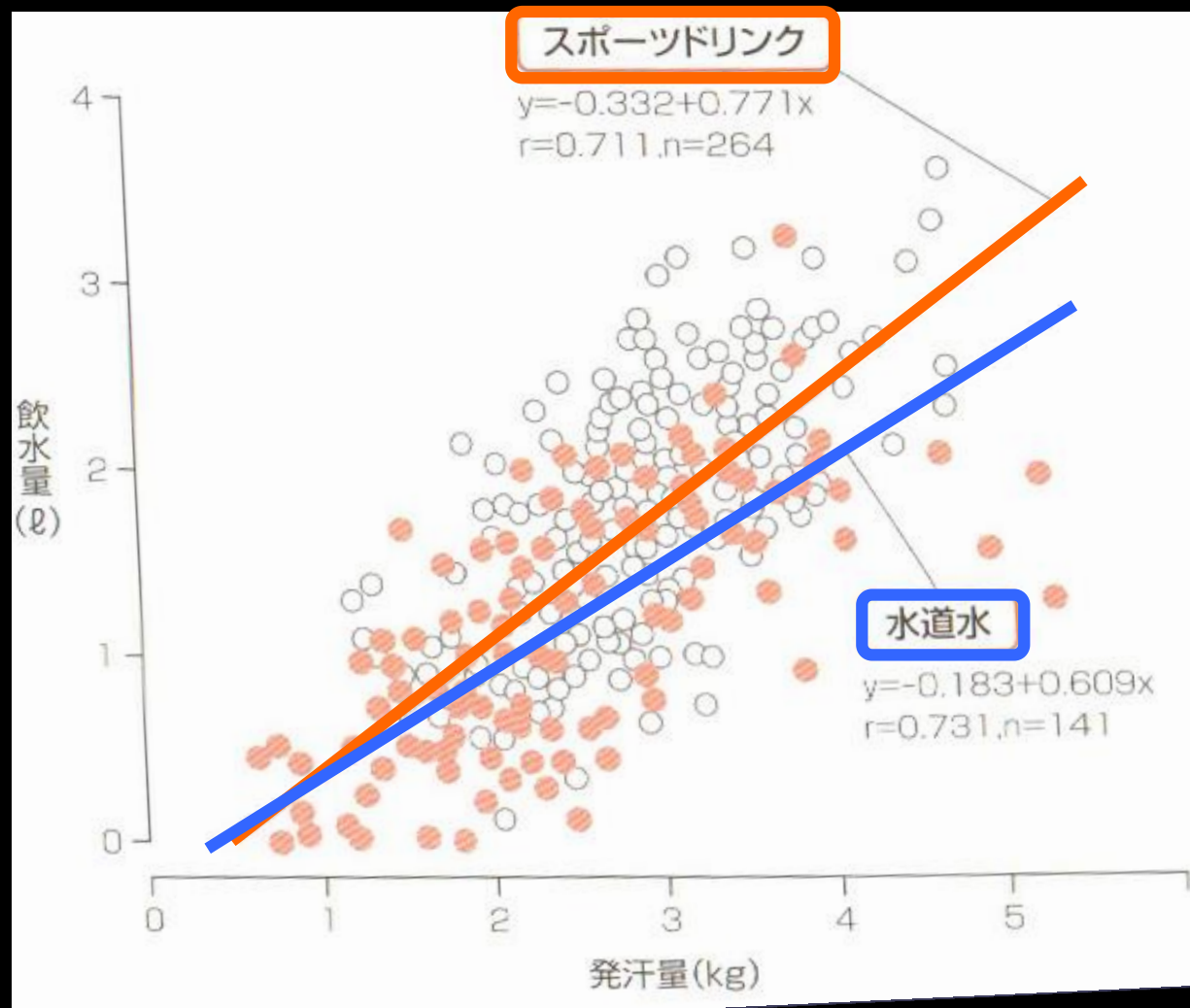


# 水分摂取

スポーツドリンクは  
ミネラルウォーターを飲むよりも 汗を  
かきやすい。



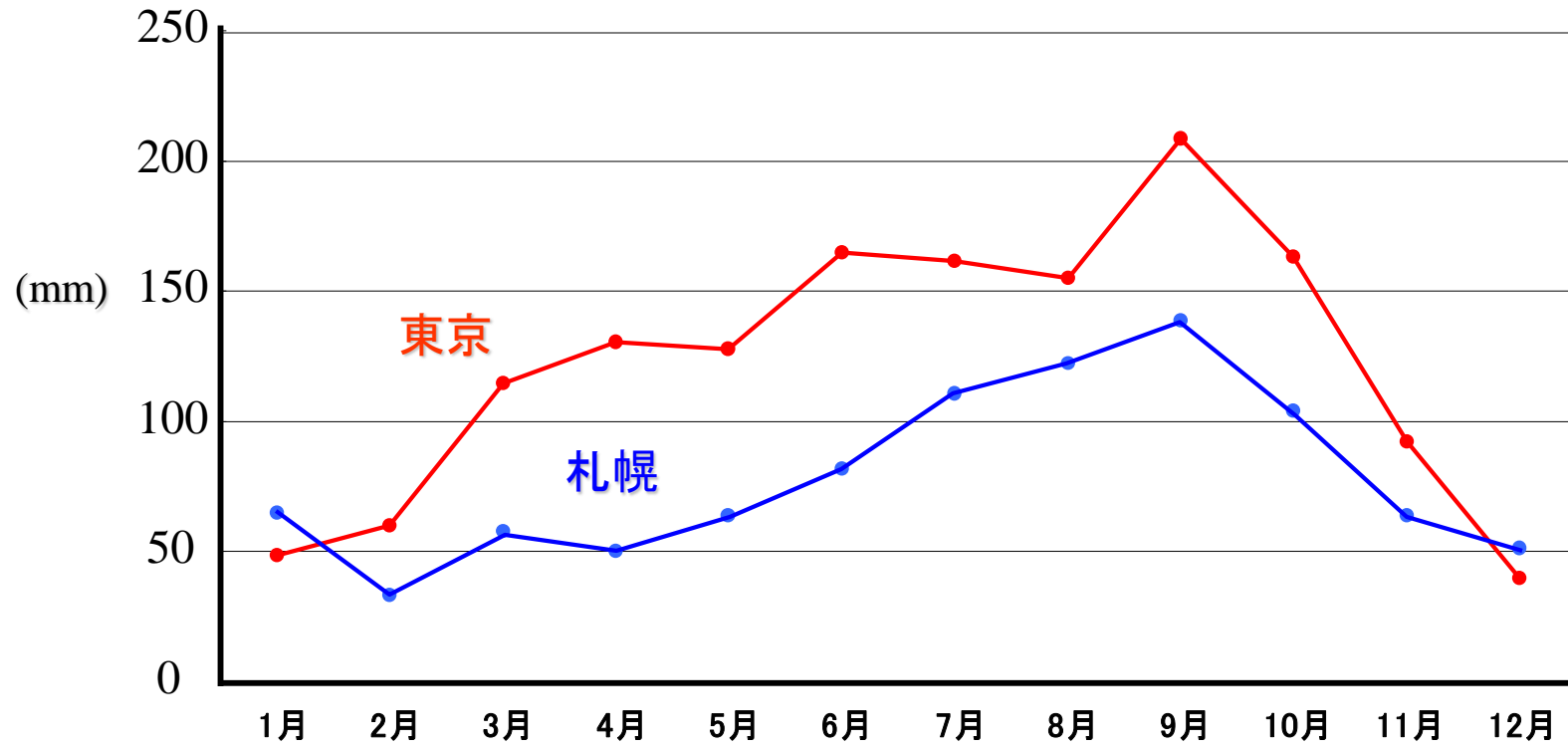
スーパードリンクは  
ミネラルウォーターよりも 汗を  
**NO**

# 低ナトリウム血症

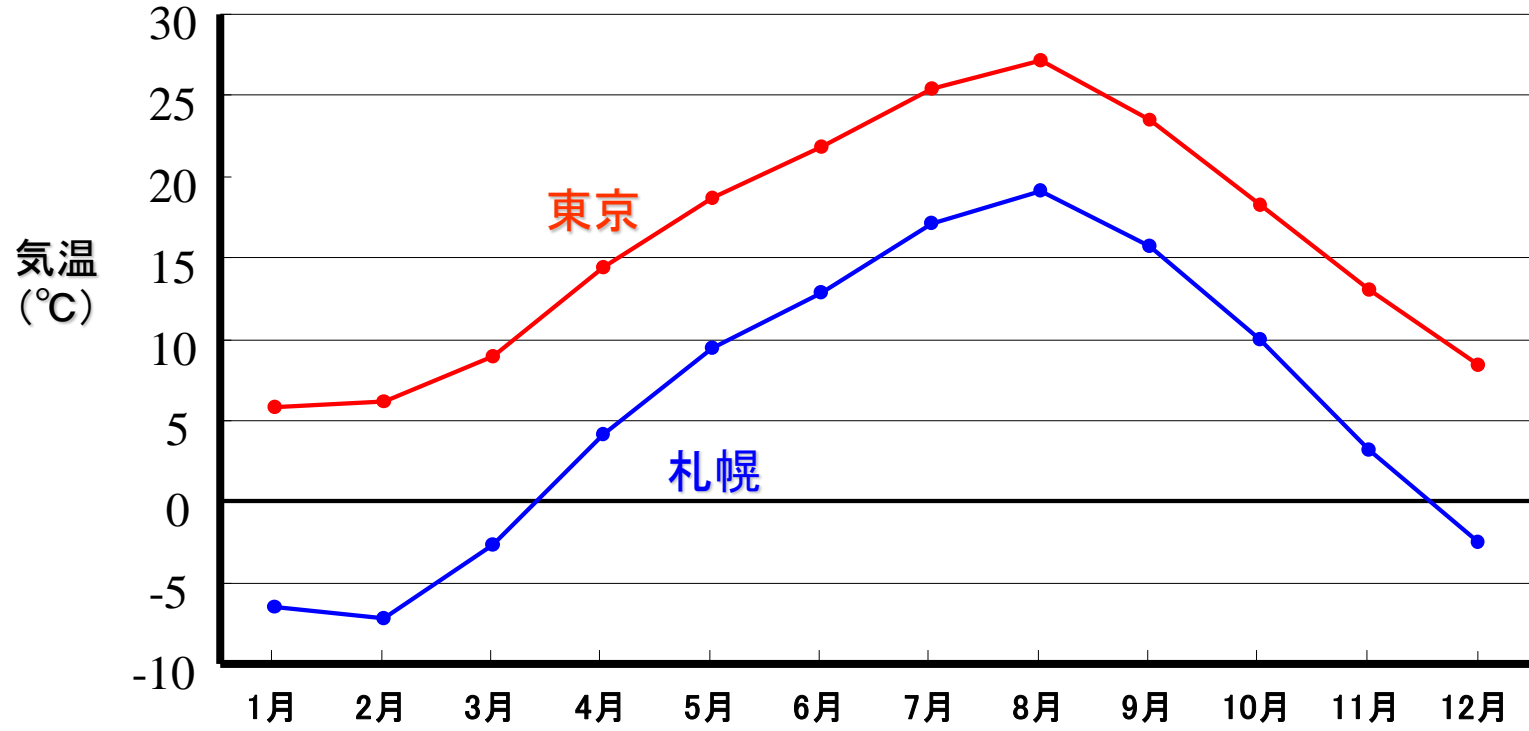
濃度が重要

冬のマラソン時の水分摂取は  
夏のマラソンに比べれば  
それほど重要ではない。

# 降水量

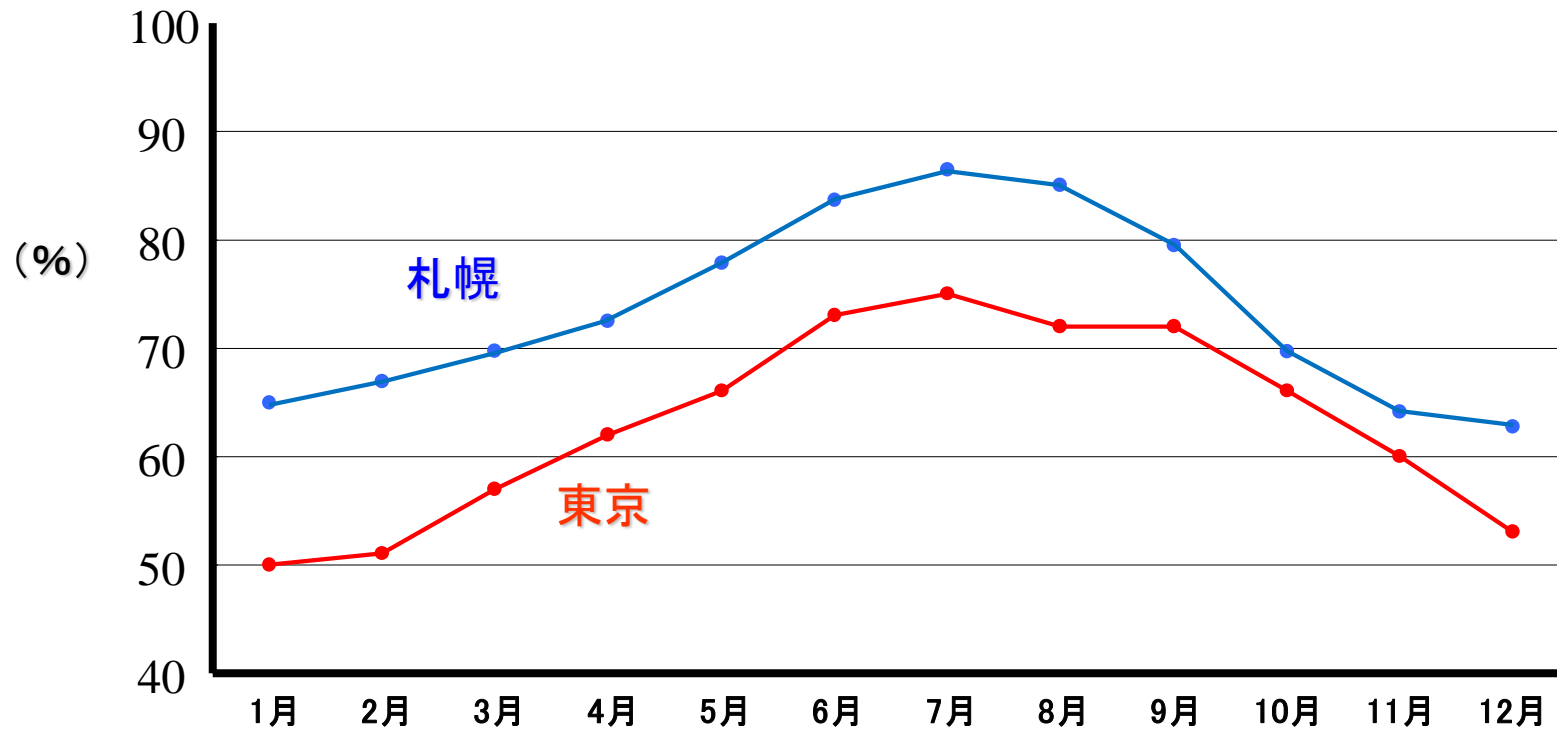


# 气温

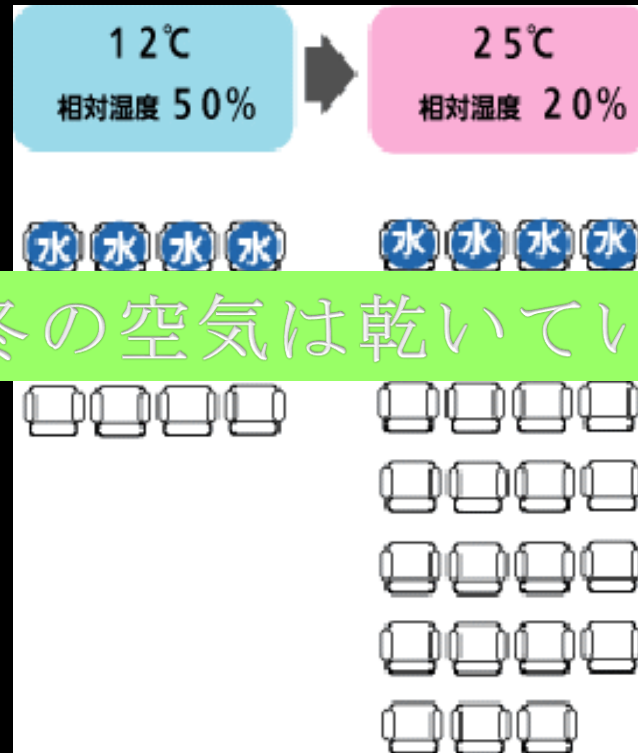




# 相对湿度



# 意外に「カラリ」を忘れずに



気温  $-5^{\circ}\text{C}$  相対湿度70%で  $2.4 \text{ g/m}^3$

気温  $5^{\circ}\text{C}$  相対湿度50%で  $3.5 \text{ g/m}^3$

# スポーツに適した気温

短時間の運動  
(短距離走など)



27～28℃

中強度の運動  
(テニスなど)



19～21℃

長時間の運動  
(長距離走など)



5～15℃

weathernews HP より

## 前出のとあるニュース・・・

9月27日午前10時半ごろ、山形県東根市泉郷乙の東根市立第三中学校グラウンドで、運動会に参加していた生徒が相次いで倒れ、20人が病院に運ばれた。いずれも熱中症や脱水症の症状を訴え、うち男子生徒1人が経過観察のため入院、ほかは症状が軽いという。

村山署によると、運動会は午前8時半に始まり、女子800メートル走に出場した2、3年の女子生徒3人がゴール直後に倒れたほか、テント内で応援、待機していた生徒も気分が悪くなり保健室に收容された。

山形地方気象台によると、東根市は同日午前10時半には晴れており、気温は28.6度、湿度57%だった。

気温 28.6°C 相対湿度57%で 16.0 g/m<sup>3</sup>

気温 20.0°C 相対湿度80%で 13.8 g/m<sup>3</sup>

冬のマキバチの採集は  
夏のマキバチの採集と  
それとは異なる。採集は

**NO**

NO

水分摂取は  
身体を冷さないためにも、  
体温に近い温度が  
ベターである。

# 400mlの水を飲んだ場合 15分後には・・・

温度(°C)	5	10	15	20	25	35	40
胃内残留量(ml)	175	190	200	240	270	300	320

十分摂食しても、  
身体を十分に動かしても、  
身体が太る原因が  
インターフェロン。

**NO**

**NO**





# 運動時における水分摂取

について述べよ