

大会参加中の水分補給について

ここでは、水分補給の科学的根拠を説明するものではありません。知りたい方は飲料メーカーなどのHPに掲載されておりますのでご覧ください。

日本人は代表選手でも水分をとるのが下手だと言われています。試合中に水分をとるタイミングを見つけられない選手が多い。

それが子どもだと、なお、そのタイミングが分からない。練習中に給水する習慣をつけていても、いざ、試合になるとそのタイミングを見つけることができません。それが前後半の半ばで給水タイムという時間を設けることになった理由です。

FIFAの規定では、代表レベルの試合でも気温 31℃ (WBGT 指数 28℃) を超えると給水タイムを設けてもよいという規定になっています。

私たちも熱中症指数計 (WBGT 指数計) を備えており大会期間中常に目を見張らせていますが、正しい水分補給方法を知らないと効果はできません。そこで暑熱環境下での水分補給方法について以下のことをご承知おきください。

研究結果では、600ml の水分を引水してから 15 分で 300ml の水分が胃から腸に排出されることが分かっています。それ以上の引水は胃に滞留する水分が残りパフォーマンス低下につながることも報告されており、これを踏まえ以下のことに注意し引水を心がけていただきたいと思えます。(下に示している数字は一般的なもので研究結果や報告により若干の上下があります。)
(WBGT 指数～気温、湿度、輻射熱の 3 要素を取り入れた指数)

① 試合前

水分が体内に吸収されるまで 20 分～30 分の時間がかかります。試合開始 1～2 時間前から時間をかけて 500ml くらいの水分補給を行うことも大切なのですが、20 分～30 分前には 200ml～300ml の水分補給をする。試合直前や摂取過多にならないように心がける。

② 試合中

15 分～20 分間隔で同様の水分量 100ml～200ml を補給する。給水タイムを設けてある場合はそれを活用する。ハーフタイムも同様です。

③ 試合後

失った水分を補給し、風通しのよい日陰や自チームテントに移動する。

体の失った成分を補給するためスポーツドリンクも認められているが、ピッチ内では芝保護の観点から認められていない場合が多く、テントに帰り補給していただきたい。

暑熱環境下での指導者の長話は慎み、直ちに冷暗所に移動し失った体力回復に努めること。

特に試合前の水分補給に誤りが多く、ここでの誤りがパフォーマンス低下につながっているように思います。また、お茶は利尿作用があるため好ましいものではないといわれておりますのでご注意ください。

以上の観点から 20 分ハーフの試合においては WBGT 指数に注意しながら給水タイムを設けるようにしています。補給間隔が最低 15 分ということで、15 分ハーフ以下の試合は対象としておりませんが、環境変化には十分注意してゆきたいと考えております。

暑熱環境下において、試合以外では必ず帽子を着用させて体温の上昇を防ぐように心がけてください。また、コート周りにラインから 1m 程度外側に材質の柔らかいスクイズボトルやペットボトルを置くことを妨げるものではありませんが、どのような材質のものを置くか必ず大会本部の許可を得るようにしてください。ただし、水分の適温は 5～15℃といわれており直射日光に当たっていると水温が上昇するため工夫が必要なこともご理解ください。

(ぬるい水を飲んでかえって調子が悪くなる場合もあります。)