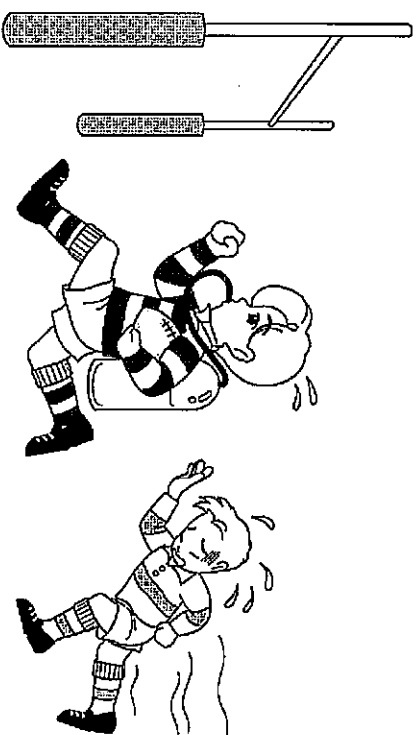


競技力向上と水分摂取



運動時の水分摂取は、パフォーマンスを向上させます。図1は、運動中に水分を補給した場合と補給しなかった場合で持久力（運動継続時間）を比較したものです。運動中に水分を摂取すると持久力が高まり、特に糖を含んだ水分を摂取した場合には、その効果は最も大きくなることか示されています。

また、運動時に糖を含んだ水分を摂取すると、疲労を遅らせることができます。図2は、一定の運動強度を維持して運動させた場合、糖を含んだ水分と糖を含まない水分を摂取させた時で疲労の発生（運動強度が10%低下した時点）を比較した結果です。糖を含んだ水分の摂取により、疲労の発生が遅れることが示されています。糖を含んだ水分を摂取すると、高い運動強度を長く維持することができるようになります。これは、ラグビーでは糖を含んだ水分摂取により、試合の後半に走るスピードが低下しないことを意味しています。

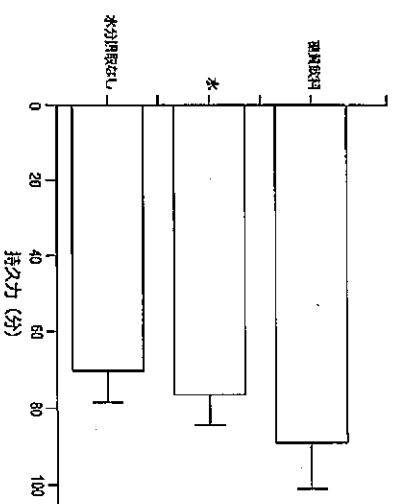


図1 水分摂取によるパフォーマンスの向上
運動中に水分を摂取することでパフォーマンスは向上する。
Maughan, R. J. 5. Eur. J. Appl. Physiol.: 481-486, 1999より改変

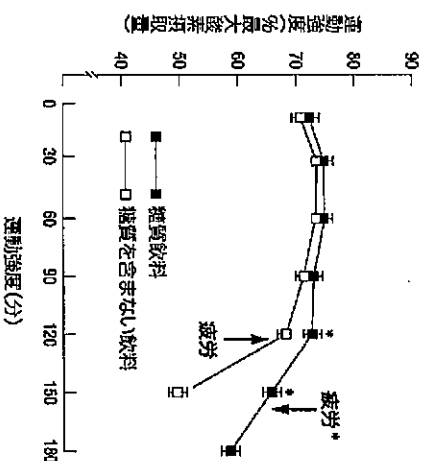


図2 糖質飲料摂取が疲労の出現に及ぼす影響
運動中に糖質飲料を摂取することによって疲労しにくくなる。
Coyle, E. F. 5. J. Appl. Physiol. 55: 230-235, 1983より改変