

～試合で力を出し切るための準備～



# 「神奈川県中学生ビーチバレーボール大会 熱中症予防ガイド」

## 水分補給

“のどが渇く前”に



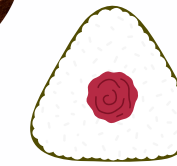
- 発汗による体重減少が体重の2%以内に
- 運動開始前に250~500mlの飲水
- 運動中は15分おき程度に200~250mlの飲水
- 運動終了後の回復時にも水分補給

出典：(公財)日本バレーボール協会HP

## 食事

“暑さに負けない身体”をつくる

- 朝ごはんは必ず食べる
- 試合前は消化の良いもの
- 試合後は糖質+たんぱく質で回復
- ビーチ競技は消耗が大きいので補食をこまめに



## 睡眠

試合の集中力を高める

- 最低8時間は眠る
- 寝る30分前はスマホOFF
- 夕食は寝る2~3時間前までに
- 遠征時は“いつも通り”を意識
- 深い睡眠が体温調節を整える

## スポーツドリンク

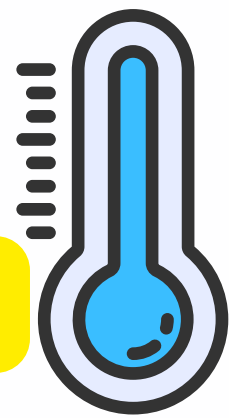
理想的な『成分』構成



薄めずそのまま

糖分4~8%  
塩分0.1~0.2%

吸収を高める『温度』



水分温度5~15℃

(公財)日本バレーボール協会HP  
2次元コード

PROTECT  
HEAT



1日の水分の内『約1リットル』は食事から

出典：厚生労働省  
(mhlw.go.jp)



朝ごはん  
アイデア



(社)全国学校栄養士協議会HP  
2次元コード

よく寝ることが、明日のプレーを強くする



グッドスリープ  
ガイド



厚生労働省HP  
2次元コード

