

みなさんは普段から意識して水分を摂っていますか。体を目いっぱい動かすダンサーにとって、水分補給はコンディショニングの要ともいえます。正しい水分補給の方法を知ることによって、パフォーマンスの向上につなげましょう。

水分とからだ

私たち人間の体は60%以上が水分です。体内の水分の働きは大きく分けて3つ。

- 1 栄養素を体の隅々まで運ぶ。
- 2 老廃物などの不要なものを尿として体外へ排泄。
- 3 発汗による体温の調節。

このように、水分は私たちの体調管理には必要不可欠なものなのです。

そのため、水分のコントロールを上手にすることはコンディショニングを整える為にはとても重要なポイントとなります。

水分喪失量

普段、特別に体を動かさなくとも、体内の水分は発汗によって500ml以上も失われています。通常呼吸によっても1時間当たり15ml程の水分が失われているのです。

バレエダンサーは特に呼吸を大切にしていますので、運動時は呼吸数の増加に伴い、肺からの呼吸による水分損失も大きくなります。

しかし、高温下での激しい運動では、なんと1時間当たり1ℓ以上もの発汗が伴う場合があります。

水分が失われると・・・

発汗によって体の水分が失われると、体は脱水状態に陥ります。

「脱水症状」といっても、めまいや頭痛、む

くみや脱力感など症状は人それぞれです。さらに酷い時は下痢や嘔吐に見舞われることもあります。

また、体内の水分が多く失われると、体温がどんどん上昇し、いつものように動けない、疲れやすいなど、パフォーマンスの低下にも繋がります。

水分喪失量を知る！

レッスンの前後などに体重を測定し、体重の減少が2%以内に抑えられるようにしましょう。このときに変動する体重は「発汗」によるものです。

そのため、体重減少が3%以上になると脱水状態となりますので、注意が必要です。

水分補給のタイミング

ダンサーにとって、レッスン中はもちろんのこと、レッスン前、レッスン後の水分補給は非常に重要です。『喉が渴いたな』と思った時に飲むのではなく、『喉が渴く前』に水分補給を行いましょう。

一度に大量に飲んでしまうと、体が重くなることで動きが鈍くなったり、水分の吸収がかえって悪くなったりしてしまいます。

水分補給のポイントは「ちょこちょこ・こまめに！」です。

何を飲めばいいの？

水分補給では水分の「質」も重要です。

スポーツドリンクは、きちんと使い分ければ非常に優秀ですが糖分が大変多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎになったり、かえって喉が渴いたりする原因になります。

ダイエットを常に意識しているバレリーナの中には、スポーツドリンクによって糖分を摂りすぎている人も多くみられます。

是非、糖分量に注意して、良質な水分補給を心がけて下さい。

※市販のスポーツドリンクですと、2～3倍に薄めて飲むことをオススメします。

また、発汗で失われるのは水分だけでなく、ビタミンやミネラルも一緒に失われます。

ビタミンやミネラルが失われてしまうと様々なトラブルの原因にもなり、エネルギー代謝にも影響を及ぼします。

水分補給でビタミン・ミネラル類やクエン酸なども上手に摂取できるとなお良いですね。

