

水分と 筋肉について

暑い季節になり、汗をかくことも増えてきているのではないのでしょうか？今回は水分と筋肉の関係についてご紹介します。適切な水分補給を行い、適度な運動で暑い夏を乗り切りましょう。

筋肉は70%以上が水分でできており、筋肉を鍛えるためには、運動に加えて水分補給が欠かせません。水分が不足したまま運動すると筋肉の減少や故障に繋がることがあります。

また、適切な水分補給は筋肉の成長にも直結します。筋肉を構成するたんぱく質は水分によって構成されており、水分が十分でない場合にはたんぱく質合成に必要な栄養素が筋肉に行き渡りにくく、筋肉の成長が遅れたり、停滞したりすることがあります。

さらに、十分な水分補給は運動中に発生する熱を逃がし、筋肉や内臓の冷却に役立ちます。そして筋肉を使った運動をする場合には、水分だけでなく塩分も補給することが大切です。

水分補給のポイントは、運動前・運動中・運動後で異なります。水分補給の目安量として、体の大きさや運動量にもよりますが、運動前は250～500ml、運動中は15分おきに100～250ml、運動後は500～1,000ml程度の水分を補給しましょう。

適切な水分補給を行い、筋肉を効率的に鍛え、健康的な体を維持しましょう。



夏におすすめ 有酸素運動と筋トレを組み合わせた運動

下半身を一定のテンポで動かすことで全身の代謝を上げ、なおかつ下腹の腹筋に効果がある運動です。

①足を肩幅に開いて立ち、つま先を内側に向ける。



②その状態のまま右足を1歩出し、戻す。このとき足の外側から地面につくようにすると効果的。慣れてきたら足を早く出し、歩幅を大きくとりましょう。



《1セット左右10回ずつ・1日
3回(朝・昼・夜)》

解説・その他の運動についてはこちらから



出典：平成25年度版 公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ

Profile 大野きらめき施設長 宮下 貴文(理学療法士)



大野きらめき

受付時間/
月～土 8:30～17:30
(年末年始を除く・祝日含む)
TEL.0779-66-1211

きらめき通信
ミニ講座

バックナンバー

