

スポーツ別

# 水分補給 マネージメント術

《ポカリスエット ゼリー》  
君はもう  
体験したか？

ドリンクタイプの《ポカリスエット》でなく、ゼリータイプの《ポカリスエット ゼリー》が、この春にリリースされたのをご存じだろうか？ そのキャッチコピーは「食べる水分補給」。スポーツシーンを中心にいま話題のニューカマーと、スポーツ競技別の水分補給について考えてみた！ さあ、賢く水分補給しよう。

取材・文/吉良幸恵 撮影/山城健朗  
イラストレーション/3rdeye



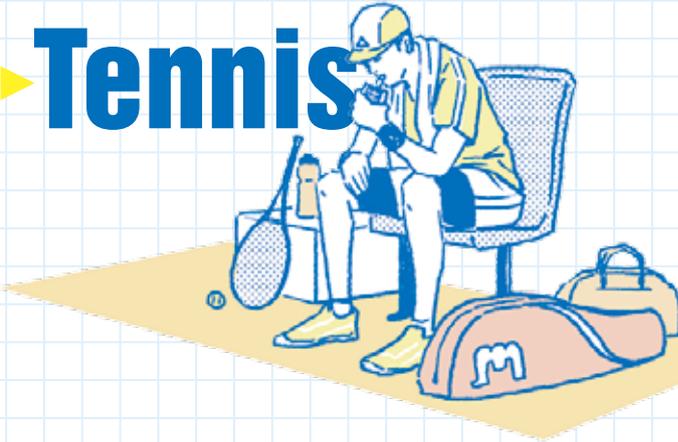
ポカリスエット ゼリー × Tarzan

シリーズ企画 VOL. 2

## 筋肉の動きを滑らかにする ナトリウム摂取も欠かさずに。

勝敗を決するのに時間のかかるスポーツだけど、2ゲームごとのブレイクタイムで水分補給がしやすいので、積極的に摂ろう。ストップ＆ゴー、ターンといった瞬時の動きで筋肉が酷使されるので、水分補給では同時にナトリウムなどのミネラルも摂るようにしたい。これらは筋肉の動きに関与し、収縮をコントロールするのに欠かせないのだ。

# ▶ Tennis



記録を狙ったり、楽しさを追求したりとスポーツにはさまざまあるが、そのエリアはアウトドア、インドアの2つに分けられる。強い日差しが降り注ぐ屋外では立っているだけでも汗をかく。当然ながらプレイ前後や途中でもこまめな水分補給が必要。ならば屋内はどうだ。エアコンが効いた体育館はたしかに快適だけど、「屋内は湿度が高くなりやすく風通しも悪いので、やはり発汗しやすい環境。ですから屋外と同様にこまめに補給するのが基本」(山本利春教授) あらゆるスポーツに水分補給は欠かせないのだ。さあ、それではスポーツ別に賢い水分補給を学ぼう。



### 解説 山本利春

●やまもと・としはる 国際武道大学体育学部/大学院教授。日本体育協会公認アスレチックトレーナー・マスターとして、トレーナーの指導や育成に当たっている。同大のライフセービング部監督を務める。

## 体重の変化を調べて 失った分の水分を こまめに補給する。

水中にいることと口内がつねに濡れた状態にあるために、スイム中は発汗や喉が渇いていることに気づかない。けれども実際に泳ぎの前後で体重計に乗ると、泳いだ後は体重が減っていることが多いのだ。つまりカラダの水分が汗で失われているということ。スイムはこまめな水分補給が重要なスポーツだということを忘れてはいけない。

# ▶ Swimming



# ▶ Bicycle



## 《ポカリスエット ゼリー》なら 走行中でも手軽に水分補給。

移動距離が長く、各自レベルに合わせたペースで走行するバイクでは、水分は携帯して潰しながら補給するのが一般的。《ポカリスエット ゼリー》は、ウェアのポケットにすんなり収まるサイズで視線を前に向けながら(フォームを気にせず)摂取できるのだ。ナトリウムなどのミネラルと同時に糖質も補給できるので終始快適にペダルを漕げる。

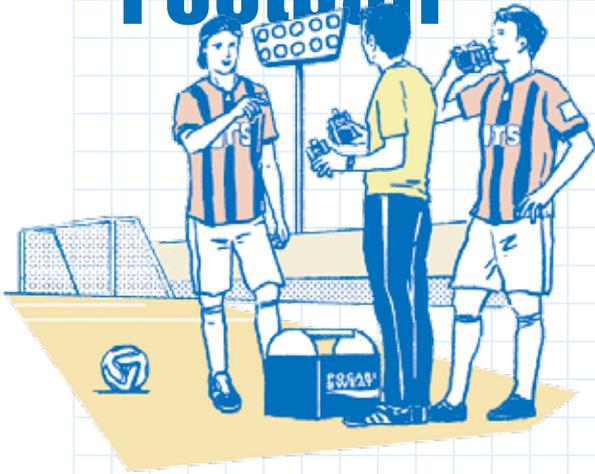
# ▶ Running

## 脇腹が痛くなりそうな不安は 《ポカリスエット ゼリー》で解消。

ランニングは手軽な有酸素運動で、その先にはフルマラソン完走という目標も設定できる。でも他のスポーツと同様、事前の水分補給が重要だと分かっているが、走る前に水を飲むと脇腹が痛くなりそうだという不安を抱えるランナーも。《ポカリスエット ゼリー》は「食べる水分補給」。お腹がチャボチャボしにくいから気軽に摂ることができる。



## ▶ Football



**ハーフタイムで水分を補給して筋肉の疲労を軽減させてやる。**

こまめな水分補給が理想だけど、ゲーム中は難しい。だから、ハーフタイムには水分とエネルギーをしっかり補給したい。《ポカリスエット ゼリー》は加えてナトリウムなどのミネラルが含まれているから、一本で賄うことができる。これらの成分が筋肉の疲労を緩和するのだ。アイシングで、筋肉の動きはさらに滑らかさがよみがえる。

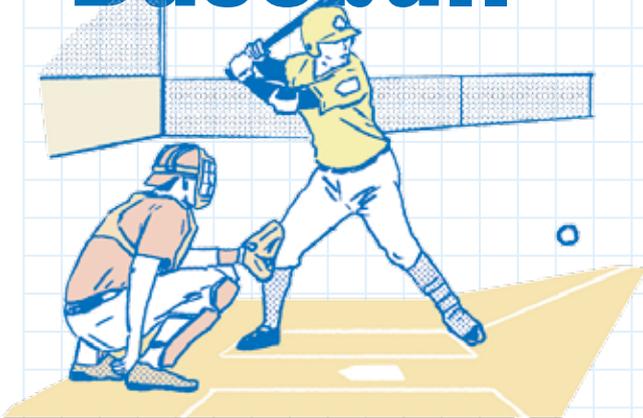
## ▶ Gym Train



**コンディショニングウォーターは筋力をアップさせるために必要。**

トレッドミルなど有酸素系では傍らに《ポカリスエット ゼリー》を置いてこまめに補給するのがオススメ。比べて筋トレでは水分補給は不必要かというときにあらず、筋収縮をコントロールしてパフォーマンスをアップさせるには、筋肉が血液（ナトリウムなどのミネラル）で満たされている必要があるからだ。併せて糖質やアミノ酸も摂取したい。

## ▶ Baseball



**太陽光線とユニフォームがカラダの水分を容赦なく奪う。**

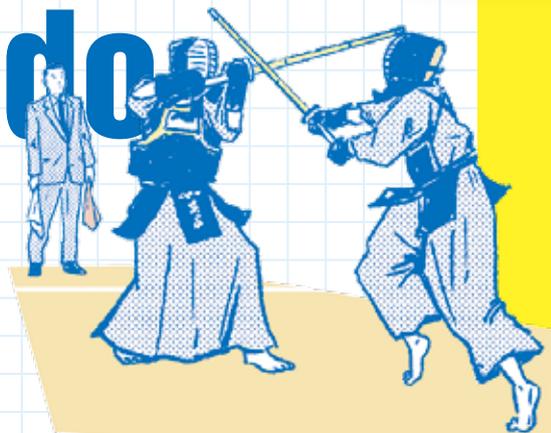
直射日光にさらされ、しかもユニフォームを着用していることからとくに汗をかきやすい。日本野球連盟では長時間の練習時、試合では味方の攻撃中にそれぞれ40～60分を目安に水分補給を推奨しているが、練習前を含めてもっとこまめに摂取してもいいだろう。ナトリウム、カリウムなどのミネラル、糖質がほどよく配合されたものがオススメ。

**体温の上昇を防ぐためにもこまめに水分を補給しよう。**

室内競技では湿度が高くなりやすく、さらに剣道は道着が厚く汗で濡れると乾きづらい。結果、汗が気化しにくく体温が上昇しやすくなり、それがパフォーマンスの低下に繋がる。また、とくに試合では面を外せない時もあり、水分補給が難しくなってくるが、その際もストローを活用するなどして、日頃から意識して水分補給を心掛けよう。



## ▶ Kendo



**動く前に補給すれば、パフォーマンスダウンも防ぐことができるのだ。**

屋外で3on3、また屋内のコートでも瞬時的な動きが求められるから、汗対策だけでなく、筋肉の痙攣防止のためにもナトリウムなどのミネラル、糖質がバランスよく配合されたものをスポーツ前から補給しよう。屋内では飲みこぼすことが少なく、濡れてコートが滑らないことから《ポカリスエット ゼリー》が重宝しそうだ。

## ▶ Basketball



# Love ♥ Pocari!

体育会アスリートにモニターアンケートを実施。

タプタプしないのがいい

パッケージがきれい

甘くて飲みやすい

持ち運びやすい

すぐ飲める

ゆっくりと飲める

飲みが小さくまとめられる

さっぱりしていて  
飲みやすい

ゼリーが好き

お腹に溜まらない

食欲が満たされる

試合時に  
いいと思った



新しい《ポカリスエット ゼリー》を飲んでみて、

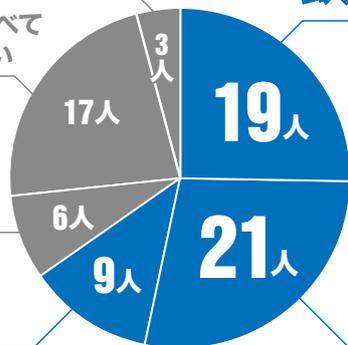
その他

液体と比べて  
飲みにくい

同じ

一気に  
飲める

飲みやすい



少しずつ  
飲める

## いままでのドリンクタイプの 《ポカリスエット》と比較しての 「飲み心地」について

どの競技のアスリートにも共通していたのが、ドリンクタイプと比べて飲みやすいという結果。ランニング時にはコンパクトなので携行しやすく、走りながら水分補給ができるので便利という人や、ハンドボールではハーフタイム中に、つい水分をガブ飲みしてしまうということがないのでお腹に溜まらなくていいという意見も。

対象/体育大学生62名(国際武道大学、ハンドボール部18名、柔道部24名、ライフセービング部20名) 調査方法/各競技ともに、運動前、運動中または運動後に《ポカリスエットゼリー》を1人当たり3日間摂取。複数回答含む。



スポーツの前を中心に、  
手軽に食べながら、  
カラダを潤そう!

NEW!

発汗で失われる体内の水分と同時に失われる汗に含まれるナトリウムなどのミネラル成分は速やかに、こまめに補給したい。「練習前や喉の渇きを感じる前に水分を補給しておくのは大切だと多くの学生が認知していましたが、ドリンクタイプを飲み過ぎるとお腹がタポタポとして違和感がある。でも《ポカリスエット ゼリー》にはそれが無いという回答も多かったです」(山本教授)。「食べる」コンディショニングウォーターとして注目したい。容量/180g。価格/170円。

※一部地域を除く、全国のコンビニエンスストアで発売。



ポカリスエット ゼリー第二弾WEB動画、  
「BLUE START LINE」篇(ブルースタートライン)  
<https://youtu.be/d340Z5UYVr4>

本当の勝負は、  
すでに始まっている。  
スタート前に、  
たべるポカリ。

YOUTUBE  
で公開中。