

## ベストの体調で泳ぐために

### 〔ウォーミングアップについて〕

- ・朝のウォーミングアップの間に、一度は心拍数をあげて、汗をかくようにしましょう。(目標1000m程度)
- ・泳ぐ前には、再度ウォーミングアップを。また、ストレッチをよくしておきましょう。

### 〔水分補給について〕

- ・こまめに少しずつ水分をとりましょう。のどが渇いたと感じるくらいは遅いと考えましょう。(一度に飲む量は少なく、口に含む程度でよい。)
- 特に泳ぐ前にはがぶ飲みをしないようにしましょう。
- ・アップの前後、競技の前後には水分を補給しておきましょう。
- ・トイレにも行っておくこと。

### 〔食事について〕

- ・出番の一時間半前には食事を終えること。
- ・自分のレースが昼の時間帯だったら、レースの前後に半分ずつ食べるなど、お腹が重くならないように調節してください。
- ・出場種目が続く場合は、消化のよいもの、糖度の高いもので糖분을補っておきましょう。(バナナ・プリン・スポーツドリンクなどはすぐにエネルギーになります)

※ただし、スポーツドリンクは、一日中こまめに飲むには糖分が多すぎる。

出番の前後ならOK。

- ・主食はおむすび・パスタがおすすめ。

### 〔身体を冷やさない〕

- ・アップ後は上着を着用する。
- ・アップ後は身体を冷やさないのがスポーツ選手の鉄則だが、水泳は身体の水が蒸発するとき体温をうばい、体力を消耗させるため、特に気を付けること。

### 〔昼寝について〕

- ・出番までに、仮眠をとることもあるでしょう。ただし、出場の3時間前には起きておくこと。起きたら水分補給をしましょう。

