

ジュニア期のバスケットボール選手・指導者・保護者のための

# 暑熱環境下の運動対策

～ 水分補給の考え方と熱中症の対策について ～

著 小田原バスケットボール協会 医科学員 森 健, 杉山 尚也

---

バスケットボールは数ある球技の中でも非常にハードなスポーツである。

特に、暑熱環境下の運動を長時間継続する中学生・高校生にとって水分補給と熱中症対策は  
必須の情報であり、指導者・保護者にも共通の認識を持って指導に活かし欲しい。

---

## 水分補給の考え方

### 何を取るべきなのか？



水のみでは不十分。

スポーツドリンク(市販の)を **2～3倍に薄めたもの**をこまめに摂取する。スポーツドリンクの種類は好みで構わないが、スポーツをする際には、ゼロキロカロリーのもの(エネルギーが補給できない)、炭酸が含まれているもの(量が確保できない)は避ける。まれにスポーツドリンクを飲むと、お腹を下す選手がいるが、これは市販のスポーツドリンクの合成甘味料が腸の水分

吸収を阻害する為である。その場合成分表の確認が必要。そのため飲み慣れたドリンクをあらかじめ知っておく。(ポカリスエット：大塚製薬、ゲータレード等は合成甘味料不使用)

### どの位摂ればよいか・・・

運動前  
2時間前

- ・こまめに水分を取る。
- ・練習前に**こまめに500mlの摂取を最低目標**とする。
- ・可能であれば練習前の体重測定を行うとよい(後述)

運動中

- ・**15分から20分毎に100～150ml程度**  
(**スクイズボトル1～2プッシュ**)を摂取する。

運動後

- ・運動量にもよるが、**消費した分を補給**する。
- ・練習前に体重を量っておき、練習後にも計測する。その差が水分損失量。

### 補足

- ・運動前後の体重測定の統計を取っておけば、練習強度の査定(試合時と比較)に使用できる。  
そのチームにおいて動きの多いポジション、少ないポジションがわかる。  
練習後は失った水分だけではなく、**エネルギーの補給も大切であるため、100%果汁のジュース等も可。**
- ・温度は **5℃～15℃あたりが最も吸収率が良い。**
- ・チームスクイズボトルについて。  
チーム選手間でのペットボトル、プラスチックコップ等の回し飲みは感染症(風邪、ヘルペス等)の疑いがあるので注意。  
スクイズボトルには**直接口はつけない**、**風邪の人用**のスクイズボトルを用意する、**名前入りのコップ**を用意する等の工夫が必要。



## 熱中症対策

高温・多湿下の競技において多く発生する。

暑熱環境下に身体が適応するまでには7日～10日かかる。

夏季のみではなく6月～9月ごろに多く発生する。

熱中症の詳しい病態については専門書に譲る、以下にはその対応と対策について述べる。

## 対策

こまめな水分補給(時間を取るだけでは不十分、全員必ず飲んでいることを確認する)

試合間、タイムアウト中など、首の横、手首、足首等をアイシングする。

着替えを十分に行う。(男子生徒に多いが上半身裸で走り回ったりしない)

十分な食事、睡眠をとる

•この項目がよくできていない選手が多く、熱中症の症状を増悪させる。

冷房が効きすぎた部屋に長時間いるとその後の暑熱環境下での運動のギャップで起こりやすい

## 対応

熱中症が疑われる選手は無理に競技を続行させないこと。

水分補給を十分に行う。

•この場合、**経口補水液：OS-1 大塚製薬(右図)**が有用である。  
1本200円しないのでチームに2～3本は常備しておきたい。

大きな血管の走行する場所を十分に冷却する。

- 首の横、腋の下、腿の付け根、膝の裏など
- 体表に風を当て、体温を下げることに努める。  
流水でも、ビニールプールでも良い

仰向けで寝かせて楽な肢位をとらせる。

•衣服は出来るだけ緩める。

別室等で休む場合は絶対に1人にしないこと。

•症状の悪化と共に失神することもある。

以上のことを試みても、症状の悪化、軽快がみられない場合、早急に医療機関に搬送する。

