

広報うつのみやの水道・下水道

私たちのくらしと水

[特集] 水と国体のいい関係

vol.78
2022.9.4

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会
マスコットキャラクター
「とちまるくん」

宇都宮市上下水道局
マスコットキャラクター
「水道ぼうや」

クイズ
Q

人間の体は、何パーセントが水分でできている？

約 %

※ に入る数字を答えてね！

(応募方法はP1・2へ)

Twitterでも
情報発信中！
こちらからフォローを
お願いします。



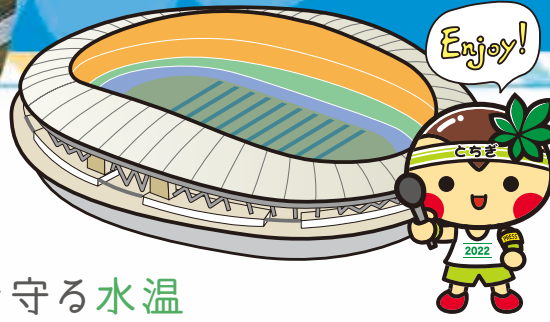
水道ぼうや

検索

[特集]

水と

今年、2022年は「とちぎ国体」が開催されます！
国体の正式名称は「国民体育大会」で、都道府県
対抗で行われる国内最大のスポーツの祭典です。
本県では昭和55年以来、実に42年ぶりの開催と
なります。



国体スタッフが明かす

「水と競技・会場」

選手を守る水温

とちぎ国体の水泳競技で使用されるプールの水温は28度に保た
れています。この水温は水泳競技にもっとも適した温度です。

また、水深は2メートルとなっていますが、障害者スポーツにも
配慮して、両端に低床フロアが設置されています。



会場では水のおもてなし

とちぎ国体の宇都宮市開催各競技
会場に設置される「おもてなしコー
ナー」において、選手・監督などに泉水
(なんととちぎ国体オリジナルラベル
デザイン!)が配布されます。配布する
泉水は、とちぎ国体公式マスコットキ
ャクター「とちまるくん」のほか、餃子、
カクテル、ジャズなど本市を代表する
観光資源を散りばめたデザインです。

選手・監督などに宇都宮市のおい
しい水道水でおもてなしをします。



水は持ち込みOK

とちぎ国体選手の多くは、自分用
の特製ドリンクを愛用しているそう
です。しかし、競技エリアに水以外
を持ち込めないスポーツがあります。
それがサッカーです。

とちぎ国体でサッカー
会場となる全10会場で
は、芝生を傷めないよう
ピッチ内に持ち込めるの
は基本的に水だけです。



いちご一会とちぎ国体

第77回 国民体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022
令和4(2022)年10月1日(土)~10月11日(火)

※会期前競技(弓道・体操・水泳)は9月10日(土)~9月19日(月)

いちご一会とちぎ大会

第22回 全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022
令和4(2022)年10月29日(土)~10月31日(月)



とちぎ国体について
詳しくは!



宇都宮市国体・障害者スポーツ大会局
(いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会宇都宮市実行委員会事務局)

総務広報課 広報グループ 競技運営課 競技グループ 競技運営課 競技グループ
(おもてなし担当) (水泳競技担当) (サッカー競技担当)

石崎 豪浩さん(左)・川口 智久さん(中央)・青木 駿弥さん(右)

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会
マスコットキャラクター 「とちまるくん」

Fight!

みんなで応援しよう!

2022年

9月・10月はとちぎ



プレゼント
クイズ

表紙のクイズへの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・
水に関するお得な情報など、はがきか応募フォームでお寄
せください。抽選で30名様に「上下水道オリジナルクリアフ
イル」&「うつのみや泉水」をセットでプレゼントします!

はがき
の方は...

応募期間 / 令和4年9月4日(日)~9月30日(金)

国体のいい関係

Point!

国体パートナー企業「 Otsuka 大塚製薬」が教える

「水分補給と運動」

どうして必要?水分補給

運動中の水分補給は、体の健康を守るためにはもちろん、パフォーマンスを維持するためにも必要です。

人間の体は約60%が水分でできており、1日当たり約2.5リットルの水が、摂取と排泄により出入りしています。これに汗の量は含まれないので、運動で汗をかいた場合には、かいた汗の分だけ必要な水分量が増えるのです。(図1)。

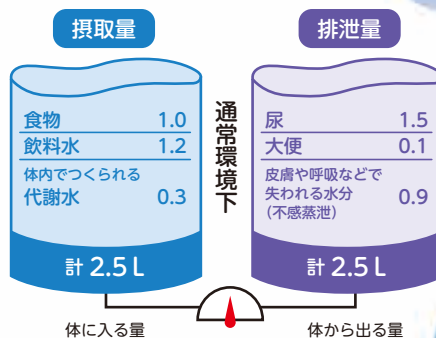


図1 1日の水分の摂取量と排泄量 (体重60kgの場合)

パフォーマンスを保つために

運動中の発汗量は、1時間に2リットルにも及ぶことがあります。このような多量の発汗による脱水が体重の2%以上になると、運動能力や競技成績への影響が大きくなると考えられています。このため、運動中に汗によって失われた水分は適切に補給する必要があります。

汗とは何か?

なめると「しょっぱい」汗ですが、その成分には電解質(塩分)が含まれています(図2)。汗をかくことは、水分と電解質を失うことでもあります。

発汗量が増える運動中は、必ず水とともに電解質も補給して脱水を防ぐことが重要です。

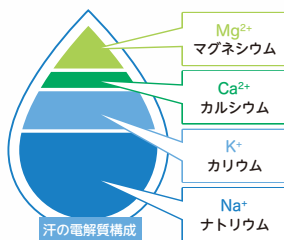


図2 汗の電解質構成

水分補給の習慣づけが大切

運動中は水分・電解質を含む熱中症対策飲料などをこまめに補給し、休憩をとるなどの工夫をしましょう。

「のどの渴き」は体が発する注意信号です。「のどの渴き」を感じる前に、意識して水分・電解質を補給する習慣を身につけましょう。



大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカल्ズ事業部
大宮支店 ソーシャルヘルス・リレーション担当
熱中症対策アドバイザー
関口 里菜さん

水と電解質のいい関係

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。推奨の理由としては、塩分だけでなく、糖分が含まれることで素早く体に水分が吸収されることが挙げられます。電解質を含んだ飲料の利用が手軽ですが、水に一手間加えて作ることもできます。

熱中症対策



+



もしくは



+



水(1L) + 食塩(1~2g) + 砂糖(適量)

水(1L) + 電解質飲料(1L用粉末)

知ってほしい、自発的脱水

汗をかいた時に水だけを飲んでいると、体液中の水分と電解質とのバランスがくずれ、体液はどんどん薄くなります。すると体はのどの渴きを止めて、体液が薄くなることを防ごうとします。その上、体液の濃度を元に戻そうとして余分な水分を尿として体の外へ出してしまいます。その結果、体液の量を十分に回復できなくなるのです。このような現象を「自発的脱水」といいます。

Try!

国体!

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係
「お名前」「ご住所」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」をはがきに明記してください。

スマートフォンの方は...

応募フォームよりご応募ください



※個人情報は、プレゼントの発送以外には使用しません。
※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない情報として紙面に掲載させていただく場合があります。

宇都宮市上下水道局 プレゼント

検索