



11月25日（土）に仙台大学川平キャンパスで、「**水分補給！**」をテーマに公開講座を実施しました。この公開講座は、本学の特色を生かした教育に触れ、体育・スポーツ・健康について理解を深めていただきたいとの趣旨で、年間40講座以上を計画しています。下記の「公開講座の日程表」から講座内容をご確認いただき、興味のある講座にご参加いただければ幸いです。

[公開講座の日程表](#) ←講座内容はこちらからチェック！

「水分補給！」の講座の流れ

① 講義

運動する際の水分補給のポイントを説明しました。また、調理する際の衛生管理のポイントも説明しました。



② オリジナルスポーツドリンクの作成

糖質や塩分濃度を調整したオリジナルスポーツを参加者に作ってもらい、運動時に適したドリンクについての理解を深めてもらいました。



③ まとめ

本講座の振り返りを行いました。

講座内容の一部

ポイント	【ポイント】
運動前	250～500 ml (500ml程度のペットボトル半分から1本分)
運動中	15～30分おきに100～200 ml
運動後	運動時の外量に際るようによく水を摂りましょう