

体重減少(%・体重)換算表



TOP ATHLETE CONDITIONING

体重(kg)	体重の1%(kg)	体重の2%(kg)	体重の3%(kg)
36～40	0.4	0.8	1.2
41～45	0.45	0.9	1.3
46～50	0.5	1	1.5
51～55	0.55	1.1	1.6
56～60	0.6	1.2	1.8
61～65	0.65	1.3	2
66～70	0.7	1.4	2.1
71～75	0.75	1.5	2.3
76～80	0.8	1.6	2.4
81～85	0.85	1.7	2.6
86～90	0.9	1.8	2.7
91～95	0.95	1.9	2.9
96～100	1	2	3
101～105	1.05	2.1	3.2
106～110	1.1	2	3.3
111～115	1.15	2.3	3.5
116～120	1.2	2.4	3.6

〔運動前の体重〕－〔運動後の体重〕＝失われた水分量

運動前後の体重を計ると、運動中に汗などで失われた水分量が求められます。

★**体重の3%**の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下します。

▲多くても運動による**体重減少が2%**を超えないように水分を補給しましょう。

