

スコアアップに効く



ラウンド後は
体温を下げるのが大事

上田桃子はオシャレの視点だけでなく、首の日焼けからくる疲れを防ぐためにウェアの襟を立てている。上田桃子は暑さには強いが、だからといって日焼け対策や、カラダのケアを怠ればパフォーマンスを保てない。そこで上田桃子が実際に行っていた夏のカラダケアを菅原氏に聞いてみると、「指導したプロには、プレーで暑くなった体温をすぐに冷やすようにいっていま

疲れをためないプロたちのノウハウ

夏ラウンドには温冷ケアが効く

暑さと陽ざしで夏ラウンドは疲れやすい。ではこの疲れを取る方法がないかを、上田桃子を指導したことのあるパーソナルトレーナーの菅原賢氏に聞いてみた。

す。体温を下げるのが疲労回復とケガの防止につながりますから」。その方法としてアイシングが最も効果的なようだ。

体温が上がる
疲れがたまってしまふ

ケガの時に患部を冷やすアイシングは、疲労回復にも効果がある。人は体温が上がってしまうと、カラダが酸化状態になり、疲労物質をためやすい。さらに体温上昇による炎症をそのままにしておくと、筋肉痛を引き起こす原因にもなる。そこで熱を

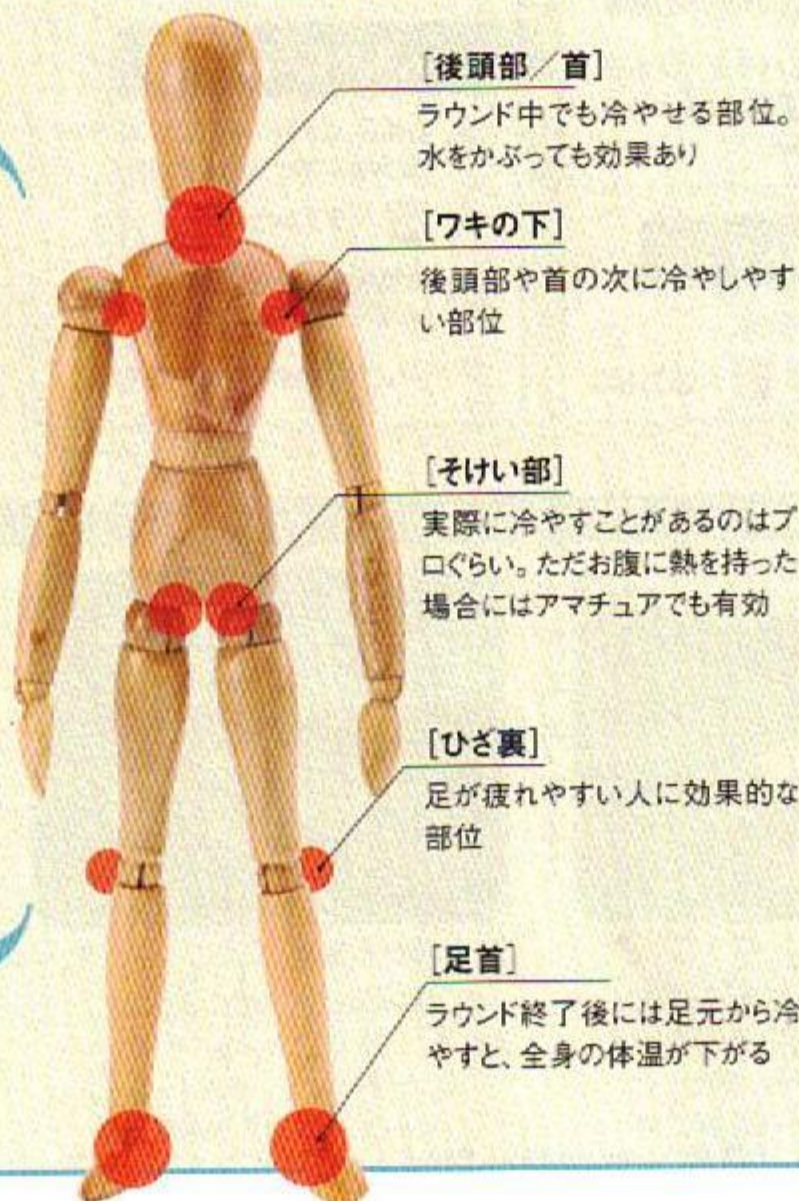


持った部位を水で冷やすことによって、疲労が蓄積しないのだ。「アマチュアはラウンド中に難しいと思いますが、昼食中ストランで水をもらい、首やワキにあてましょう。後半のプレーに好影響が出るはずですよ」。



アイシングする部位

アイシングはリンパが集中する部位を冷やすのが鉄則。よく知られている後頭部やワキの他にも、そけい部・ヒザ裏・足首にリンパが集中するので、この5か所を冷やすのが良い。氷がない場合でもラウンド終了後に、冷水(シャワー)を浴びるのも一つの手。全身の体温が上がっていると感じたら、血流の出発点ともいわれる、足首や足裏を冷やせば全身の体温が下げられる。



ラウンドで
上がった体温を
冷ます
アイシング

解説

菅原賢

すがわら・けん/トータルゴルフフィットネス支配人。'02年からJGTOのツアートレーナーとして、男女両ツアーに帯同している



上田桃子が
やっていた
ラウンド後の
クールダウン



上田桃子は練習や試合の前後には、必ず30分以上をかけてストレッチを行う

疲労回復とケガの予防に
なるストレッチ

アイシングをした後に、もう1つ行ったほうが良いものがクールダウン(ストレッチ)だ。カラダを冷ました後は、血液を循環させるためにもクールダウンが必要となる。このクールダウンをすることで、疲労物質がカラダにたまらず、次の日に疲れが残らないというわけだ。

「上田桃子をはじめに多くのプロは、何十種類ものストレッチをゆっくりと行います。アマチュア場合でも、5分10分で構わないので、しっかりと行うべきです」。そこでプロが実践しているストレッチ方法をいくつか聞いたので、次のラウンドから実際に試してみよう。

芝の抵抗を癒す
手首のストレッチ

背筋を真っすぐにし、両手を合わせて手首を上下させるストレッチ。コツはヒジを曲げないこと。背筋を真っすぐなら、立った状態でも有効



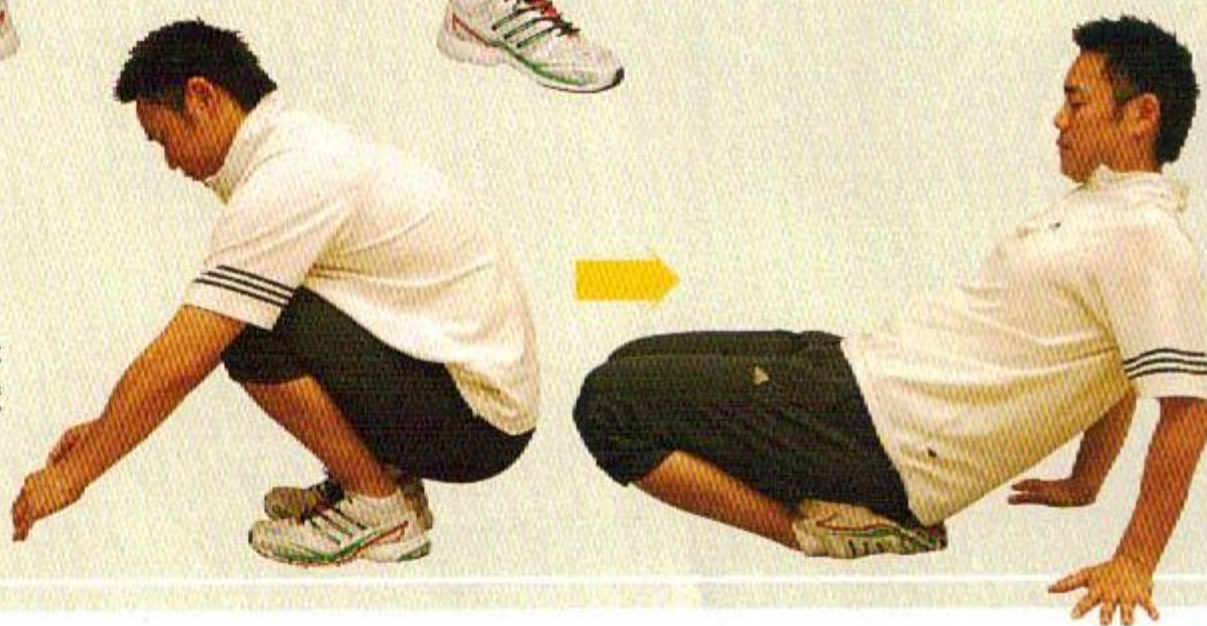
プレーで使うことの多い
肩と股関節のストレッチ

左上の写真のように上田桃子は、ラウンド前に股関節を伸ばすストレッチを行っている。それを応用し、左右の肩を入れるこの形は肩と股関節の両方が伸ばせる



長いラウンドで疲労が溜まる
足首のストレッチ

忘れられがちな足首は、両足のくるぶしをくっつけた状態で腰を下ろすと足首が伸ばせる。また正座の状態から、背中側に体重をかけて行う方法も良い。



足が“つる”
前に使える
ストレッチ



足が“つらない”ための工夫

暑さにやられたゴルファーによく起こりやすい症状といえば、足の“つり”。その原因は何も運動不足だけではない。その主な要因としては汗をかくことによって不足した栄養と水分、体温の変化によって足が張ってしま

うことにある。栄養と水分はナトリウムを含んだスポーツ飲料を飲むことで予防できるが、体温の変化はラウンド前のウォームアップが重要となる。“つる”ことに不安のある人は、ラウンド前に左のストレッチで足を温めよう。