

ずっとゴルフを楽しむために……

# 筋はじめよう 筋肉貯金

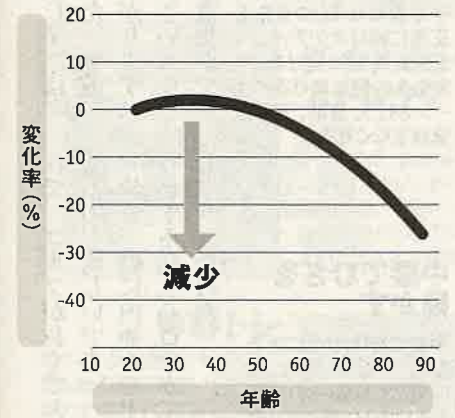
年代別  
積み  
立て方

ラウンド三味のバラ色の老後を送ろうとせつせとお金を貯めている皆さん、筋肉残高のほうは大丈夫？  
年を取れば筋肉は自然と減っていくもの。でも、トレーニングで誰でも増やせる、裏切らないヤツでもあるんです。  
まずは左の項目をチェックするところからスタート！

## 1つでも当てはまる人は すでに預金不足の危険性あり 筋肉残高 チェックシート

- 立ち上がるときに、何かを支えにしないとつらい
- 立ったまま靴下が履けない
- 歩いていると他の人に追い抜かれる
- ささいな段差に躓いたり、ゴルフコースでラフに足をとられたりする
- 階段とエスカレーターがあればエスカレーターを使う
- 電車で席が空いていれば必ず座る
- 電車で立つ際は、つり革をつかまず、どこかにもたれかかる
- 革のカバンが重く感じるので布製に替えた
- 靴のかかとの外側が極端にすり減る
- 仕事の無い休日に家から一歩も出ないことがある

### 20歳からの筋肉量の変化(男性)



80歳では、20歳のころと比べると20%近くも筋肉量が減少する。とくに下肢が減りやすい

ILLUST / Koki Hashimoto PHOTO / Yasuo Masuda



## 今日の「サボリ」が30年後の悲劇にも……

# 筋肉があれば体力もスコアも落ちない

最近、テレビ番組で一躍ブレイクした「筋肉は裏切らない！」のフレーズ。「これは本当です」と、トータルゴルフフィットネスの菅原賢トレーナー。年齢、性別関係なく「やった分だけ必ず成果が出るのが筋トレなんです」。努力すれば必ず結果が出るのだから、なんとというコスパの高さ！しかし、菅原氏は「筋トレは、

週3でやっと向上するレベルと言われます。いまより筋肉を増やしたいという人は最低週3回以上の「トレーニングを」と忠告する。「生涯ゴルフ」を目指す面々は、ぜひ毎日の習慣にしたいところ。ただ、筋トレ自体は難しいものではない。今回は「スクワット」と「かかと上げ下げ」の2つのみに絞り、年代別に紹介するので次頁をチェック！もちろん、筋肉を増やすには筋トレがすべて、ではない。駅でオフィスで自宅……工夫できることは山ほど。エスカレーターではなく階段を使う、ゴミ出しをする、風呂掃除をする、これらを「面倒だ」と思わず「筋肉貯金ができる」と発想の転換ができれば、しめたもの。食事に関する上のコラムも参考に、いまのいまから「筋肉貯金」をはじめよう！

## マッスル強化メニュー タンパク質が筋肉を作る

とにかく積極的に摂取すべきなのはタンパク質。肉や魚、卵、乳製品などの動物性タンパク質、豆などの植物性タンパク質をさまざまな種類の食材から摂るのが理想的だが、脂がたっぷりの肉には要注意。また、タンパク質の吸収には糖質も必要。糖質オフダイエットをしている人もいるだろうが、「完全オフ」では、肝心のタンパク質の吸収が妨げられる。タンパク質には、少しのご飯・パンを組み合わせたい。

**ご飯**  
**糖質**  
タンパク質の吸収にかかわるので、完全に抜くのは良くないが、摂りすぎもダメ

**豆腐**  
**植物性タンパク質**  
豆乳やみそでもOK。みそは発酵食品なのでお腹にもいい。豆腐入りみそ汁ならパッチリ

**鶏むね肉**  
**動物性タンパク質**  
サラタチキンなら高タンパク低カロリーなうえ、コンビニでも手に入る。筋トレする人の強い味方

**サラダ**  
**野菜**  
ビタミン補給に必須。淡い色の野菜だけでなく、緑黄色野菜も交えて色とりどりにしよう

## 菅原式「筋肉貯金」 鬼の4士力条

- 1 筋トレは週3回以上**  
現状よりアップを目指すなら、週1、2回で満足しないこと。できれば毎日実行を
- 2 毎日8000歩歩く**  
かつては1万歩を目指すと言われていたが、8000歩ほどでOK。大股、速歩で
- 3 日常生活でもキビキビ動く**  
オフィスや家庭でも、こまめに動くことがトレーニングになる。家事にも積極的に取り組もう
- 4 タンパク質を積極的に摂る**  
食事とトレーニングが筋肉づくりの両輪。タンパク質補給は常に心がけよう

### トレーナー 菅原賢

東京四谷の「トータルゴルフフィットネス」代表。トッププロゴルファーからアマチュアまで「守備範囲」は広い

