

灼熱ラウンド後 4つの工夫で 翌日の疲れが違う

スイカやかき水を食べてから帰ること。水分・糖質補給にさり、ほてった体も冷やすので二石二鳥だ。

猛暑が続く。灼熱ラウンドで体はぐったり……という人も多いだろう。しかし、その疲れを翌日に持ち越さないことこそ大切だ。専門家たちに話を聞いたところ、疲労回復のポイントは食、運動、風呂、睡眠だという。

食 管理栄養士の橋本玲子氏によれば「ラウンド直後の水分と糖質補給は必須」という。ジュースやゼリードリンクのほか、おすすめはゴルフ場のレストランを利用して

夕食は、「できればラウンド後3時間以内がいい。グリコーゲンの働きを助ける酢を使った料理がおすすめです」酢の物はもちろん、冷しゃぶをボン酢であっさり、というのもいい。なるべく多くの栄養素をとるため、昼と同じメニューは避けたい。

運動 「ゴルフは18ホールであらゆる筋肉を酷使します。これをラウンド後の軽い運動でほぐしておく、翌日の疲れの残り具合が違いますよ」

睡眠 睡眠学会認定医師の遠藤拓郎氏は、「適度な運動はいい睡眠につながりますが、

「お風呂は必ず2回」と力説するのは、お風呂博士こと榎バスターの石川泰弘氏だ。ゴルフ場のお風呂で筋肉の疲れをほぐし、自宅のお風呂で精神的にリラックスし、いい眠りの準備をすることが疲労回復に効果大とのこと。

というのは、トータルゴルフフィットネスのトレーナー・小林彩佳氏。やりすぎは逆に疲労につながってしまうので、ラウンド後5分、寝る前5分くらいがちょうどいい。「とにかくゆっくり、反動をつけずにやるのがポイント」という。

ハードな運動は逆に眠りを妨げることがあります」という。体は疲れているのに、どうしても寝つけない、こんなときは「ミオグロビン」という物質が原因です。これが体内にあると、ぐっすり眠れませんが、そうならないためには「水分補給につきます。でも寝る前に飲むようでは遅いんです。ラウンド中からこまめに飲んでミオグロビンを排出する。水分不足は熱中症だけでなく、睡眠の妨げにもなるんです」(遠藤氏)。

食、運動、風呂、睡眠、4つのポイントに気をつけて、灼熱ラウンドの次の日を楽しめる切ろう！

翌日に疲れを残さないためのラウンド後スケジュール

ラウンド終了

ストレッチ5分

背中、腰、太ももの後ろなど、アドレス時に張りつめた部分をほぐす。風呂で冷水をかけ「アイシング」も



お風呂20分

ラウンド後のお風呂は肉体的疲労をいやすためのもの。血が体を1周するのに1分かかるので、老廃物を出しやすくするためにも、20分で20回転くらいさせたい

左右のアキレス腱伸ばし(左右5回ずつ)と足クロス前屈(同)

コースを出る前に

スイカやかき水、果汁100%ジュースなどで水分と糖質を補給するといい。疲労回復につながるアミノ酸サプリメントもこのタイミングで摂取

夕食

ラウンド終了後から、なるべく3時間以内にとって、エネルギーの源・グリコーゲンが早く元の状態に戻るようする

お風呂20分

自宅後のお風呂は精神をリラックスさせるためのもの。温度は低めに、炭酸タイプの入浴剤を使うのもいい。眠りにつく1時間半前に入るのがベスト

ストレッチ5分

寝る前に簡単ストレッチ。やりすぎは逆に疲れてしまうので、ごく簡単に



就寝

精神が高ぶって眠れない時は、それを無理に抑えようとしても無理。お風呂で上がった体温が下がるときが寝入りのチャンス

正座して前屈し、10秒キープ(5回)。足元を上げて、左右に下ろす(左右5回ずつ)

暑中お見舞い申し上げます。

皆さまのご健勝とご自愛をお祈り申し上げます

主幹

中村 信隆

編集長

近藤 太郎

副編集長

戸村 大助

チーフ

中嶋 雄彦

編集スタッフ

細野 恵美子

編集委員

山本 裕嗣

写真スタッフ

吉川 文雄

WEBスタッフ

古川 正則

編集委員

吉川 文雄

編集委員

大川 正則

編集委員

山田 希典

編集委員

山田 希典

編集委員

山田 希典

編集委員

山田 希典

編集委員

山田 希典