

ラウンド翌日の「イテテ」に効く！

ゴルフアーのための

筋肉痛 疲労 対策講座

教えてくれる人



菅原賢氏
ゴルフ専門の会員制フィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」の支配人でトレーナー。数多くのプロゴルファーを勝利に導いたゴルフフィットネスのパイオニア

長年ゴルフをしてきても「ラウンド後の筋肉痛に悩まされるときがある」と言う人は少なくないのでは？ しかも、痛む場所や痛み出すタイミングが日によって違うことも……。

年を取ると筋肉痛が出るのが遅くなる!?

筋肉痛とは「不慣れた運動などによって筋肉が過度に収縮し、筋肉やその周辺の結合部分に炎症が生じている状態です」と、トレーナーの菅原賢氏。ポイントは「不慣れた運動」で、要は普段あまり運動しない人がゴルフなどで体を動かすと筋肉が炎症という「悲鳴」を上げるとのこと。筋肉痛に関するデータやエビデンスは少ないが、筋肉の痛みや疲労感という点も含めて深掘りする。

まず「年を取って筋肉痛が出やすくなった」とはよく聞かれます。年齢を重ねるにつれ筋肉痛が出やすくなるというデータはなく、あくまで普段の生活様式・運動習慣により決まります。ただ、年齢を重ねると運動量が減るケースが多いため、その点から「年齢を重ねた人は筋肉痛が出やすい」とは言えると思います（菅原氏、以下同）。さらに「ラウンド翌日にはなく、翌々日などに起こることがある」とも。この「時差」は「運動によって筋肉

湯船に浸かる



をつけること4つ



睡眠しっかり

ちなみに、筋肉痛には速発性と遅発性があり、速発性は運動から12時間以内を指す。ラウンド後半の痛みなら速発性筋肉痛で「ラウンド中の過剰な筋収縮が原因と考えられます。例えば、過剰に腰を反ってしまったりスウェーイしたりなど……」。プロゴルファーも速発性筋肉痛に襲われることがあるそう。で「優勝を狙う位置にいたりすると、普段どっただけ練習をしていても体に余分な力が入ってしまっからです」。

筋肉痛が出る部位についてはどうだろうか？ 最も（遅発性）筋肉痛になりやすいのは、筋肉を伸ばしながら力を発揮する伸張性（エ

キセントリック）運動とされる。

「下り坂を駆け下りる」などは典型的で、ラウンド中の動きに該当する。「普段、歩く習慣がない人が、上ったり下ったりのコースでプレーすれば、ふくらはぎや太ももが筋肉痛になりやすい。下半身が筋肉痛になる人は、普段の運動が足りていないのではないでしょう

比較的筋肉痛になりやすい。ゴルフでは「いいスウィングやストロークの表現として『お腹を使えた』と言

ご飯モリモリ



明日のために気



軽い有酸素運動

うことがあのように、普段うまく使えていない筋肉でもあります。ここに痛みが出たというのであれば、それは「いい筋肉痛」とも言えます。痛みまでいかなくともハリが出たというような状態も同様で、いい傾向だと思います。

筋肉痛の予防のためには普段の運動強度を上げるのが基本だが「例えば、肩甲骨周りなら、ラウンド前のストレッチで違いが出ます。可動域が狭いと上半身がスムーズに動かせず固まってしまうので、ラ

上半身はゴルフで筋肉痛が出やすいが「例えば肩甲骨周辺は、力みや振り過ぎなどが原因として考えられます」。お腹は「腹筋は持久力に優れた筋肉（遅筋）なので、比

ウインド前に回旋系のストレッチでほぐします。下半身なら股関節周りがポイント。肩甲骨周り同様、可動域を広げる意識でほぐしてください。ストレッチは次のページで説明しているので要チェック。

ラウンド後は「酸素と血流量を増やすため、有酸素運動や温水と水に交互に入る交代浴などがおすすめです。ただ、実際はラウンド後に走るのはいけませんし、お風呂は施設の問題もある。現実的には、やはりストレッチです」。

また、ゴルフはコースから自宅まで運転して帰る人が多いだろう。「運転中は緊張するし、車内は冷房も効いている。すると、ロックスカールームでのストレッチなどではほぐした筋肉がまた固まってしまう。自宅に帰ってから、ストレッチや有酸素運動、入浴、マッサージなどをしましょう。有酸素運動は、その場ジャンプやその

場歩き、踏み台昇降などでOK。さらに、食事で積極的に取りたい栄養素はたんぱく質だ。「筋肉が収縮するにはたんぱく質が必須。一方で、運動により体内で炎症が起きている状態でもあり、それを抑えるためにはビタミンが必要で、野菜もたんぱく質を取ってほしい。豚肉と野菜たっぷりの豚しゃぶサラダなんていいと思いますよ」。栄養たっぷりの食事を取ったらしっかり睡眠を取ることも忘れずに。

そして最後に、この時期の筋肉の痛みについても一つ菅原氏から注意事項。「脱水による筋収縮は要注意。体内の水分量が低下し、筋収縮がうまくいかないとあります」。この夏、高校野球の選手が足がつって担架で運ばれるシーンを何度か見ただろうが、ゴルフファームも無関係ではない。また、つりのような筋肉の痛みだけでなく「ラウンド後、『ああ、だるいなあ』という感じがしたら、脱水による症状である危険性があります。水分・栄養補給をしっかりすること、睡眠を取ることが大切です」。

これってホント? / 筋肉痛を巡るナゾ4つ

1 年を取ると筋肉痛が出るのが遅くなる

△ 普段の運動習慣による。運動習慣の少ない人ほど筋肉痛が出やすいが、年齢が上がるにつれ運動習慣が減ることが多いため「×」とも言い切れない

2 ラウンドの内容によって痛む部位が変わる

○ 力み過ぎで肩甲骨周りに、歩きのコースで太ももに、強く握り過ぎて手のひらに痛みが出ることも

3 ゴルファーに「いい筋肉痛」がある

○ 普段、なかなか使えない「お腹」の痛みやハリは、体幹で振れているという印

4 プロゴルファーでもゴルフで筋肉痛になる

○ 普段しっかり運動し、スウィングも安定しているプロでも、優勝争いなどで過緊張が起きると筋肉に余分な力が入り、筋肉痛が出ることも

また、ゴルフはコースから自宅まで運転して帰る人が多いだろう。「運転中は緊張するし、車内は冷房も効いている。すると、ロックスカールームでのストレッチなどではほぐした筋肉がまた固まってしまう。自宅に帰ってから、ストレッチや有酸素運動、入浴、マッサージなどをしましょう。有酸素運動は、その場ジャンプやその

場歩き、踏み台昇降などでOK。さらに、食事で積極的に取りたい栄養素はたんぱく質だ。「筋肉が収縮するにはたんぱく質が必須。一方で、運動により体内で炎症が起きている状態でもあり、それを抑えるためにはビタミンが必要で、野菜もたんぱく質を取ってほしい。豚肉と野菜たっぷりの豚しゃぶサラダなんていいと思いますよ」。栄養たっぷりの食事を取ったらしっかり睡眠を取ることも忘れずに。

そして最後に、この時期の筋肉の痛みについても一つ菅原氏から注意事項。「脱水による筋収縮は要注意。体内の水分量が低下し、筋収縮がうまくいかないとあります」。この夏、高校野球の選手が足がつって担架で運ばれるシーンを何度か見ただろうが、ゴルフファームも無関係ではない。また、つりのような筋肉の痛みだけでなく「ラウンド後、『ああ、だるいなあ』という感じがしたら、脱水による症状である危険性があります。水分・栄養補給をしっかりすること、睡眠を取ることが大切です」。



筋肉痛になりたくない! ラウンド 前 にしたいストレッチ

① アイアン 上げ下ろし

肩甲骨周り対策

肩幅程度のスタンスで立ち、アイアンの両端付近を持つ。ゆっくり頭上に持ち上げ、ゆっくり下ろす。3往復



② アイアン 斜め倒し

肩甲骨周り対策

頭上に持ち上げたアイアンを左右それぞれに倒す。そのとき、上方の腕はなるべく曲げないようにする。3往復



③ アイアン ひねり

肩甲骨周り対策

アイアンのグリップエンドとヘッド部分を押さえるように持ち、左右後方それぞれにひねる。3往復



④ スクワット

股関節周り対策

足幅をドライバーのアドレス時程度に開き、アイアンを杖のように使いながら、ひざをゆっくり、なるべく深く下ろし、元に戻す。5回 ※アイアンなしでできる人は使わなくてOK



⑤ 股関節回し

股関節周り対策

肩幅程度のスタンスで立ち、アイアンを杖のように使いながら、片脚立ちし、上げたほうの脚の股関節をグルグル回す。左右5回ずつ



⑥ 椅子に座って 上半身倒し

お尻の筋肉をほぐす

椅子に座り、足を組む。上げたほうの脚に手を添えながら、お尻を支点に上半身をゆっくり倒し、元に戻す。左右の足を替え、両方やる。左右10秒ずつ



疲労を持ち越したくない! ラウンド 後 にしたいストレッチ

① 左右脚開き肩入れ

肩甲骨周り & 股関節周り & 背中対策

椅子に座り、左右の脚を大きく開き、両手は左右それぞれのひざに置く。左右それぞれの肩を体の中心に入れ込む。左右5回ずつ



② 寝転がり股関節回し

肩甲骨周り & 股関節周り対策

床に寝て、左右の腕を開き、肩の位置でキープする。片脚のひざを曲げ、下半身を反対方向にねじって10秒キープ。左右10秒ずつ



第976回 判事さんの餓死

「この間、片付けものをしていたら古い新聞が出てきて、しばらく泣いてしまったよ」

「どんな記事を読んでいたの?」
「終戦直後の食糧不足の時に、闇物資を一切買わずに栄養失調になり、三十三歳で餓死した東京の判事がいたんだよ」

「私が小学五年生くらいの時に父からその話を聞いた覚えが……あら貴方、泣いていたの?」

「この判事は山口良忠さんという人なんだけれど、食糧管理法違反の被告に判決を下す担当で、取り締まる自分が闇米を買って食べるのは間違っていると言って、配給米は全て二人の子供に与えて夫婦は水に近いおかゆで生活していたそうなんだ」

「周りの人は見てあげなかったの?」
「親や友人が食糧を持って行くのだけれど、丁寧に拒否をして小さな庭に芋を作ったりして生きていたんだ。しかし当然栄養失調になり、そのまま亡くなったんだ」

そっと
のぞいて
みてごらん



新聞に大きく出て話題になった時に僕は山口良忠氏の「私は自分の望むように生きていきたい。判事として正しい裁判をしたいのだ。経済犯を裁く私に闇米は買えない。死ぬかもしれないが良心を誤魔化して生きていくよりはましだ」という記事を読んで感動して涙したんだ」
「子供達は育ったのかしら?」
「奥さんや子供たちは判事ではないから生きるために食べさせただろう」
「世間からはどう言われたの?」
「(馬鹿正直で変質的だ)とか、時の総理大臣の片山哲夫人は(夫婦の工夫が足りない)、マッカーサーは(裁判官としては義務を果たしたが残念な事だ)と。天皇陛下がマッカーサーを訪ねて(国民は飢えて

おります。どうか食糧を少し分けて頂きたい)と頭を下げたのが多分の時だったと思う」
その頃八王子から高崎に行く(八高線)が多摩川鉄橋で転落して百人以上の買い出し屋が死んだんだ。これは当時(担ぎ屋)と呼ばれて焼け跡の東京で僅かに食料を運んでいた善良な闇屋の人達だったんだ。それからしばらくして米国から食料援助も入って新宿駅前の小津組闇市でおにぎりを食べられるようになったんだ。僕は手が出なかったけれど、心

(こうづ・よしゆき) 93歳。女優、故・中村メイコさんとはおしどり夫婦として有名だった。ゴルフ歴66年。ゴルフとともに人生を楽しむ作曲家



Illustration 田中靖夫

の中では(もう直ぐ食べられるようになる、それまで我慢だ!)と。新宿高野の裏に出来た小津組マーケットは闇屋・闇市と呼ばれて新聞をはじめ雑誌でも放送でもあまり良い場所的な呼び方をしなかった。しかし店にいる人は皆良い人たちであった。一緒に空襲から逃げた者同士であり、鬼畜米英と的に定めて(出て来いミニッツ・マッカーサー出てくりや地獄に逆落とし!)と昨日まで一緒に歌っていた日本人同士である。確かに闇市でありヤクザと呼ばれていたが、何回か顔を合わせるとうちに仲の良い日本人に戻っていた。(ボク腹減ってるか?) (うん) (潰れて姿は悪いけど、おにぎり食うか?) (幾ら?) (お金は今日はいいよ) (本当?) (今日はボスがいないから早く食べ!) (ありがたう) こんな日が段々多くなり、金を払うと必ず負けてくれた。このヤクザとは長くつきあった。

神津善行の
ゴルフ雑談