

# 18Hスルーでリズムよく回れるから ベストスコアが出ちゃうかも!?

夏、早朝営業を行うコースはスループレーが基本。涼しい、進行はスムーズ。そして自分のリズムを保ちやすいからベストスコアが出やすいのだ。少し早起きするだけでメリットいっぱい!の早朝スループレーでベストスコアを出す秘訣を教えよう!

**START**  
前夜からの準備が  
ベストスコアを生む!

22:00 **就寝**  
6時間の睡眠が  
とれるとベスト

21:30 **前夜ストレッチ**  
やっておくと  
快眠にもつながる

## 翌日のパフォーマンスがUPする前夜ストレッチ

早朝ゴルフの際にはできるだけ早く床に就きたいもの。そこで有効なのが全身の筋肉を緩める静的ストレッチ。いずれも10秒×3セット。これで寝つきも良くなる。



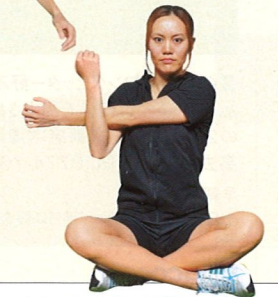
**①お尻を伸ばす**  
床に座り片足を前へ。ヒザを曲げて両手で足裏を持ち、胸をヒザにつけるように尻からハムストリングスの筋肉を伸ばす



**②内股を伸ばす**  
座った状態で開脚。ヒザが床につくよう上半身を前へ倒し、常につま先が上を向くように



**③腰、背中を伸ばす**  
仰向けで腕は真横へ。左脚を上げてヒザを軽く曲げ、右方向に腰からねじる。左も同様に



**④肩まわりを伸ばす**  
床に座り、両足はあぐらをかく。次に右手で右方向に伸ばした左腕を抱えてキープ。反対側も同様に

入浴後にストレッチを行うと血行が良くなるので、早い時間でも眠りにつきやすくなります。また翌朝起きた時の全身の筋肉の柔軟性も変わってくるはず。特に早朝プレー時には前夜のストレッチは欠かさないように心がけましょう。さらにこのストレッチはプレー後にも行うことで、翌日の筋肉痛を最小限に防げますよ。



**ストレッチ指導  
植田理恵子**  
アメリカに留学し、NATA公認アスレティックトレーナーを取得。現在はトータルゴルフフィットネスにてコンディショニング指導を行う

4:00 **起床**

4:30 **出発**

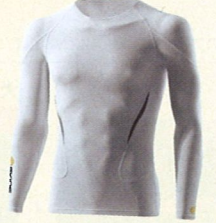
5:15 **コンビニに寄り道**  
朝食&飲み物を  
ゲットしよう

朝食&飲み物を  
ゲットしよう

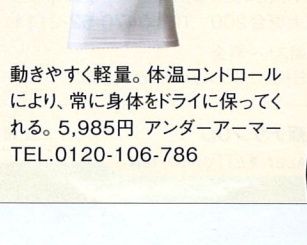
糖質豊富なおにぎりが◎。具はクエン酸を含む梅干しがおススメ

## 機能性インナーで ラクラク体温調節

R・マキロイ愛用のスキんズ。どんなに動いてもプレず、快適にプレーすることができる。15,750円 スキンズ TEL.0800-800-2380



石川遼を支えるインナー。ウォームアップからクールダウンまでこれ1枚でフルサポート。8,295円 ワコール TEL.0120-307-056



動きやすく軽量。体温コントロールにより、常に身体をドライに保ってくれる。5,985円 アンダーアーマー TEL.0120-106-786

**④上半身を温める**  
ドライバーを両手で持ち首の後ろに回す。そのまま肩を左右にねじる。左右とも10回ずつ

**⑤下半身を温める**  
④と同じポジションから肩を右にねじると同時に右のヒザを上げる。続けて逆方向も。10回。

**③内転筋のストレッチ**  
ドライバーを両手で広めに持ち首の後ろに回す。そのまま伸脚を行う。左右とも5秒静止。

**空腹でプレーは力を発揮できません**

吸収や胃腸への負担を考えると常温の水が基本。スポーツドリンクはプラスαで摂ろう

消化吸収の早いバナナもおすすめ。ハーフのおやつにも最適

やむを得ず朝食を抜くならせめて果汁100%ジュースで糖質補給

2H

3H

6:00 **プレースタート**

5:50 **スタート前ストレッチ**  
いきなり打ってはダメ!

## いつもより時間がないけどこれだけはやっておきたい スタート前ストレッチ

早朝プレーの場合、ドライビングレンジでの練習は不可能。そこで効果的なのが体を目覚めさせるための動的+静的ストレッチだ。

**①背中と脇腹のストレッチ**  
ドライバーを両手で持ち、そのまま頭上に伸ばして左→右に倒す。それぞれ5秒ずつ静止

**②股関節のストレッチ**  
グリップを両手で握り体の正面で杖のように地面に突く。そのままスクワット。5秒静止。

**③内転筋のストレッチ**  
ドライバーを両手で広めに持ち首の後ろに回す。そのまま伸脚を行う。左右とも5秒静止。

11H

10H

9H **ハーフトーン**

8H

**熱中症予防にこんなグッズも!**

ベタつく肌は気持ち悪い。そんな時は気分まで爽快のボディシートでサッとひと拭き。GATSBY(マンダム) 参考価格577円

肌のベタつき、気になる汗のニオイを抑え、シャワーを浴びたように爽快なボディミスト。風呂上がりにも。オキシ(ロート製薬) 参考価格683円

水につけるだけで冷たくなる不思議なバンダナ。頭にかぶるも、首に巻くもよし。使い方はお好みで。チリーバンダナ/1,995円 東急ハンズ渋谷店★

衣服用の冷感スプレー。ポロシャツにシュッとしておくだけで涼感が約2時間継続。スースー/714円 東急ハンズ渋谷店★

**ハーフトーンがないからリズムよく回れる!**

通常のプレーはハーフトーン終了時に昼食タイムが入るので、せっかくなにかかけていたペースを崩してしまいがち。混雑時など1時間以上の間隔が空くと、後半はすっかりダレてしまいうケイもありません。スループレーは休憩がないためその心配がありません。プロのツアーも同様ですが、スループレーはベストスコアにつながるやすい。これが一番のメリットです。

ただ夏の早朝プレーは前半ハーフが涼しくても、後半に入ると日差しが照りつけ気温も上昇します。常に安定したプレーを続けるには体温がなるべく変化しないよう、体力の消耗を防ぐことが必要です。ウインドブレーカーやコンプレッションウェアなどで体温を調節したり、こまめに水分や糖分を補給することがポイントになってきます。また通常よりも速い時間のスタートとなるので、体を目覚めさせるためのストレッチもしっかりやっておきたいですね。

さらに前夜の過ごし方も意識すれば、早朝からでも普段通りのプレーができるはずですよ。

**クールダウン**  
前夜ストレッチをやる翌朝元気に!

11:00 **18H-GOAL**  
ベスト達成できた!

13H

14H

15H

10:20 **16H**  
糖分補給でラストパート

集中力が切れやすいラスト3ホールはチョコレートや自分の好きな甘い物を食べて一気に血糖値を上昇させるも◎

通常のプレーはハーフトーン終了時に昼食タイムが入るので、せっかくなにかかけていたペースを崩してしまいがち。混雑時など1時間以上の間隔が空くと、後半はすっかりダレてしまいうケイもありません。スループレーは休憩がないためその心配がありません。プロのツアーも同様ですが、スループレーはベストスコアにつながるやすい。これが一番のメリットです。

ただ夏の早朝プレーは前半ハーフが涼しくても、後半に入ると日差しが照りつけ気温も上昇します。常に安定したプレーを続けるには体温がなるべく変化しないよう、体力の消耗を防ぐことが必要です。ウインドブレーカーやコンプレッションウェアなどで体温を調節したり、こまめに水分や糖分を補給することがポイントになってきます。また通常よりも速い時間のスタートとなるので、体を目覚めさせるためのストレッチもしっかりやっておきたいですね。

さらに前夜の過ごし方も意識すれば、早朝からでも普段通りのプレーができるはずですよ。



**解説 菅原賢**  
トータルゴルフフィットネス代表。日本オリンピック協会医学強化スタッフとして多くのアスリートのフィジカルコーチを務める

★印の商品の問い合わせは、東急ハンズ渋谷店 TEL.03-5489-5111まで