

いまのあなたは、 痩せ？ 標準？ 肥満？

男性の年齢別の理想体脂肪率

	痩せ	標準(-)	標準(+)	軽肥満	肥満
15~17歳	~7%	8~15%	16~23%	24~27%	28%~
18~39歳	~10%	11~16%	17~21%	22~26%	27%~
40~59歳	~11%	12~17%	18~22%	23~27%	28%~
60歳~	~13%	14~19%	20~24%	25~29%	30%~

著名アスリートの体脂肪率

	身長	体重	体脂肪率
テニス 錦織圭	178cm	74kg	約6%
野球 イチロー	180cm	77kg	約5%
フィギュアスケート 羽生結弦	171cm	56kg	約3%
サッカー 長友佑都	170cm	68kg	約3%
相撲 白鵬	192cm	154kg	約29%

表から、調査したプロのほとんどが「標準」ということがわかる。また、ゴルフ以外のトップアスリートの数値を調べてみると、サッカーの長友選手の3%のようにプロゴルファーよりも遥かに低い選手が多い。

「ゴルフファターの理想値は15~16%。まずは、18~20%を目指しましょう」(菅原賢)

多いと悪いイメージが強い「体脂肪」だが、プロトレーナーの菅原賢氏は「ある程度は必要」と説明する。

「1ラウンドが約5時間、つねに再現性の高いスウィングを求められるゴルフでは、できるだけ多くのエネルギーを確保することが重

要です。その「エネルギーの蓄積場所」が脂肪になります。また、自然のなかで行うゴルフは、気温の変化によるストレスを受けるので、「体温調整」の役割を持つ脂肪が必要なんです。一般的にアスリートが風邪をひきやすいのは脂肪が少ないからなのです」(菅原)



すがわら-けん
JGTO や LPGA の帯同トレーナーとして活躍。トータルゴルフフィットネス代表

では、ゴルフファターは体脂肪を気にする必要がないのだろうか。

「脂肪のデメリットは、運動する際の「重り」になることです。余分な脂肪により「重り」が増え、怪我の原因やスウィングの邪魔になるので、適正な数値を目指してほしいです。男子プロであれば10~16%くらいと指導しています。10%を切ってしまうと、前述の2つの役割を享受できず、パフォーマンスの低下につながります。今回調査した20人の平均が16%程度というのはいまや少し高めです。ただ、一般の方だと体脂肪率が25%以上ある人も多いので、そういった方はまず18~20%を目指してください。ただ、注意点として、食事制限で減らそうとするのは逆効果で

す。体脂肪と一緒に筋力も落ちてしまい、結果的に体脂肪は減ったけど、筋力も落ち、飛距離が落ちたという人を多く見かけます。やはり体脂肪は運動によって減らしてもらいたいですね」(菅原)

体脂肪率 18.9%



年齢 25歳
身長 166cm
体重 51kg

「体重はあったほうが飛ぶ！
体脂肪はどうか(笑)」
(金田久美子)

ダイエットしていたときに父から「それ以上やると飛距離が落ちるぞ」と言われた。脂肪は関係あるんですかね？

体脂肪率 23.7%



年齢 25歳
身長 165cm
体重 55kg

「ツアー中の体脂肪率は高いかもしれませんが」
(斉藤愛瑠)

あまり意識したことはないけど、いまは腕立てや腹筋といった自重トレーニングがメインなので、増えてる可能性も

体脂肪率 25.0%



年齢 21歳
身長 172cm
体重 65kg

「脂肪はある程度ないとダメだと思う」
(渡邊彩香)

毎年、夏になると食が細くなり痩せるので、バテるんです。だから、体脂肪率が少なすぎるのも良くないはず！

「女子は男子より多めが普通」
ちなみに、女子プロの体脂肪率ってどうなの？