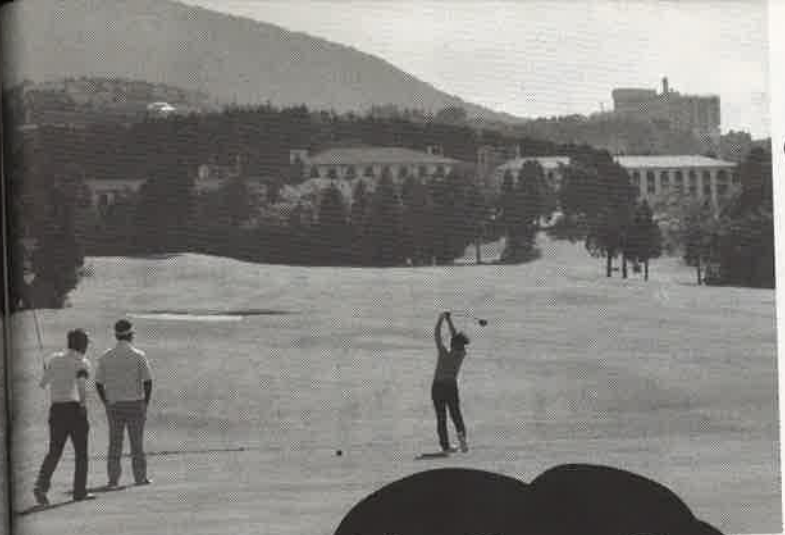


疲れを明日に持ち越さない

ラウンド後のクールダウン最前線



ピッチャーのアイシングのようにゴルフもクールダウンが必要です



プレー前にウォーミングアップを行うのは常識だが、ラウンド後のアフターケアをおろそかにしているゴルファーは多い。酷使した体をクールダウンさせることはプロスポーツの世界では当たり前となっている。プレーで生じた疲れを明日に持ち越さないために、クールダウンの重要性と方法を専門家に教えてもらった

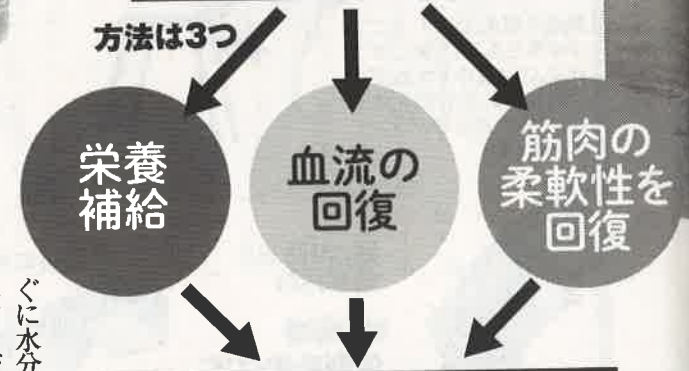
解説：菅原賢さん（ゴルフトレーナー）
トータルゴルフフィットネス代表。07年に上田桃子のトレーナーを務め、賞金女王獲得をサポート。現在、木戸愛や川岸史果などを指導中

メジャーリーガーの田中将大投手のように、野球の投手が登板後に肩やひじをアイシングしているシーンをよく見かける。ゴルフトレーナーの菅原賢さんに聞くと、「アイシングには、切れた筋繊維の再生能力を高める効果があるんです。投手が肩やひじを過度に使うのに対し、下半身をたくさん使うサッカーやラグビーの選手は試合後、氷風呂に入っています」
ゴルフは野球やサッカーほど激しいスポーツではないが……

「ゴルフに息が上がるほどの運動強度はありませんが、5〜6時間歩きながらプレーし続けているので、次の日に感じる疲労は他のスポーツと変わりません。疲れの多くは乳酸などの疲労物質がたまることから生じる筋肉のハリ・コリ・痛み。プレー後は筋肉が硬直しているため、クールダウンで筋肉をケアしてあげることが大切なんです」(菅原)
では、クールダウンは何かから始めるべきなのか？ 菅原さんは「まずは栄養補給です」と教えてくれた。プレー中と同様にラウンド後も水分補給が不可欠となる。「体の水分量と筋肉量はある程度

「ラウンドの疲れ」(疲労物質の増加)

疲労物質の除去



「疲れ」が残らない!

比例しています。つまり年齢によって筋肉量が減ると水分不足に陥りやすいのです。水分量が少ないと、筋肉が硬直しやすくなり、ケガの発生率を高める原因にもなりますので、ラウンド後はすぐに水分や栄養を補給するようにしてください(菅原)

「寝るまでにクールダウン。翌日の体の軽さが違います」(菅原)

の飲料を摂取している。水分も栄養も補給できるので参考にしたい。続いて行うのは血流の回復だ。コースの大浴場で実践してもらいたいのが「交代浴」だという。

疲労回復の基礎知識①
「冷やす温める」どちらがいいの？

疲労回復の基礎知識②
足がつかないのはどうしてなの？

痛みを感じたとき、急に生じた場合(急性期)は冷やす。以前から続く痛み(慢性期)は、冷やすと痛みが増幅するので温めたほうがいい

足がつかない「こむら返り」は筋肉の硬直から生じる。とくに夏は水分不足が最大の原因。寝ているときにつるは急激な温度変化による場合が多い

夏ゴルフは水分が不可欠!

おすすめはコレ



疲労を取り除く①

栄養補給

「水分、アミノ酸、ミネラルをすぐに補給」

必須アミノ酸の入ったものを選ぶ。酢の物や海産物も疲労回復効果が高い

疲労を取り除く②

血流の回復

「冷・温の交代浴で血流をアップさせる」

Point 体は素手で洗おう



水風呂と温かい風呂に交互に入る交代浴は血管の収縮を促し、血流を高めてくれる。素手でなでるように体を洗うと、筋膜リリース効果があるのでおすすめ

ただ、体の水分量が少ないとケガの原因になるので、水分が満たされた状態で行ってください
そして最後の仕上げが入浴後や就寝前に行く静的ストレッチ。

仕上げは
静的
ストレッチ

15秒間、背面の筋肉を 中心にじんわり伸ばす

コースでの入浴後に椅子を使っ
たストレッチ、帰宅後の入浴後に
できるストレッチを紹介。クール
ダウンの理想は運動後すぐ。コー
スで全メニューを行ってもいい。
ポイントは、背面の大きな筋肉
をしっかり伸ばすこと。伸ばす目
安は「イタ気持ちいい程度」だ。

コースでの入浴後

Step1 筋肉のコリ、ハリを 取り除く簡単ストレッチ 15秒×2セット

Menu1 脚の裏側を伸ばす
脱衣所やロッカーの椅子に腰かけ、両足を開く。両手で両足のつま先をつかむように前屈し、ふくらはぎともも裏を伸ばす

Menu2 お尻を伸ばす
右足の上に左足を組み、組んだ足に胸を近づけるように前傾させる。上げた足のお尻がしっかり伸びているのを感じながらやる。左右2セット

Menu3 背中をねじる
両足を開き、ひざの上に手を乗せる。肩を前に押し出すように背中を左右交互にねじる。広背筋を伸ばし、体の左右のバランスを整える

Menu4 体側を伸ばす
頭の後ろで左ひじを右手でつかみ、体を右側に倒す。反対側も同じように。広背筋(体側)や肩甲骨といった大きな筋肉を伸ばす

肩こり防止に効果抜群

前傾の角度で調整
ふくらはぎともも裏を意識

帰宅後の入浴後

Step2 5分でできる クールダウン・ストレッチ 15~20秒×2セット

Menu1 片足を曲げて前屈
右足を曲げて左足を伸ばし、両手で左つま先をつかんで前屈する。次に逆の姿勢でも前屈。お尻ともも裏が伸ばせる

Menu2 ひざを曲げて伸展
左足を伸ばし、右ひざを曲げて両手を後ろについた体勢から、上体をゆっくり後ろに傾ける。ももの前側を伸ばすストレッチ

Menu3 仰向けで腰をひねる
両肩を床につけたまま、ひざを90度曲げた左足を右にひねり、股関節をねじっていく。続いてその逆も。広背筋、股関節、お尻を伸ばす

Menu4 正座で背中を伸ばす
正座の姿勢から、上体を前傾しながら両手をできるだけ前方に伸ばす。広背筋、肩甲骨のストレッチになる

イタ気持ちいい感じで

できるだけ両腕を前に

両肩が床から離れないよう注意

モデル/トレーナー 榎花奈さん

24 ボールの声

私たちはグリーンが空くのを待っていた。前の組はマイペースの老人四人で、超スローパーズのラウンドを続けていてそのホールでもしばらく待たされることとなった。「しかし遅いなあ。もうその前はひとホール以上空いてますよねえ」とS君が渋い顔をする。三十歳代のS君はゴルフを始めてまだ三年。ゴルフの面白さにとりつかれ、イケイケ! ドンドン! 的な突進時期にあるものだから待つのが嫌で仕方がない。早く打ちたくてウズウズしている。「我々の未来が前の組かもしれないよ。今日は混んでいなくて後ろの組もまだやってこないからんびりいこうじゃないか」鷹揚に構えていつてやる。S君はふうと溜め息をついてから、待つ間にひとつ聞いてもいいですかという。なんなりと顔を向けると、「川上さんは練習場でもラウンドみたいに軽い感じで打っているんですか?」という。軽い感じで打っているつもりはないのでどういことかと問うと、ボールをや

さしく運んでやっているという感じがするという。だから自分のように打球があちこちに飛んで暴れることがないのかも、と気付いたというのだった。「やさしく運んでやっているというつもりはないよ。長い年月ボールを打ってきて、最近やっと丸いボールは自由に動けるし動きたいんだということに気付いたんだよ。だからボールに、どこへ、どんなふうに飛んで行きたいか伺いを立てて、ボールがこういうふうに行きたくらいという通りに打っているだけだよ。プロやアマチュアの上級者は自分の思い通りにボールをコントロールできるけど、練習量が少ないアベレージレベルの我々には自分の思い通りにボールをコントロールする

画/早乙女道春

ことは至難の技だ。ボールがこう飛んで行きたいということ素直に聞き入れて打ったほうがうまくいく。ところが時々ボールに聞くことを忘れて、こう打ってやるッ、あそこまで飛ばしてやるッ、なんて気合を入れるととたんにボールがヘソを曲げて自由にあちこちに行っちゃう。我々レベルの腕前ではボールの意志を尊重したほうが上手くいくし、ゴルフが面白い。打つ前にどう飛んで行きたいかボールに聞いてみないよ。こういうふうから。素直に聞き入れて打ってやるとリラックサできてボールが暴れることはない。しかし、それにしても前の組は遅いなあ」それからしばらくしてやっと前の組がグリーンを去っていき、私は鼻息を荒くして2オンを狙うべく構えに入った。ピン側にピタリとつけてやるッ、と打ったボールは大スライズとなって林方向へ! しまったッ、イライラしてボールに聞くことを忘れていたッ、と気付いたが後の祭りである。「そんなに自由になりたいのかアアア!」ボールに叫んだ私の声が虚しく空にこだました。イライラは禁物なり、である。

ゴルフの窓から 見えたもの。

川上 健一

1949



かわかみ・けんいち
1949年青森県生まれ。
『翼はいつまでも』で
坪田謙治文学賞。現在、
小淵沢に移住。ゴルフ
(シングル級)と執筆
の日々