

「これさえ知れば、冬でも飛ばせる！」 なぜ寒いとカラダは硬くなるのか？

冷え込みが厳しくなるにしたがい、体が動かなくなってくるという経験は、誰もしたことがあるだろう。そのメカニズムと対策を専門家に聞いてみた

解説
プロトレーナー
菅原賢氏
四谷の「トータルゴルフフィットネス」代表を務める



冬のカラダの疑問を プロトレーナーに直撃!

冬は全身がガチガチで全然飛ばなくなります。

GD

菅原

気温が下がると筋温も低くなり、柔軟性が落ちてカラダが回らなくなるからです。



松山英樹の深いトップ

この時期はしょうがないのでしょうか？

GD

菅原

筋温を上げる正しいウォーミングアップをすればいいんです。ポイントは血流を良くするため、心拍数を上げることです。手軽なのはその場ジャンプです。

そういえば、プロの試合で選手が薄着なのにびっくりします。あと、外国人が薄着なのも気になる……。

GD

菅原

プロゴルファーなどのアスリートは筋量が多く、血流もいいので筋温が下がりにくく薄着でも大丈夫なのです。カラダの大きな外国人にも同じようなことが言えるでしょう。

「寒くないの?と思うけど……」



今平周吾は11月のVISAでも半袖

寒い地域に住んでいる人は冬もカラダが硬くならないの？

GD

菅原

そうですね。年中低温なら、筋温の低下もないでしょうね。

「冬は筋温が下がるから、その場ジャンプが有効です」

(菅原)

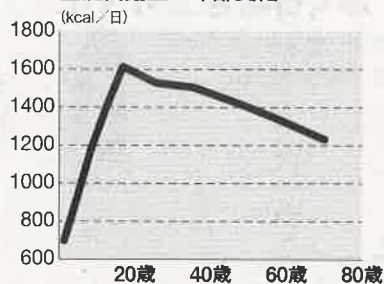
寒くなると普段にも増してカラダが硬くなり、重ね着で着込んでいるせいもあって「飛ばない」と嘆く向きも多いだろう。外気温が下がることによって、筋肉の温度(筋温)も低下してしまうのが大きな原因だ。すると「血流が悪くなり、全身の柔軟性も落ちてしまいます。だから深いトップがとれなくなるのです」(菅原氏)。そもそも加齢で代謝は下がるので、冬は

寒さと加齢でガチガチのダブルパンチという恐れもあるのだ。しかし、菅原トレーナーの言うように「ラウンド前に正しいウォーミングアップ」をすれば、厳冬の時期でもカラダは動く。具体的なやり方については次頁で詳しく説明するが、心拍数を上げるべく、ゆつくりではなく、やや激しく体を動かすのが原則。もっとも手軽なのが「その場ジャンプで

す。ピョンピョンと跳ぶことで、心臓の上下動があり、脈が上がります。30秒ぐらい続けると体がポカポカしてくるでしょう」とのこと。ウォーミングアップだけでなく、筋温を上げるための工夫のしどころはさまざま。左記の橋本氏の言うように、食事も助けになるし、ウェアなど「装備」も活用しない手はない。「着込むと動きにくくなるから嫌だ」と言う人もいるだろうが、無理に薄着で我慢するより「あえて厚着したりレインウェアで練習し、その感覚を体に覚えさせるという手もあります」と菅原氏。筋肉量の多いプロや代謝のいいジ

寒さに加え、加齢による代謝ダウンも体が硬くなる原因

基礎代謝量の年齢変化



参考/厚生労働省「日本人の栄養所要量」

10代後半をピークに代謝量はどんどん落ちる。ジュニアゴルファーが薄着なのは代謝が良いから

ユニアゴルファーの薄着は無理に真似しないほうがいいだろう。カイトももちろん活用を。「肩や腰回りなど、スウィングで『やわらかく動かしたい』ところに貼るのがコツ。痛みがあるところに貼るのもいいですよ」とのことだ。

普段から、代謝のいい「燃えやすい」体をつくるのも、冬に筋温を下げないためにはもちろん大切。そのためには血流を良くすることが必要で、「第二の心臓」ともいわれるふくらはぎの筋力アップが欠かせない。血液を心臓に送り返すため、ふくらはぎにしっかりと「ポンプ」の働きをさせるのだ。ラウンド前のウォーミングアップに加え、普段からコッコツ筋力アップもお忘れなく。

スポーツと食の専門家にも聞いてみた

体を温める食べ物……?

公認スポーツ栄養士 橋本玲子氏



体の冷え対策には、やはり温かいものを食べることです。いちばんいいのは、肉、魚、野菜、豆腐などがバランスよくとれるお鍋でしょう。ラウンド時の昼食なら、具だくさんのうどんや天



鍋焼きけんちんうどん (石岡GCウエストC, 茨城県)

ぶらそば、ちゃんぽんに五目ラーメンなどもいいですね。これらの料理には、体温を上昇させるたんぱく質が豊富なうえ、エネルギー源となる炭水化物と脂質がまんべんなく含まれます。豚汁やクラムチャウダーなどの汁物はラウンド時だけでなく、普段のメニューにも加えるといいでしょう。食品でいうと、ネギやニラ、ニンニクなどは毛細血管を広げ、体温を上昇させるためのエネルギー作りをサポートしてくれますので、冷え性の人にもおすすめ。発汗作用のあるショウガ、血流を良くする働きのあるトウガラシを料理の薬味にするのもいいアイデア。よく、ラウンド前や昼食時に焼酎の熱燗などを飲んで「体を温める」という人もいますが、アルコールは一時的に体を温めるものの、その後体温は急激に下がるので注意が必要です。体を温めるという意味でのおすすめの飲み物は、タンパク質が豊富な牛乳を温めたホットミルクやホットココア、コーンスープなどでもいいですね。温かいココアなら水筒に入れてラウンド中にも飲みやすいですよ。

ラウンド中の飲み物はココアがおすすめ

