

疲れを次の日に残さないための 簡単ゴルフ ストレッチ& 栄養学

写真=青山俊夫
PHOTO Toshio AOYAMA

予想以上にカラダへの負担が大きいゴルフは、プレー後のケアが大切。今日は、自宅に帰ってからやっておきたい、寝る前にだれにでもできるストレッチ&栄養学を紹介します。

プレー後の疲れたカラダを素早くリフレッシュ！

第2回

就寝前に腰のストレッチ

仰向けでひねり伸ばす

プレー後の腰まわりの筋肉は、相当疲れをため込んでいてコリ固まっている。そこで、布団やベッドの上でできるストレッチでスッキリしよう。まずひとつ目は、天井を見るように仰向けになり、片足を横方向へはこんで、可能な範囲で腰をひねり伸ばす。足を左右にはこび、腰をひねった状態で3秒間維持してみよう。

まずは、リラックスした状態でカラダを仰向けにする



つねに天井を見上げるように上半身を維持しつつ、足を左右にはこんで腰をひねり伸ばす



注意

腰をひねる際に、上半身が足と一緒に横を向かないようにする。向いてしまうと、腰のひねりが少なくなつてストレッチ効果が弱まる



ラウンド直後の栄養学

疲れを残さない「いい睡眠」を導く

思う存分ゴルフを楽しんだあとは、次の日に疲れを残さず、体力を回復させるために「いい睡眠」をとりたいたいものです。そこで、オススメしたいのが半身浴と就寝直前のホットミルク。人間は、もともと体温が下がると眠くなる習性があります。半身浴とホットミルクを飲むことで、カラダは内側と外側からあたためられ、体温が上がりますが、カラダは平温に戻ろうとするので体温は徐々に下がっていきます。このタイミングを利用すると、スムーズにいい睡眠へと導けるのです。ちなみに、ミルクには「トリプトファン」という必須アミノ酸が含まれています。これは、脳内のリラックス物質の材料になります。つまり、ホットミルクは、カラダをあたためるだけでなく、リラックス状態をつくり出す助けにもなるわけで、その相乗

効果が睡眠を導くことができる、ありがたい飲み物なのです。

就寝前におすすめのサプリメント エキストラ・アミノ・アシッド

3種類のアミノ酸とハーブ(アシュワガンダ)、亜鉛、マグネシウムなどを配合。配合による特許も取得しており、プロゴルファーの間でも愛用者が多い。79.8g(標準200カプセル)/3780円(税込み)



ヒザ立ちでひねる

両ヒザを肩幅程度に開き、腕をゆっくり回してうしろを振り向くように上半身を動かす。このとき右手で左足、左手で右足をつかむように動かすと、腰をしっかりひねることができる。ひとつ目のストレッチが横方向にひねるのに対して、こちらは斜め方向にひねる運動で、このふたつで腰全体をほぐすことができる。

両ヒザをつき、足への字に開いた状態にして万歳するように腕を広げ、ゆっくり上半身を回す



可能であれば手で足をつかみたいが、ムリはしない。手が届かなくても腰が伸びている感覚があればOK

注意

足の開きが狭いと、右手で左足、左手で右足という動きが小さくなり、ひねる幅も狭くなって効果が弱まる



指導=桑原弘樹

●くわばらひろき——江崎グリコ「POWER PRODUCTION」ブランドのプロダクトマネージャーとして、スポーツサプリメントの開発・啓蒙に取り組む。ゴルフ一をはじめ、多くのトップアスリートのコンディショニングもサポートしている

