

スコアアップに
必ず役立つ!

アミノ酸大研究!

「飲むと疲れにくくなる」といわれ、ゴルフの間にもかなり浸透してきているアミノ酸。一方で、「効いているのか効いていないのか……」と感じているゴルファーも少なくないはず。そこで、アミノ酸の正しい摂取方法をしつかり覚えて、スコアアップに役立てよう。

構成・石河新 イラスト・まるおかなめ



講師

桑原弘樹(くわばら・ひろき)さん
1961年4月6日生まれ、愛知県出身。江崎グリコ株式会社「パワープロダクション」プロダクトマネージャー。江崎グリコ(株)にてスポーツサプリメントの開発に携わる。また、NESTA JAPAN(全米エクササイズ&トレーナー協会・日本支部)のプログラム・ディベロップメント・アドバイザーや、全日本プロレスのコンディショニングコーチとしても活躍中。多くのプロゴルファーやアスリートのトレーニング、サプリメント指導も行っている。

ゴルフに有効なアミノ酸は体内で作ることができない!

「20世紀はビタミンの時代、21世紀はアミノ酸の時代」

という言葉があるように、アミノ酸が体によく、特に運動時にはその効果が期待できるということは広く知れ渡っている。しかし、何となく「飲むと疲れにくくなる」ということは知っていても、アミノ酸自体の効果は知られていないといったほうが正しいだろう。桑原弘樹さんによると、

「アミノ酸をひとりで表現するならば、体の材料」ですね。現在、アミノ酸は約500種類発見されているのですが、人間の体はその中の20種類のアミノ酸で構成

されています」

20種類のアミノ酸が、それぞれ組み合わせやバランスを変えてさまざまなタンパク質になり、そのタンパク質が髪の毛や皮膚、筋肉になったりしている。しかも、その20種類の中には、体内で作ることができないアミノ酸もあるのだ。

「それが、9種類からなる『必須アミノ酸』です。ほかの11種類のアミノ酸は、足りなくなったら体内で合成されますが、この9種類は外部から取り込んでやるしかない。そして、その9種類の中には、筋肉の主体となっている3つのアミノ酸のバリン、ロイシン、イソロイシンが含まれているのだ。」



全500種類のアミノ酸の中で、体の材料になるのは20種類。そのうち、必須アミノ酸といわれる9種類(メチオニン、スレオニン、バリン、トリプトファン、フェニルアラニン、ロイシン、イソロイシン、ヒスチジン、リジン)は体内で合成することができず、食品やサプリメントなどで摂取しなければならない

まれている。この3つのアミノ酸の総称を「BCAA(分岐鎖アミノ酸)」といいます(桑原さん、以下同)。BCAA——最近、頻繁に耳にする単語は、ゴルフと最も関係のあるアミノ酸の総称だったのだ。

分かりやすい疲れがこないゴルフこそアミノ酸摂取が重要

BCAAの効果を知る前に、ゴルフにおける「疲れ」について考えてみよう。

スポーツ時の「疲れ」の症状といえば、乳酸がたまって体にだるさを感じる、あるいは息が切れてゼーゼーとなってしまう、などが挙げられる。しかし、ゴルフは一つ一つの運動強度が低いスポーツ。つまり、肉体的に「きつい」と感じることも圧倒的に少ない。それでいて、プレイ時間は5〜6時間と、あらゆる競技の中でも最長の部類に入る。「低運動強度を長時間」という特殊な競技なのだ。「乳酸がたまって体が動かなくなるなど、多くの競技は自分が「疲れた瞬間」とい

BCAAの低下



血液中のBCAAの濃度が低下すると、気分がどんよりしたり生あくびが出たりする

うもの意識できます。ゴルフにも本当はその「疲れ」のポイントはあるのですが、運動強度が低いため自分がいつ疲れたか分からない。でも、実際はプレー終盤になればなるほど疲れているわけ、いつの間にか肉体のパフォーマンスは低下しているのです」

BCAAが不足すると筋肉疲労だけでなく倦怠感なども引き起こす

ゴルフのような気がつきにくい肉体的疲労にも、効果的に働くのがBCAA。壊れた筋肉をキチンと修復してくれる。しかし、BCAAを摂取することは、そうした筋肉の疲労回復以外にも効果があるのだという。

「吸収される前のアミノ酸は、血管内を循環しています。BCAAは、トリプトファンという必須アミノ酸とバランスをとりながら血中に存在しているのですが、ラウンド中に筋肉を使うことでBCAAが減り、トリプトファンの割合が増えてしまいます。割合の増えたトリプトファンは脳に入っていく、最終的にセロトニンというリラックス物質の材料になってしまふのです」

このセロトニンだがリラックス物質というだけあって、寝るときなどにはたくさんあったほうが安眠につながる半面、競技中に増えたりすると厄介な物質。倦怠感を覚えたり、生あくびが出たりして、集中力が欠けたプレーの原因になる。ラウンド終盤に眠くなることがあるが、それはセロトニンの仕業というわけだ。

最後まで集中力を切らさないでプレーしたいときには大敵となるセロトニン。BCAAの摂取は、そのセロトニンのもととなるトリプトファンを抑え込み、最後の最後まで集中力を維持する手助けをしてくれるのだ。



血中のBCAAとトリプトファンの割合が拮抗していると、トリプトファンは脳内になかなか入っていき、その結果セロトニンは生まれにくい

寝る前のBCAAはNG!

「寝ている間に筋肉を作るため、寝る前にBCAAを飲みましょう」ともいわれるが、桑原さんはあまりお勧めしたくないという。「BCAAは先述したように、リラックス物質のセロトニンのもととなるトリプトファンを抑えてしまうからです。それよりも、寝る前にいいのはホットミルク。体温が少し上がって、それが元の体温に戻るときに眠気がくるうえに、牛乳の中にトリプトファンが多く含まれているからです」(桑原さん)