スコアアップに効く

カラダマネジメント
karada management

水分補給は「茶屋でオレンジ」がキーワード

休憩小屋でよく見かける『生オレンジジュース』や『梅干し』。実はこれ、夏を乗り切る重要アイテムだったのです。

[クエン酸たっぷりのオレンジ]

武蔵丘ゴルフコースでは735円で生オレンジジュースを発売中。オレンジ約2個をその場で絞ってくれるから、新鮮なクエン酸を摂取できる

前半は栄養補給、後半は乳酸を抑えることが大切

灼熱の太陽の下、汗が滝のように流れ落ちる夏。水分補給が大事というのは当たり前の話ですが、どうせなら効果的に行いたいものです。そこで、運動中の栄養補給について研究している桑原弘樹氏に聞いてみると、どうやらラウンドの前・後半で適した飲み物が違うとのこと。一体、どういうこと?

「前半は、エネルギー補給をすることが大事。一般的なスポーツドリンクをガンガン飲みましょう。その際、水で薄めて飲めば口のベタつきが抑えられますし、胃にもたまりません。後半に入ると、体の中に疲労物質である乳酸がたまり始めます。ここで登場するのが、オレンジやレモン、梅干しなど酸っぱいものに含まれているクエン酸。乳酸の働きを抑えてくれるから疲れにくい。つまり、ラウンド終盤になってもパフォーマンスが落ちません」。

人間は体内の水分が3%失われただけで運動能力がガクッと落ちてしまう。前半はスポーツドリンク、後半はオレンジジュースというゴールデンコンビで、効果的に水分を補給し、今年の夏を元気に乗り切ろう!

プロゴルファーも、真夏にはディグラウンドに立つたびに水分を口にする

解説
桑原弘樹
くわばら・ひろき／全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会日本支部で活躍し、プロゴルファーのコンディショニングサポートも行っている

Q 飲み物の温度はどれくらいがいいの?

A 冷たい方が胃にたまりません 水筒を活用しましょう

飲み物は冷たいほうがいいでしょう。エネルギーやクエン酸を吸収するのは腸で、冷たい飲み物の方が胃から腸への移行スピードが速いから。とはいえ、ペットボトルのままで凍らせると最初は濃厚、最後はほとんど水…となってしまいます。飲み物は、氷と一緒に水筒に入れるのがいいでしょう。

Q 結局、1ラウンドでどれだけ飲むのが理想なの?

スタート前 500mℓ ＋ 前半 1ℓ ＋ 後半 1ℓ

A 真夏の猛暑であれば2.5リットルは飲みましょう

体からたった3%の水分が失われただけでも、パフォーマンスは急激に落ちてしまいます。それを防ぐために、スタート前に約1時間かけて500mℓ、スタート後は1ホールごとに少しずつ、前半で1ℓ、後半で1ℓは最低でも飲みましょう。大切なのは、ノドが渇く前に飲むこと。ノドが渇いたな~と思ったら、もうすでに危険信号が点灯していると思ってください。

これで夏を乗り切れる

オレンジの水分補給アドバイス

オレンジがいいのは分かったけれど、
いつ、どのように、どれだけ飲めばいいの?
その他、水分補給に関する素朴な疑問を解決しよう。

Q 集中力を高める栄養素があるって本当?

A BCAAというアミノ酸を摂れば集中力が持続します

集中力を持続させる。こんな夢のような栄養素がBCAAと呼ばれるアミノ酸。血中のBCAA濃度が薄くなると、リラックス物質が作られ始めます。逆を言えば、BCAAをたくさん飲んでおけば、高い集中力を保てる、というワケ。BCAAはアミノ酸の一種で、サプリメントとして摂取するのがオススメ。オレンジにBCAAで、ラウンド終盤もガンガンいけます。

Q ビールって水分補給になるの?

A 利尿作用があるので逆効果になります

たまらなく美味しいラウンド中のビール。でも、アルコール中のカロリー（糖質）はエンプティエナジーと呼ばれていて、体内で吸収されず、エネルギーにはなりません。逆に、利尿作用があるため、尿と一緒に体の大切な水分が失われる、という結果になってしまいます。ラウンド中はフレッシュなオレンジジュースを飲んで疲労を抑え、美味しいビールは家に帰ってからゆっくり飲みましょう。