

ナイスショットは いいカラダから

水分、エネルギーの次は？

前回、前々回とラウンドの前、最中にかけての水分補給の方法とエネルギーの入れ方をご紹介してきました。

今回はもうワンランクステップアップして、戦略的な栄養素の摂り方についてご紹介します。体内の水のタンクを満タンにして、筋肉内のグリコーゲンのタンクをしっかりと大きくしたら、いよいよ最終段階となります。ここで使う素材は、やはりアミノ酸です！そして何種類もあるアミノ酸の中でも、ゴルフのラウンド中にピッタリなのが、BCAAと呼ばれるアミノ酸です。このアミノ酸は日本語では分岐鎖アミノ酸と呼ばれ、



バリン・ロイシン・イソロイシンという3種類のアミノ酸の総称です。このBCAAは体内では合成されない非常に重要なアミノ酸なのですが、とりわけ筋肉に多く含まれるため、筋肉の主原料としての役割を担っています。ゴルフの運動強度がいかに低いとは言っても、結局は筋肉を使ってブレイ(ラウンド)をしているわけ

ですから、この筋肉の原料を入れおくことは、筋肉痛の防止や軽減なども含めて様々なメリットがあるでしょう。

私はプロゴルファーのサプリメントも含めた栄養指導を行っていますが、実は一番プロが使いたがるサプリメントがBCAAです。その理由は筋肉痛とは別の所にあります。

ゴルフ競技の特徴の一つは長時間であるということ。最短でも1ラウンドに5時間程度かかります。それほどの長時間、運動をしていると、仮に運動強度が低くても徐々に血液中のBCAAの濃度が落ちていくのです。そうするとそれを合図に、脳内からセロトニンというリラクセーション物質が出やすくなります。このリラクセーション物質は就寝前などでは歓迎すべき物質ですが、競技中は集中力を阻害する方につながってしまいます。典型的な現象が生あくびです。そこで予め血液中のBCAA濃度を高

めてやり、少なくとも競技中にはリラクセーション物質を出しにくくしてやるのです。これがプロがBCAAを飲む一番の理由です。

飲み方は一回につき4g(4,000mg)程度を、ラウンド前に一回、ハーフ終わって一回(アマチュアの方は昼ごはん前)、後半15分あたりで一回と、合計12gを水などと一緒に飲みます。ぜひアマチュアゴルファーの方もお試しください。



桑原 弘樹

江崎グリコ 健康食品部 プロダクトマネージャーとして「パワープロダクション」の全商品を開発してきた。一方で、NESTA(全米エクササイズとスポーツトレーナー協会)でPGAとしての活動も行っている。またプロゴルファーをはじめ、多くのトップアスリートに栄養やコンディショニング面からサポートしている。これらの活動を通じて蓄積されたノウハウが結んだ「サプリメントまるわかり大辞典」(ベースボールマガジン社)が全国書店にて発売中である。



BCAA 顆粒タイプ
レモンミント味 90g
(スティック7g×14本)
¥2,940