

まさに目からウロコ!! 3

カラダの中からスコアアップ術

多くのゴルファーを

日々指導する

レッスンプロのもとには

どんな声が集まるのか?

「コンディショニング」という
キーワードに注目し、
スコアアップにつながる
ヒントを探ってみた



質問者

ミズノゴルフスクール
インストラクター

吉田 辰雄さん (レッスン歴10年)

モットー

素朴さと楽しさ、個性を忘れず品格の
あるゴルフを目指して一緒に
がんばりましょう

主なレッスン場所

ミズノゴルフスタジオ(大阪府大阪市)

ミズノゴルフクラブ(兵庫県芦屋市)

多田ハイグリーンゴルフ(兵庫県川西市)

卒業生 40万人超

信頼と実績を誇るレッスンプロが多数在籍

ミズノゴルフスクールの詳細はコチラ

<http://www.mizuno.co.jp/golfschool/>

以前、競技会中に40代の男性がスポーツドリンクを大量に
飲みすぎて体調が悪くなり救急車で運ばれる事態に遭遇。
一気にスポーツドリンクを飲んで血糖値が急激に上がりす
ぎたことが原因だと後から話を聞いた。以来スポーツドリ
ンクと水を併用して飲んでるが、ラウンド中の飲み物は
どんな方がいいのか? また、いつどのくらい飲めばいいのか?

ラウンド中の水分補給はも
はや常識といっても過言では
ないでしょう。しかし、何を
どの程度飲めばいいのかにつ
いては、まだまだ浸透してい
ないように思います。市販さ
れている飲料の中には、砂糖

を使用しているものも多くあ
ります。砂糖やブドウ糖自体
は大切なエネルギー源です
が、決して悪い物ではありません
せんが、極端な空腹時に一度
に大量に飲むことで血糖値が
一気に上下してしまうインス

リンシヨックという症状が起
きる危険性があります。気を
つけてもらいたいのには、一度
に大量に飲まず、少しずつ補
給するという事です。喉が渴
いていなくても補給する事を
癖にするといいたいです。
中身についてですが、通常
の市販されているスポーツド
リンクでは、ラウンド中は少
し浸透圧が高いかもしれませ
ん。簡単に言うとお腹に溜ま
るといふ状態です。出来れば
ハイポトニック(低浸透圧)
飲料がお勧めですが、エネル
ギーも低くなってしまうとい
うデメリットがあります。実
はこの難しい課題をクリアし
たのが「CCDドリンク」で
す。高エネルギーであるにも
かかわらずハイポトニックニ
設計されています。砂糖など
の血糖値を一気にあげる糖質
も使用していませんので、ラウ
ンド中に飲んでもらうには適
した飲料といえるでしょう。
身近にCCDドリンクが無
い場合は、通常のスポーツド
リンクを水で薄めれば低浸透
圧になり、屋外でも飲みやす
い状態になります。残念なの
は水で薄めた分、エネルギー
も薄まってしまふ点ですが、
この点に関しては別の努力で
カバーできると思います(ラウ



NESTA JAPAN
(全米エクササイズ&
スポーツトレーナー協会
日本支部) PDA

桑原 弘樹さん

江崎グリコ株式会社にてサ
プリメントブランド「パワー
プロダクション」の全商品
の開発に関わってきた。一方、トレーニングの知識や経験も
豊富なことから、サプリメントの実践的活用だけでなく、
効果的なトレーニングなどの指導もプロゴルファーをはじめ多
くのトップアスリートに対して行っている。ズバリ、コンディ
ショニングのスペシャリストである。



CCD ドリンク
ペットボトル 500ml
¥179
(メーカー希望小売価格 税込)

ンド前にバナナを食べる等)。
最後に少しだけ上級者向け
の飲み方をご紹介します。そ
れはラウンドの1時間前
からゆっくりと時間をかけて
500ml程度をメドに水分補
給しておくという方法です
(もちろんCCDなら更に理
想)。こうすることで体の
60%を占める水のタンクが満
タンになり、グッドコンディ
ションが作れるのです。

