

## コンディション

試合前日等の練習に関してはいつも通りのパターンがベストです。人間はいつもの生活パターンに慣れています。いつものパターンで行動する事が一番動きやすいと言えます。無理に試合前に練習量を増やすのは止めましょう。

筋肉痛・筋肉疲労は2~3日残ります。痛みやダルさがなくても筋肉の動き・キレが悪くなります。3日前位から普段やらない無理な運動・動作は控えましょう。

移動が長い場合(同じ姿勢が長く続いた場合)筋肉は硬直します。入念にストレッチやマッサージでほぐしてからプレーに入って下さい。近い会場のパターンと遠い会場のパターンと2種類作っておき、前日の睡眠時間~起きてからプレーまでの時間~会場入りの時間までなるべく同じにするように意識しましょう。

## 食事・メンタル

《基本的に普段からバランスよく好き嫌いなく食事する事が前提になります》

★競技前日・当日の食事(基本的に普段食べてない物は摂らないように)

**前日** 魚介類などの生ものは、消化も悪く、食あたりなどをおこす可能性があるため、なるべく避けましょう。調理で火の通った物や、エネルギー系(ご飯やパスタ等の炭水化物)の食事が望ましいでしょう。

**当日** 普通の食事は開始3時間前位に終える事。但し肉系や油の多いものは消化しきれないので注意。

2時間位前からはエネルギー系の炭水化物で消化の良い物ならOKです。

30分前~競技中はとにかく消化の良い物で速くエネルギーになる物を摂って下さい。肉類や油の多い物は論外です。エネルギー系でも甘過ぎるお菓子などは避けましょう。

また、空腹感を感じさせない事を考えましょう。空腹感を感じると疲労感が増し、フィジカル(身体的な事)・メンタル(精神的な事)面に影響します。空腹になるようであれば、予めエネルギー補給の物を準備して下さい。

※最終頁にGI値(グリセミック指数)の表があります。GI値とは消化速度の数値で高い程消化速度が速い、速くエネルギーになる物と言えます。逆に数値の低い物は消化が悪くエネルギー補給には不向きな物と言えます。但しあくまでも競技中のエネルギー補給の事で、普段数値の高い物ばかり摂ると消化速度が速い分体脂肪になり易いので注意して下さい。

★競技中の食事は

タンパク質は消化に時間がかかるため、胃腸の動きが活発になります。その分エネルギーを消費するため疲れやすくなります。なるべく消化の良い炭水化物系を摂りましょう。夏場は塩分の補給も考慮しましょう。市販されている物は、原材料に「デキストリン」「ブドウ糖」といった記載がある物は短時間でのエネルギー消化吸収を考えた食品です。また、水分不足は体の機能を鈍くします。スポーツ飲料(糖分が多いものは薄めて下さい)のように電解質の入った体液に近いものを、こまめに(夏は20分~30分おきに 100ml~150ml)補給するように心がけましょう。

★食事のその他

運動をすると多くのミネラルを消費します。ミネラルが不足するとビタミンの吸収を妨げたり、骨や歯の形成に影響がでます。ビタミン同様意識して摂るようにしましょう。ミネラルを多く含む食品は「海藻類」「ひじき」「のり」「ゴマ」「レバー」「小魚」「いか」「かき」「さば」「かつお」「あさり」「ほうれん草」「かぼちゃ」などです。偏らずに多くの種類を摂るようにしましょう。また、普段の食事もワンパターンだと栄養のバランスが崩れるので注意しましょう。

## ★競技中のメンタル、リラックス総合

プレーする前に「できないかも」「失敗したらどうしよう」と思ったら絶対に成功しません。「できそうな気がする」「うまくいく気がする」と肯定的（プラス思考）に考える事が大前提です。

プレーする時は、自分が成功するイメージを浮かべながら腹式呼吸を3回～5回し、落ち着かせてから心の中で「さあ行こう！」と叫びながら行く。声を出しても良いが、状況判断をして声を出すようにする。複式呼吸は目を閉じてできれば良いが、プレー中は余裕がない時もあるので、普段から目を開けての腹式呼吸を練習しておきましょう。試合では、なるべくこの動作を相手に悟られないようにする事。妨害される場合があります。

その他、好きな音楽を聴きながら複式呼吸をする。更に自分でマッサージをするなど組み合わせでリラックス状態を作る。ガムも一定のリズムで噛むことによってリラクゼーション効果があります。自分に合ったリラックス法を見つけましょう。

### 《ラウンドレッスンで試す》

普段のラウンドレッスンで、メンタルも含めいろいろ試してみましょ。ラウンドレッスンはゴルフの練習だけでなく、ラウンド中摂るものも試してみてください。実際に摂って見ないと食べ易い、食べにくい、携帯に向いてない、腹持ちの良い悪いなど想像と違う場合がほとんどです。メンタルに於いてもいつ腹式呼吸をすれば良いのか、いつやれば時間があるのか無いのか、ドノタイミングでイメージを作るかなど、ラウンドレッスンはそのためにあるので活用して下さい。

### 疲労を回復するには

#### 《入浴》

入浴により血行が促進され、血液中に溜まった疲労物質等を汗などと一緒に体外に排出してくれます。お勧めは「半身浴」で、38度～40度のぬるめのお湯にみぞおちまでつかり、時間は20分程度がよいと言われています。

#### 《ストレッチ》

疲労した筋肉は縮んでいて血管を圧迫します。ストレッチで筋肉を伸ばすことによって血流がよくなり疲労を軽減してくれます。

#### 《栄養》

疲労回復をサポートする栄養素は、主にビタミンB群（特にB1とB6）・ビタミンC・ビタミンEです。食事で意識して摂ったり食事にプラスしたりして工夫して下さい。

#### ビタミンB群・C・Eを多く含む食物

B群 B1:豚肉・ピーナッツ・大豆・小麦胚芽・玄米等、

B3:ピーナッツ・肝臓・卵・いちじく等

B5:肝臓・全粒穀類・ローヤルゼリー等、

B6:肝臓・まぐろ・大豆・さば・玄米等

B12:肝臓・はまぐり・かき・あさり・牛肉・豚肉・卵・チーズ等

C:濃緑野菜・ブロッコリー・レモン・みかん等

E:小麦胚芽・ブロッコリー・芽キャベツ・緑黄色野菜等

疲れて帰ってきたら、[栄養素を考慮した食事⇒入浴⇒ストレッチ⇒睡眠]、が効率よく疲労を回復する方法です。睡眠は体も休め、脳や神経系も休まる大事なものです。

当日痛み(筋肉痛)を伴っていたら湿布や塗り薬等で冷やし、炎症を抑えるのも回復を早める方法の一つです。

また、疲れや気温の変化によって粘膜の傷が広がり風邪もひきやすくなります。風邪やインフルエンザの原因は、ウイルスが傷ついた粘膜細胞の中に侵入して増殖することにあります。風邪には特效薬は無く、症状を軽減する薬しかありません。普段からうがい・手洗いを心がけ、栄養を摂ってウイルスの侵入を防ぐ(粘膜の保護や修復)、抵抗力をつける(白血球・リンパ球の活発化)ようにして下さい。

風邪の予防には下記の栄養素が効果的です。

ビタミンA: 肝臓・うなぎ・小魚類・のり・卵黄・にんじん・ホウレン草等

ビタミンC: 上記参照

ビタミンE: 上記参照

## 《脳》

脳を休める事に関しては競技終了後に限らず、競技間でも時間が空けば可能です。ご存知の通り休めるべくは思考や論理的な事柄を司る左脳です。簡単な方法はクラシック音楽を聴く事とよく言われます。これは音だけで言語がないため脳が考えることをしないからです。歌詞のある曲の音だけ流しても歌詞が脳をよぎり結局左脳が働いてしまいます。細かく言えばクラシックも音楽関係の詳しい人では何かと考えてしまいます。現在は癒しの音楽と言われる「ヒーリングミュージック」がα波も出て脳の休息や睡眠用BGMとして使われています。

## 休養

### 《積極的休養》

1日中体を動かさずにいるのではなく、ストレッチや軽い有酸素運動・趣味等をしながら過ごす休養で、軽い有酸素運動等により血行を促進して脳や体に酸素を供給して、凝り固まった体を癒し疲労感を和らげます。また、これらの方法はイライラ・落ち込みなどのストレスの緩和など精神的な疲労にも有効です。

### 《消極的休養》

完全に体を動かさず過度の睡眠をしたり動かないで居る事。これは完全にOFF状態になるため、次の日に体を動かそうとしてもスイッチが入りません。ケガの回復、リハビリのためであれば仕方ありませんが、試合の前日、前々日などは体調が戻らない場合が多いのでお勧めできません。

血中乳酸量(疲労物質)の測定により、消極的休養より積極的休養(アクティブ・レスト)の方が回復率が倍近く良いというデータが出ています。休養もただ休むのではなく、後日の事を踏まえて考えながらとるようにしましょう。

人間の体は年齢に関係なく筋肉を使えば疲労し、疲労物質も蓄積します。翌日筋肉痛がなければ大丈夫、疲労していない、回復した、という事は人間である以上ありえません。目に見えてダルイ・疲れたという状態はかなりの疲労で通常の疲労はあまり表に出ないという事です。

- ・次ページのGI値(グリセミック指数)を参考に前日・当日・競技中に摂る物を考えて下さい。
- ・当日摂る物としてGI値50以下の食物はあまり望ましくありません
- ・タンパク質は数値が他の食物と同じでも消化に時間がかかるので注意して下さい。  
(タンパク質: 肉類、魚介類、豆類・大豆類、乳製品・卵)
- ・タンパク質の競技中摂取はNGです。(昼食も含む。但し、主菜でなければまだOKです)
- ・競技中の摂取はGI値が高くても過剰な糖類摂取はNGです。



## GI値（グリセミック指数）

食品	GI値	食品	GI値	食品	GI値
穀物類		魚介類		乳製品・卵	
精白米	88	さつま揚げ・竹輪	55	生クリーム	39
もち	85	かまぼこ	51	チーズ類	32
赤飯	77	あなご	47	ドリンクヨーグルト	33
胚芽精米	70	しじみ・あわび・うに	44	マーガリン	31
玄米+精白米	65	はまぐり	43	バター	30
玄米	55	帆立・あさり	42	卵	30
		まぐろ～刺身類全般	40	牛乳	25
パン類				プレーンヨーグルト	25
食パン	95	野菜類			
フランスパン	95	じゃがいも	90	果物	
コーンフレーク	75	人参	80	パイナップル	65
クロワッサン(油分が多い)	70	山芋・とうもろこし	75	桃缶詰	63
		かぼちゃ・長芋	65	すいか	60
麺類		さつまいも	55	レーズン・みかん缶詰	57
うどん	85	ごぼう	45	バナナ	55
そうめん	80	たまねぎ・トマト	30	ぶどう	50
インスタント麺	73	ピーマン・キャベツ・大根	26	メロン・桃	41
パスタ	65	ブロッコリー・ナス	25	柿・さくらんぼ	37
中華麺	61	セロリ・こんにゃく	24	りんご・洋梨	36
そば	54	きゅうり・レタス・クレソン	23	みかん	33
		ほうれん草	15	梨	32
肉類				グレープフルーツ	31
焼き豚	51	海藻類		いちご	29
ツナ缶	50	ひじき	19		
牛レバー・ベーコン	49	こんぶ	17	お菓子・ジュース・砂糖類	
サラミ	48	わかめ	16	砂糖	110
ハム・ソーセージ	46	焼き海苔	15	キャンディー	108
牛肉コース・もも	46	寒天・もずく	12	どらやき	95
牛肉バラ・ヒレ	45			チョコレート	91
豚肉コース・バラ	45	豆類・大豆類		はちみつ・大福餅	88
鶏肉ササミ・もも	45	グリーンピース	45	ドーナツ	86
鴨	45	油揚げ	43	ショートケーキ	82
		豆腐	42	みたらしだんご	79
きのこ類		納豆	33	クッキー	77
松茸・えのき	29	大豆・枝豆	30	シュークリーム	55
しいたけ・エリンギ	28	カシューナッツ	29	ココア	47
しめじ	27	アーモンド	25	コーラ	43
なめこ・きくらげ	26	ピスタチオ	23	スポーツドリンク・オレンジジュース	42
マッシュルーム	24	ピーナッツ	20	コーヒー	16