ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第13回)

スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～前夜編～

2016.08.23

8月の後半から秋口にかけては、夏の疲れがたまる時期です。楽しいはずのゴルフが、疲労困ぱいから翌日の仕事に悪影響を与えるようでは本末転倒です。

今回から数回に渡り、18ホール回っても疲れ知らず、かつ翌日の仕事をも絶好調にする“カラダにやさしい”ゴルフの楽しみ方をお伝えします。まず今回のテーマは「ゴルフ前夜」です。

ナイスプレーを引き出すゴルフ前夜の睡眠法

カラダにやさしいゴルフをするには、プレー前日から行動パターンに気を遣わなければなりません。とくに前夜の睡眠が、翌日のゴルフの出来に大きく影響します。

夏の疲れがたまっている上に残暑厳しいこの時期、睡眠不足は熱中症や脚のつりなどを引き起こす原因になりますから注意が必要です。人は睡眠をとることによって疲労を回復させます。ですからゴルフの前日には十分な睡眠を取り、仕事の疲れを残さずベストコンディションでプレーに臨むことが大切です。

とはいえ忙しいビジネスパーソンの場合、次の日のゴルフを優先するあまり仕事を放り出し、早く帰って寝ることなど出来ないでしょう。ですから、何時間寝ることができるのかといった睡眠の「量」を意識するよりも、どれだけ疲労を回復できるのかという眠りの「質」を重視すべきです。最低限の睡眠時間で効果的に疲れを取る睡眠を実践しましょう。

質の良い睡眠とは、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を周期的に繰り返す睡眠といわれています。レム睡眠は、体は休んでいるが脳は活動している浅い眠り。一方のノンレム睡眠は、体も脳も休んでいる深い眠りです。レム睡眠とノンレム睡眠の周期は、個人差はありますが約90分で交互に訪れるそうですから、90分の倍数の時間眠るのが効率的です。5周期分である7時間半(450分)睡眠を取るつもりなら、5時起床の場合は前日の21時半就寝といった具合です。少なくとも4周期分6時間(360分)は睡眠を取ることをお勧めします。

就寝前のアルコールは控えましょう。アルコールを飲むと寝付きが良くなるので、早く寝たいときについ飲んでしまいがちです。しかし寝る前の飲酒は、レム睡眠～ノンレム睡眠のサイクルを狂わせ、睡眠の質を低下させるといわれています。夜中に何度も目が覚めたり、トイレに起きたりする原因になります。これでは良質な睡眠とはとてもいえません。

良質な睡眠を得るためには、空腹で眠ることも大切です。食べ物を摂ると、消化吸収で胃腸が働きます。胃腸が働くと、たとえ床に就いていても体は睡眠モードに入ることができません。就寝前の飲酒と同じく睡眠の質が低下する原因になります。夕食は、できれば就寝時間の4時間前、最低でも2時間前には済ませるようにしてください。

ゴルフ前夜の行動はスタート時間からの逆算で… 続きを読む