ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第14回)

スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～朝食編～

2016.09.27

暑い夏も終わり、いよいよ気持ちよくプレーできるシーズンが到来しました。これからの季節は、プライベート以外にも、社内コンペや取引先とのラウンドなど、ゴルフを楽しむ機会も多くなることでしょう。

前回から、18ホール回っても疲れ知らずで、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ています。今回のテーマは、ゴルフ当日の朝食について。ナイスプレーを生み出すために、ゴルフに最適な朝食をご紹介しましょう。

ゴルフは体と脳をフル回転させる

ゴルフを楽しむ日の朝は早起きになることが多いでしょう。起きて急いで支度をして、朝食を取る暇もなく車でゴルフ場へ。そして多少の準備運動や軽い練習をした後、そのままプレースタートという経験はありませんか。その結果、数ホールも進めば、体が重くなり、思い通りプレーができなくなったという苦い思いをした方も多いはずです。

ゴルフの運動量を甘く見てはいけません。最近は乗用カートでのプレーが主流とはいえ、アベレージゴルファーは1ラウンドで10km近い距離を歩きます。その際の消費カロリーは、70kgの男性が乗用カートを利用したときで500kcalぐらい、歩いてラウンドすれば1,000kcal以上といわれています。これは2時間ジョギングしたのと同程度です。



移動だけでなく、スイング時には筋肉を瞬間的に素早く動かすためのエネルギーが必要です。ゴルフは戦略性に富んだスポーツですから、状況を分析したり、どう攻めるかを決断したり、これから打つショットに集中したりと、脳もフルにエネルギーを使います。このようにゴルフは、多くのエネルギーを消費するものですから、朝食抜きでのプレーは、最初から燃料補給をせずにジョギングに参加するのと同じことだと自覚しておきましょう。

ゴルフは頭(脳)のスポーツだともいわれています。脳のエネルギー源は糖分(ブドウ糖)なので、糖分が不足すると脳の働きが鈍ります。寝起きは頭がボーとしている原因の1つして、血糖値が下がり糖分が不足していることがあります。脳を活性化させるためには、朝食にはご飯やパンなどの炭水化物(糖質)をしっかり食べて、血糖値を上げておきましょう。砂糖を少し多めに入れた朝のコーヒーも、血糖値を上げるのに効果的です。

このように朝食を取ることにはスタート時点から、順調にプレーに入ることができるという大きなメリットがあります。そして、長丁場であるプレー時間中にエネルギー切れを起こしにくくするという効果もあります。それでは、18ホール回っても疲れにくくなる朝食とはどのようなものでしょうか。

18ホール回っても疲れない最強の朝食… 続きを読む