

コンディショニング  
伝道師が行く  
**中井学**  
(プロコーチ)



# 冬ゴルフには、 ホット・リプレニッシュが おすすめです

冬ゴルフは寒さとの戦い。でも、なかなか有効な決定打がないことも事実。そこで、今回中井学氏からとっておきの対策を教えてくださいました。MUSASHIの高性能ドリンク「リプレニッシュ」のホット版だ。



今月のトップアマ

**岡田光史さん**

1967年9月6日生まれ、12歳からゴルフを始める。88、89年に東日本パブリック優勝、88年、日米大学対抗日本代表、89年から5年間、JGAナショナルチームメンバーに選出。嵐山カントリークラブのクラチャンに5回輝く。

11月18日(水) 最低気温 7.5度、最高気温 13.2度、  
晴天 レーサムゴルフ&スパリゾート  
〒379-0116 群馬県安中市安中 58553 ☎027(382)5151

**中井学**

なかい・たく  
米国のシトラスカレッジに留学し、同大学のゴルフ部代表として活躍。塚田好宣や上平栄道プロなど多くのプロをコーチングしている。現在は、プロコーチのほかに、東京豊洲にある「FAVOR GATE」(東京都江東区東雲1-7-12 KDXグランスクエア1F、☎03-5546-1700)にて、一般ゴルファーにもレッスンを展開している。1972年生まれ。

## 寒さ対策が スコアに直結する

2008年の日本プロの会場となったレーサムゴルフ&スパリゾートが今回の舞台。カラダだけでなく、頭脳まで総動員した真のゴルフ力が試される。11月下旬ともなれば、寒さとの戦いも考慮しなければならぬ。まさしく、強いゴルフを展開しなければならぬ。

「それにしても寒いですね。せっかくいいコースでプレーするんですから、暖かい気候のなかでやりたいですね。でも、これもゴルフ。いろんな面をケアしてプレーすることが大事です」と中井学氏の第一声。

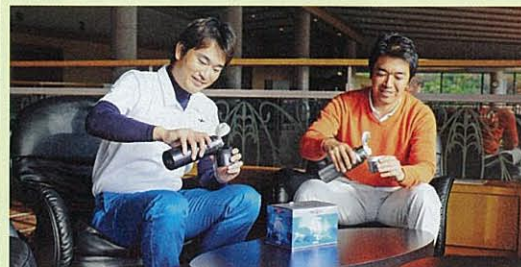
今回同伴してくれた方は、学生時代日本代表にも選ばれたことがある岡田光史さん。経験豊富なプレーヤーだけに、さすが



集中力が途切れないことがメリット



さすがにトップアマ。スイングの確かさに感心



スタート前にクラブハウスでホット・リプレニッシュ作り

に万全を期している。「寒さは苦手です。今日も寒いことを想定して、機能的インナーウエアを身につけてきました。それにしても、朝(スタート前)は寒すぎです。寒さしのぎのいい対策はないのですか?」そんな嘆きモードを吹き飛ばす妙案が中井氏から提示された。

「MUSASHIから発売され

ているリプレニッシュという高性能ドリンクがあるのですが、お湯に溶かして飲んでみましょう。きつとこれまで体験したことがない冬ゴルフを展開できると思います」

「それは興味深いですね。私もMUSASHIには興味を持っていたので、ぜひ、体験させてください」

市販の保温マグボトルにお湯を500ml入れ、リプレニッシュを500ml溶かすだけで、簡単に「ホット・リプレニッシュ」が完成。まるで冬の寒さを楽しむかのようにティグラウンドに向かっていた。もちろんリカバリー専用アミノ酸・NIも試飲



ティグラウンドでスイングについてレッスンを受ける岡田さん



コンディショニングがいいとスイングにも張りが出る

ね。冬ゴルフの飲み物といえば、ホットコーヒーとかお汁粉しかなかったんですが、それらは甘すぎて気軽に飲めないです。よしと好感。」「外側を暖めてくれるのがインナーウエアだとしたら、ホット・リプレニッシュは、インナーサプリといえます。ゴルフは結構タフなスポーツです。アマチュアの方は(スイングで)カラダを必要以上に使ってしまうので、多方向にそれ相当量の負荷がかかってきます。筋肉が傷む、足がつかないなどいろいろ症状に表れるのがその証拠です。ホット・リプレニッシュなどでしっかりと予防することが大事です」

「ランチを食べるといつも集中力が途切れますが、今日は不思議と保たれています。これもリプレニッシュ効果だと思いますが、驚きです。アマチュアはプレーに集中しすぎてつい摂取を忘れてしまいがちですが、ティショットのルーティーンに入れちゃえばいいでしょうね」

「それはいい考えです。血液循環の効率がよくなるので、考える力が落ちません」

「ホット・リプレニッシュはゴルフだけじゃなく、登山や釣りに

## 甘すぎず、 喉ごしのいいホット ドリンクに感激

さすがに競技ゴルフに長けているだけに、岡田さんなかなかコンディショニングに気を使っている。知識も人並み以上だ。「ゴルフにとって、コンディショニングがいかに大事かは、肌で感じています。スコアを作るのもいいコンディショニング抜きには考えられません」と本質を説く。さらに、「冬は乾燥しているのでドリンクも伴わないといけません、なかなか口に合うのがなくて困っていました。ホット・リプレニッシュは、甘くなく、喉ごしがいいのでいつでも気軽に水分補給できます。カラダの中から暖めてくれるので寒さを忘れさせてくれます。もっと早く出会えたかったです」



これからはホット・リプレニッシュが冬ゴルフの定番となりそうだ



寒い中、ゴルフ談義に花が咲く



グリーン上でも集中力が落ちない

にもいいと思います。それにNIを飲んでいただけいか、プレー後に疲れをあまり感じません。これなら明日の朝も疲れは感じないと思います。本当にいいものを教えていただき、ありがとうございました」

### 中井学プロコーチを支える強い味方MUSASHI

**リカバリー専用アミノ酸 NI (ニ-)**  
BCAA(分岐鎖アミノ酸)3種が最も効率よく働くようにブレンドされ、スポーツで酷使したカラダの疲れをリカバリーしてくれる。アミノ酸100%。  
NIスティック  
●8本入り ¥1,596(税込み)



**高性能スポーツドリンク REPLENISH (リプレニッシュ)**  
長時間のスポーツで高いパフォーマンスを発揮するドリンク。脱水防止、足のつり防止、集中力の維持、などに効果がある。水500mlに溶かして飲用。  
●30袋入り ¥5,985(税込み)  
●10袋入り ¥2,310(税込み)