

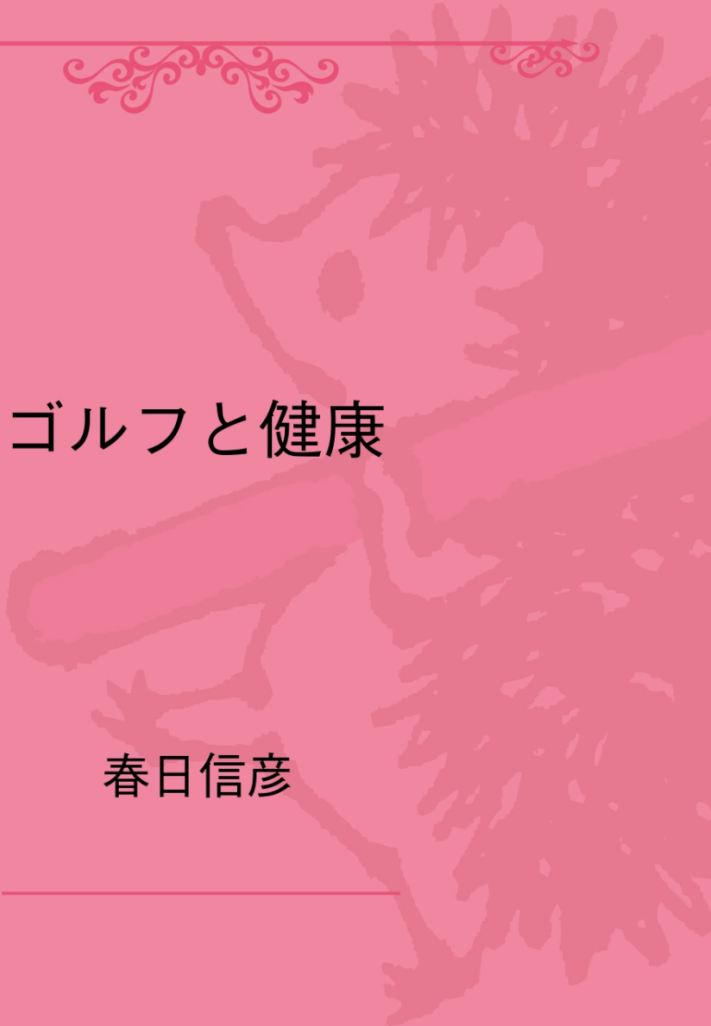



ラスボスの思想(50)



ゴルフと健康

春日信彦



目次

ゴルフは健康に良いのか？

ゴルフ発祥の地には、オランダ、スコットランド、フランス、など諸説ありますが、歴史あるスポーツで、老若男女多くの人に愛されているスポーツです。そこで、疑問に思うのですが、ゴルフは、健康に良いのでしょうか？ ゴルフをやったことがない人でも、TVで見たことはあるでしょう。ひたすら、地面にあるボールを打ったり、ラインを読んで、神経をすり減らして転がしたりする球技なのです。実に奇妙なスポーツなのです。

ゴルフでは、地面にある直径4センチほどの小さいボールを長さ1メートルぐらいのクラブ（しなる棒）で打つのです。しかも、遠く離れた直径10センチほどの穴にこのボールを入れるというゲームなのです。私から言わせれば、スポーツには思えないのですが、世界的に人気のあるスポーツとなっています。別に、ゴルフに恨みがあるわけではないのですが、とにかく、気がめいってしまうスポーツなのです。では、ゴルフをやった方にもわかりやすく簡単に説明しますね。

第一打を打ち始めるところから、ボールを入れる穴までの距離は、各ホール違いますが、穴にボールを入れるまでの打数で区別して、3パターンのホールがあります。ショートホールは3回打って、ミドルホールは4回打って、ロングホールは5回打って、穴に入れるのが、それぞれのホールの基準になっています。この決められた打数で穴に入れるのをパープレイと言います。ショートホールが4ホール、ミドルホールが10ホール、ロングホールが4ホールあり、ワンラウンドで、18ホールプレイします。基準の総打数が72の場合をパー72と言います。

具体的な例として、5回打って、穴に入れるロングホールについて説明します。ティーグラウンドから、最初に打つ一打目は、ティーショットと言って、ティー（5センチぐらいの棒）を地面に突き刺して、その上にボールを乗せて打ちます。これは、ボールが地面にあるのではなく、3センチほど浮いた状態にあります。このボールを、ドライバー（最もボールが飛ぶクラブ）で打ちます。ティーショットは、ボールが地面より上にあるので、地面にあるボールよりは打ちやすいです。でも、ボールに当たりやすいというだけで、まっすぐ飛ぶわというわけではありません。

3

一度やってみるとわかりますが、ボールに回転がかかって、大概、右か左に曲がりながら飛んでいきます。やったことがなく、TVでのプロだけを見てる人は、まっすぐ飛ぶと思っておられるでしょう。私も、やったことがなかったときは、簡単に打てて、ボールはまっすぐ飛ぶと思っていました。ところが、実際にクラブを振ってみると、ボールに当たらないのです。どうにか当たったとしても、ほとんど、右のほうに曲がって飛んでいくのです。大概、そのボールは、ラフ（10センチくらいの草むら）に埋もれてしまいます。さらに、そのボールを打つのですが、当たってもほんの少ししか飛びません。

草むらのボールや地面にあるボールを何回か打ち、グリーン（穴のある地面がなめらかな区域）にボールを乗せます。グリーンに乗れば、パター（ボール転がし専用のクラブ）でボールを転がして穴に入れます。要は、5回打って、穴にボールを入れればいいわけです。ところが、現実には、5回では済まないのです。確かに、上手な人は、4回でも入るのですが、ほとんどの人は、5回では入りません。

4

ゴルフは、クラブでボールを打って、穴に入れるゲームですが、優劣を決めるのは、打った回数なのです。少ない回数ほどいい成績になります。例えば、ショートホールの基準は、3回ですが、ホールインワンと言って、一回で入ることがあります。このようなことは、めったありません。ゴルフ競技としては、打った回数が、少ない数ほどいいわけです。野球と違って、止まっているボールを打てばいいわけですから、いたって簡単なようですが、実際は、簡単ではないのです。だから、プロがいるのでしょう。

私に言わせれば、球打ち回数を競うゲームが、スポーツになっていることが、不思議なのです。しかも、ゴルフには、プロがいて、世界中にかなりのアマチュアの競技者がいるのです。なぜ、このような球打ちが面白いのか、プロまでいるのか、まったく理解できませんが、ボールは小さいので、かなり遠くまで飛んでいきます。このことにそう快感を感じているのかもしれないですね。一般男性で、300ヤードほど飛ばす人もいます。さらに、飛距離を争うドラコン競技もあり、世界大会もあります。

5

そこで、ゴルフが健康にいいのかどうかについて考えてみたいのです。ティーショットすると、第2打を打つために、歩くか、もしくは、カート（小さな車）に乗って、移動します。歩くのであれば、運動になります。また、ボールを打つために、クラブを振るので、運動になります。グリーン上では、神経をすり減らして、ボールを転がすので、運動とは言えないように思われます。歩くこととクラブを振る動作は、運動と言えます。この点からすれば、スポーツと言えなくもないですが、クラブを振る動作は、健康に良いのでしょうか？

クラブを振るときには、野球のバッティングのように、脚、腰、肩、腕などを動かします。だから、かなりエネルギーを使う運動と言えます。その点からすれば、健康にいいように思えますが、野球、サッカー、テニス、バスケット、バレーボールなどの球技では、走りますが、ゴルフでは、歩くことはあっても走りません。また、スポーツには怪我は付き物ですが、ゴルフをやって腰、膝などの怪我をする人も多いのです。

6

球技で、走らないスポーツは、ゴルフだけではないでしょうか？ 走らなくとも、歩けば健康に良いように思えますが、移動にはほとんどカートを使うので、ゴルフの運動は、クラブを振るときの運動に限られるように思われます。18ホール、パー72をパープレイしたとして、パターで36回ボールを転がすので、クラブを振るのは、たったの、36回なのです。ショットミスを加えて、50回クラブを振ったとしても、これを運動したといえるのでしょうか？

毎日、自宅でクラブを100回ほど振るのであれば、運動になるでしょうが、ワンプレイで50回程度のスイングでは、運動とは言えないでしょう。また、クラブを振っても、腰、首、手首、膝、などを痛める場合があるので、クラブを振る運動が、健康にいいとは言えないようにも思えます。とはいえ、走らなくてもいいからこそ、やれる人たちもいる点は、評価できるでしょう。例えば、走るのが苦手な人たちや、お年寄りの方たちも、自分なりのペースでクラブを振れるのです。ゴルフは、運動音痴でも、老若男女問わずやれるスポーツと言いえるでしょう。怪我に注意してやれば、健康に良いのかもしれない。

7

ゴルフと健康について考えてきましたが、健康には、身体的なものと同精神的なものがあります。スポーツをやっていて筋力があっても、悩み事が多くて、心が病んでいては健康とは言えません。まず、体が健康になるには、運動だけでなく、ミネラル、ビタミン、たんぱく、炭水化物、脂肪、などのバランスの取れた食事を心掛ける必要があります。特に、食品添加物が少ない食物を摂取したいものです。体内に取り入れたものが、体を作るので、有害な薬物などを摂取すれば、当然、不健康になり、スポーツもできなくなります。

老人は、健康について、考える機会が多いと思いますが、若い人たちは、あまり考えてないように思われます。新型コロナパンデミックが起きて以来、ワクチン薬害が多数報告されています。にもかかわらず、2020年以降、現在に至るまで、数年にわたり、ワクチン接種は続けられているのです。長い人生を考えた場合、健康であることが最も大切ではないでしょうか。将来、健康で、仕事やスポーツをやるためにも、若い人たちには、健康であるためにはどうあるべきか、について考えてもらいたいと切に願います。

8

一休川柳

*ア〜〜痛い 生きてる証 立ち上がれ
*日は昇る 仕事がなくて 目を閉じる
*公認の 白い巨塔の 薬殺刑
*珍百景 パネル平野に パネル山
*ご参考 メディア報道 イリュージョン

*トランプ氏 大富豪には 大人気
*大和民 真実よりも 世間体
*貧乏人 富豪の芝居 拍手する
*戦後から 治外法権 知らぬふり
*似非政府 縄文人の 敵となる

9

*円安だ バーゲンセール それ急げ！

*大和民 白人娯楽で 能天気

*移民兵 日本で暮らせば ユートピア

*原住民 原因不明で 消えてゆく

*バカげてる 試行錯誤が 道開く

*大和民 中狂木子田に 気づかない

*大和民 日本が戦場 気づかない

*大和民 中狂木子田 打倒せよ！

*大和民 打倒木子田 立ち上がれ

*大和民 白衣の敵に 気づくべし

ラスボスの思想(50)

著 春日信彦

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
