

GOLF



ゴルフで 健康づくり

一時期から比べるとだいぶ減ったとはいわれるものの、ゴルフの実施人口は約1200万人で、このうち1000万人を男性が占めています。

一般ゴルファーの年齢は、野球やサッカーと比べると随分と高く、40歳以上が40%を占め、30歳以上では全体の70%にもなります。つまり、ゴルフ愛好家の多くは中高年男性であるといえそうです。

では、このゴルフ大好き中高年男性を、運動(スポーツ)を何もやっていない人たちと比べると、どのくらい健康なのでしょう。

ある調査結果が手元にあるので紹介しましょう。

・ゴルフ(週1回以上) 91人
 ・スポーツ愛好家(ウォーキング、ジョギング、テニス、水泳いずれかを週2回以上) 195人
 ・何もしていない人 172人

を対象に、心臓病の危険因子(血液検査、血圧、肥満度、飲酒、たばこ習慣)について調査したものです。

総コレステロール、血圧、血糖値、肥満度などさまざまな検査値を見ると、ゴルフ愛好家はスポーツ愛好家に比べて、それほど良好な状態ではなく、「何もしていない」方々と

あまり変わらない状況でした。

この調査結果からわかることは、週1回以上コースでラウンドするだけでは(これ以上できるかないな。プロ並やで)、心臓病の危険を減らす(予防)には物足りないということです。

さらに問題点が述べられています。それは、ゴルフラウンド中の突然死のすべてが心臓病(1998年)であったということです。

ゴルフの前日は残業で帰宅が遅くなり、当日はいつもより早く起きて睡眠不足。2時間近く車を運転し、準備運動不足ながら、皆に見られている前でティーショット。しかも、ゴルフはジョギング愛好家に比べて、喫煙者が多いようです(それぞれ2人に1人、10人に1人)。

ティークラントでは興奮しているので、身体や頭の疲労感が全く感じられません。そんなときにたばこで血管を収縮させて、頭を低くしてティーアップ。血圧がフツフツと上がりドライバーを握った途端……

ゴルフをいつまでも楽しむため、そして、最終ホールでバーディーを取るための心得を紹介いたします。

Point 1

プレー前日は早く寝る

子どもの頃の遠足と同じで、前日は興奮して、眠れません。ナイトキャップは一杯だけにして、さっさと眠りましょう（私は2日前に夜更かしして寝不足状態にし、前日はグッスリ眠ります）。

Point 2

朝からこまめに水分補給

ヒトの体重の60%は水。ノドが乾くことがないように、朝からジャンジャン飲んで、身体の中をジャブジャブにしておきましょう。ラウンド中に体重が1%減ったら黄色信号、2%で赤信号です。70㎏の方なら、それぞれ700g、1・4㎏です。プレー前にその分飲んでおきましょう（アルコールはダメ）。過剰な水分損失はラウンド後半の膝にきます（スウェーによるタフリ防止効果）。



Point 3

ティーショット前に15分間ウォーキング

朝イチのドライバースhotsの大半は、打ち急ぎと捻転不足によるバナナボール。ティーショットの30分前から15分間、ドライバースhotsのリズムをイメージしながら、ゆったりテンポのウォーキングをおすすめします（一番ホールOB防止効果）。

Point 4

あがり3ホールでナイスショット

最後の3ホール。いつもタフリ・トップでスコアーを崩すあなた。疲れた下半身に合ったスイングをしていないのが理由です。上半身はいつものスイングでも、下半身の動きが大きくちがいます（とくに飛球方向へスウェーしがち）。下半身が暴れないように上半身の動きをコンパクトにする（消極的方法）。

18ホール、余裕をもって歩き通せるように、時速7㎞で歩けるウォーキング力（へこたれない下半身）を持ちましょう。日頃から30分の速歩を欠かさず（積極的方法）。

Point 5

プレー終了後湯船でストレッチング

身体中のすべての関節をゆっくりと曲げ伸ばし、そしてひねったりさすったり。労わってあげましょう。指、手首、肘、肩、腰、背中、股関節、膝、足首。今日のスコアーは、身体中の各パーツが一生懸命働いてくれたから達成できたことを感謝しつつ。スコアーに満足できなかった人は、耳と耳の間に原因があったと反省しつつ。



PROFILE ● 東京オリンピックを知らない41歳の厄年男。一介の健康運動指導士です。ゴルフ歴15年、ベストスコアは78です（東京カントリー倶楽部）。昨年の平均スコアは88（といってもコースは1回のみ）。このところは、子どもとのコミュニケーションを重視しているため、芝刈りには行ってません。クラブが錆びついていないか不安です。