

ゴルフを健やかに楽しもう



私に必要なのは「心・気・態」。
そしてこれを支えるのが「体と心の健康」だと思っています。

安達光宣

文才のかけらもない私に富士宮ゴルフクラブの会報の原稿依頼があつて頭を抱えました。

本来「健康管理」をテーマにとの依頼でしたが、胸を張って語れるような題材も持ち合わせません。私は昭和26年3月生まれの61歳。身長163cm、体重70kgのちょっと太めのずんぐりむっくりで、学生時代は軟式テニスに没頭し、卒業後は硬式テニスに没頭しました。その後ゴルフを奥深き良き友としてきましたが、私のゴルフ歴、即ち、定期的に練習もしてクラブメンバーにもなったのは40歳頃からののでそれほど長くはありません。

あくまでも健康のためにと始めたつもりのゴルフでしたが、この間数多くの幸運に恵まれ、静岡県アマチュアゴルフシニア選手権優勝1回、全国都道府県対抗アマチュアゴルフ選手権静岡県代表2回、リバー富士カントリークラブクラブチャンピオン6回、富士宮ゴルフクラブシニア選手権優勝1回等数々のタイトルを頂きました。更に、還暦を迎えた昨年はリバー富士C.Cで理事長杯、クラブチャンピオン杯、シニア選手権全て優勝という年間グランドスラムを達成という栄誉も頂きました。

ホールインワンも5回と随分ゴルフを楽しんできました。

ゴルフを唯一の趣味としてきたことを本当に良かったと思っています。

内科医になって36年になるこんなサンデー・アマチュアゴルファーがどのようにゴルフに向かい合ってきたかをとりとめもなく綴って責務を果たしたいと思います。

ゴルフに限らずスポーツに必要なのは「心・技・体」と言いますが、「体」に恵まれず、「技」に自慢できるものもない私に必要なのは「心・気・態」と肝に銘じてきました。そしてこれを支えるのがまさに「体と心の健康」だと思っています。

まずは基本となる体

これにはストレッチがなにより大切と思います。特に股関節の可動域を広げる事が肝心と思います。更に肩関節や手首や足首の関節等も毎日のストレッチが効果的で、私も1日20分はやることを日課にしてきました。年をとってからでもやれば効果があると思いますし、疲労回復も早いと思います。怪我の予防にもなります。ストレッチに呼吸法を取り入れると更に効果があると感じています。

次に筋力ですが、何と言っても背筋と腹筋。これも1日20回~30回もやれば充分と思って継続しています。ショットのみならずパッティングにもこの両方の筋力が必要な気がします。

最後に歩くこと。普段もいわゆるウォーキングが出来るといいですが、少なくともコースでプレーするときは乗用カートに乗らずに歩きたいものです。(そういう私も最近はずいぶんカートに乗っていますが。)

次に「心」

まず集中力。しかも短時間に集中状態に入れること。「ゾーン」という言葉があります。個人的にはスポーツ心理学に大変興味があり、この関係の本を何冊か読み漁りました。如何にしてゾーンに入るかは反復訓練と思いますし、この心理状態は他のスポーツや普段の仕事などにも大変有用と思っています。

失敗して苛立つ、成功してはしゃぐのは人の常と思いますが、出来るだけ静かな心でプレーできるのが理想ですし、先ほどのゾーンにも入りやすいと思います。又、プレー中に自分の傍らに「冷静な第2の自分」を置いて、その「第2の自分」と会話しながらプレーするのも一つの方法と聞きます。

呼吸法も含め、私も少しずつではありますが身に付けるべく努力しているつもりでいます。



次に「気」と「態」

「気」と言えば、気合とか気持ちとか根気とかいうことなのでしょうが、これが難しい。いくら気合を入れて気持ちを込めて、根気よくプレーしても空回りということはよくあります。しかし、人間の脳はある意味で単純で、その場にいなくても或いはその場で成功していなくても、いいイメージ体験をすると実際にその場で成功体験をしたかのように勘違いするらしいのです。これがイメージトレーニングの効用だと思います。

「態」と言えばゴルフに向き合う態度、同伴プレーヤーやコースに対する態度とかいう事になるでしょう。歩く姿態、アドレスでの姿態等もこれに含まれるでしょう。これが又言うのは易しいですが実行するのは難しいものです。

「オールドマン・パー」という言葉をご存知でしょうか？ パーというスコアを得るためにそのホールと真摯に向き合う心の姿勢（姿態）に関する格言と思います。ショットの優劣に関係なく常にパーというスコアを求め、パルートを捜し求める姿勢と思います。

大変生意気な内容になってしまいました。只、私のゴルフを支えているのはこれしかありませんし、いずれもゴルフを止めるまでには習得できそうにありませんが、少しでも身につけばと努力を継続することが力なりと思っています。

皆様もぜひチャレンジしてみてください。繰り返しますが、この「心」と「気」と「態」を支えているのが、健康に留意し、心健やかに日常を送ることだということは間違いがありません。この部分だけが、依頼テーマであった「健康管理」に少しだけ関係しているのかもしれませんが。そしていずれもが普段の仕事にも役立つことが期待できると信じています。

それにしてもゴルフは奥が深いし楽しいですね。大げさかも知れませんが、18ホールを人生に例えると、幸運とか不運とか、谷とか山とか、我慢とか集中とか、喜びとか悔しさとか流れとかいろいろな事を一日の内に体験できるからでしょうか。それに年をとってからも出来るのがいいですね。今後も末永いお付き合いの程お願いいたします。



プロフィール

京都大学医学部卒業
 京都大学医学部内科学大学院卒業
 京都大学医学部附属病院
 静岡市立静岡病院内科
 米ジョンズ・ホプキンス大学医学部研究員
 静岡県立総合病院内科医長
 安達内科・循環器科開設