

## ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第74回)

### ゴルフでできる健康維持・増進の4要素(前編)

2021.09.24

東京2020大会では日本人選手が大活躍し、史上最多、58個ものメダルを獲得しました。ゴルフ競技においても女子の稲見萌寧選手が銀メダルを獲得し、日本のゴルフ界に初めてメダルをもたらしました。これによって日本中が大いに沸き、スポーツのチカラを改めて示しました。

ただ一方で、全国に広がる新型コロナウイルスの猛威はやまず、緊急事態宣言期間も各地で軒並み延長となってしまいました(8月末の執筆時点)。五輪のような世界最高峰のスポーツの祭典で戦うトップアスリートのみならず、スポーツを趣味として楽しむ一般のスポーツ愛好者の方々も、「健康」であることの大切さを改めて感じられていると思います。

少し遡りますが東京2020大会を控えた7月18日、「健康ゴルフ体験教室」が横浜武道館で開催され、著者が講師を務めてきました。公益財団法人 横浜市スポーツ協会が横浜武道館1周年記念事業として企画したもので、体験教室はゴルフの他に、小学生を対象にしたバスケットボールやフットサル教室も開催されました。

「健康ゴルフ体験教室」では、ゴルフを健康維持・増進に役立てるポイントや、この連載の過去記事でも何度か紹介した「ゴルフフィットネス」の体験とその効果の解説、健康的なゴルフスタイルを参加者に提案しました。東京2020大会によって「スポーツ」のチカラを、新型コロナウイルスの感染拡大で「健康」のありがたみを再認識する今、ゴルフで健康を維持・増進するポイントを改めてお伝えしたいと思います。



ゴルフで健康！感染対策をしたうえで体を思いきり動かそう