

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第75回)

ゴルフでできる健康維持・増進の4要素(後編)

2021.10.26



長引く新型コロナウイルスの感染拡大問題で、健康であることの大切さを再認識する方も多いと思います。そんな今だからこそ理解していただきたい、ゴルフにおける健康維持・増進のポイントを前回に続きお伝えします。今回の後編では、ゴルフの健康効果を台無しにする“もったいないゴルフ”や、ストレス解消のはずがかえってストレスをため込んでしまう“イヤイヤゴルフ”の対処法をお伝えします。

おさらいすると、前編では「健康の4要素」についてお伝えしました。健康は、一般的に「運動」「休養」「栄養」の3要素が必要といわれていますが、ストレス社会の現代、特に昨今のコロナ禍では、メンタル的に良いものを取り入れる「吸気」と不要なものを体外に排出する「排気」、この「吸気と排気」を加えた4つの要素のバランスを整えることが大切だと、私のゴルフ教室では説明しています。そして、ゴルフにはこの4つの要素がすべて網羅されていますから、ゴルフは健康維持に非常に効果的なスポーツだといえると思います。ただし、このバランスを崩す要因になる“もったいないゴルフ”や“イヤイヤゴルフ”になっているケースも見られます。以下を参考に、そうしたゴルフはぜひ避けるよう心掛けてください。

文明の利器に頼る“もったいないゴルフ”とは？

最近のゴルフには、健康の維持・増進上“もったいない”シーンが見られます。その一つが「カートに乗る」ことです。ウォーキングは、有酸素運動として健康の維持・増進にとっても効果的。カートに乗らなければアベレージゴルファーの場合、1ラウンドで約10km、約1万3000歩は歩くといわれています。

厚生労働省が健康維持・増進のために推奨している1日の歩数は、男性で9200歩、女性で8300歩ですから、できるだけカートに頼らず歩いてラウンドしましょう。テレビで見るプロゴルファーのように、胸を張り、少し大股で元気よく歩けば背中やお尻、もも裏の筋肉強化ができます。歩くことの健康効果やスコアメイクにつながる効能は、過去記事の第16回、第62回にあります。気になる方は読み返してみてください。ただし、無理は禁物。疲れを感じたり、日差しが強かったりする日は、できるだけカートを頼ってください。また、歩いてラウンドする場合、小まめに給水するなどして体力を温存しましょう。

* 第16回「スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～歩行編～」

* 第62回「健康づくりに役立つゴルフの5大要素」

「距離測定器に頼り過ぎる」ことも、健康の維持・増進上“もったいない”シーンといえます。最近ではレーザーやGPSを活用した高性能な距離測定器が販売されていますから、いくつかお持ちの方もおられるでしょう。ピンまでの正確な距離を把握することは、スコアメイク上とても重要です。距離測定器を使いたい気持ちも分かります。一方で健康面から考えると、認知症予防に効果的といわれることもあるゴルフですので、健康志向のゴルファーは「脳の活性化」のためにも、自分の目と脳を使ってピンまでの距離を考えるクセを身に付けてほしいと私は思っています。

ゴルフは状況を把握し、戦略を練り、リスクヘッジしながら頭を使うスポーツです。このエッセーが「耳と耳のあいだ」というネーミングでもあるゆえんです。距離を算出したり、スコアを数えたりといった計算も行いながらの運動を「デュアルタスク運動(

二重課題運動)」といい、これが認知症予防に効果的なのです。距離測定器は補助的に使い、できるだけ自身の脳をフル活用し、脳を活性化しましょう。前述の過去記事、第62回でもゴルフの認知症予防効果について述べています。興味のある方はぜひお読みください。

ゴルフは積極的休養の一つ… 続きを読む