ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(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～

2016.11.11

ゴルフの翌日、疲れが残って仕事がシンドイという方はいませんか？それとも心身共に調子が良く、バリバリ仕事をこなしていますか？18ホール回っても疲れ知らずで、翌日の仕事をも絶好調にする「カラダにやさしいゴルフの楽しみ方」の第4弾。今回は、ゴルフプレーの基本ともいえる「歩き」について考えてみたいと思います。

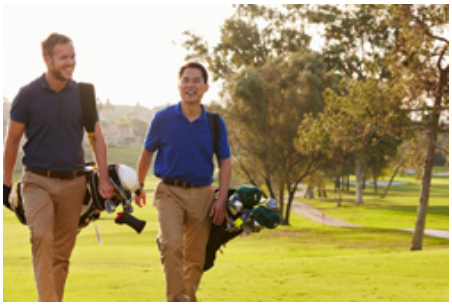
コースに出ると体調が良くなる？

私はゴルフの指導者と経営者の二足のわらじを履いています。本来は経営に専念すべきなのでしょうが、私のレッスンを楽しみに来てくださる方のため、そして経営をしながらもレッスンの現場には常に携わっておきたいという思いから、二足のわらじを履き続けています。

ですから、健康には人一倍気を付けているつもりです。責任ある立場であることはもちろん、弊社の運営するゴルフスクールは「健康」を売りにしています。ゴルフを通じてより多くの人々に、健康で豊かな生活を送っていただくことをミッションとしています。その主管である私が不健康でいるわけにはいきませんから……。

とはいうものの、時には忙しさのあまり、食事の時間が就寝時間の間際になったり、睡眠時間が5時間を切ってしまったりと、不健康な生活をしてしまうこともあります。

このコラムの読者のみなさまならお察しの通り、やはりそのような状況が続くと、体調は優れず、物事に集中力できなかったり、アイデアが浮かばなかったりと、仕事のパフォーマンスは低下してしまいます。レッスンの質も下がっているかも知れません。



一方で、体の調子がすこぶる良く、物事にも集中でき、新しいアイデアがどんどん湧き出てくるといったパフォーマンスの高いときがあります。それはコースに出た日の翌日から数日間です。

私はこのところ、プライベートのゴルフにはほとんど行けていないのですが、お客様のコースレッスンには、月2回ほど帯同しています。このコースレッスンでは、初心者の方にはラフや傾斜地など、練習場ではなかなか経験できない実地でのさまざまな状況を経験いただきます。中上級者の方には、上達の障壁となっている要因を見つけ、さらなるステップアップを図ることに主眼を置いてラウンドしていただきます。

お客様とともにコースを歩きながら、私はさまざまなシーンでアドバイスやコーチングを行います。このコースレッスン後の数日間が、自分でも面白いように体が軽く、動きがスムーズで、気持ちも上がり調子になれるのです。

なぜ、コースに出た後はさらに体調が良くなるのでしょうか……？

明確な理由は分かりませんが、コースに出て普段より多く歩いたことが、好調の要因のように私は思います。そこで、歩くことがどれだけ体に良いのかを調べてみました。

脳も体も良くなる、歩くことの効能… 続きを読む