

ずいそう

ゴルフ雑感

羽田靖人



私は三十数年来ゴルフを愛し健康管理を名目にプレーを楽しんでいる。長いゴルフ歴にもかかわらず、ゴルフ競技の何たるかを深く考えたこともなく、またその基本を理解しているとは言い難いのが実情である。

ゴルフ規則では第1章にコース上の礼儀等を示すエチケットが規定されている。これはプレーヤーがみなゴルフを最大限楽しむことが出来るよう配慮したものだと思う。マナーの基本的な考えは「自分よりパートナーやコース上の他人及びゴルフ場に対しても常に心を配るべし」とのことのようだ。言い換えればゴルフはプレーヤー一人一人が互いに心配りをし、ゴルフ規則を守ってプレーするというその誠実さを前提にしているのである。プレーヤーはみな、どんなに競合しているときでも礼儀正しさとスポーツマンシップを常に示しながら、洗練されたマナーで立ち振舞う。これが真のゴルフの精神であると思う。しかし、私の実際のゴルフプレーはこの精神に程遠い感否めない。このゴルフ精神を常に意識し、これに一步でも近づくべく努力していきたいものである。

最近日本経済新聞で「ゴルフ名言（迷言）」の受賞作発表があったが、いずれの作品もゴルフの機微を良く表現していることに感心したものだ。私も常日頃感じているゴルフの難しさ、奥深さを自らに言い聞かせる言葉として以下の十カ条を肝に銘じている。

1. 飛ばそうと力むな（ボールに向かっても、素振り並のスウィング）
2. 単純だが、奥が深いスポーツと心得よ（練習で努力するほど悩みは深まる）
3. 良好な体調・精神状態で謙虚なプレー（ベストスコア！開眼したと思った直後にワースト記録）
4. より慎重にアプローチ（1割の距離を残して9割を叩く）
5. 技術不足を道具の所為にするな（最適と思って買ったが、直ぐに満足できなくなるのがゴルフクラブ）
6. ルールは己に厳しく（公平・厳格に適用すべきが、他人に厳しく己に甘くなるのがゴルフルール）
7. 常に平常心の保持（誉められてもけなされても、乱れるのがビギナーゴルファー）
8. ショットは無心に、集中力発揮（飛ばそうとの意

識が強いほど、飛ばないのがドライバーショット）

9. 欲の皮のしっぺ返し（バーディーを狙ったパットがスリーパット）
10. 一喜一憂しない冷静さ、運を味方に（しまった！トップしたボールが結果オーライ）

私はゴルフプレーに対する心掛けとして常に持ち続けたいと思っているのが、この「私のゴルフ十訓」である。ゴルフはメンタル面が大きく影響するスポーツと言われるが、全くその通りだと思う。常に良い結果を期待しすぎず、集中力を発揮し、一旦決断したら自らを信頼し、雑念を排し、無心にて思いっきり振り抜くことがゴルフスウィングの真髄であると思う。

私は自らプレーするスポーツの中で、若い頃はチームメイトと力を合わせて闘う団体競技、とりわけ野球が大好きであった。しかしながら年輪を重ねると共に結果の全てが自己責任に帰属し、自然の中のコースで、精神面を上手にコントロールしながら、状況に応じた高い技術が求められるゴルフにのめりこんでいるのが最近の私である。また、ゴルフは同伴プレーヤーの性格、考え方、精神状態等を知るうえで有効なスポーツと考え大いに活用させてもらっている。

最近読んだ『ゴルフ上達の科学』（東海大学教授・田中誠一著）によると、特に私のような年輩者にとって重要なことは、練習ボールを数多く打つより、肉体の全身持久性と柔軟性の向上を優先すべきとのことである。全身持久性が高まるとリズムカルにプレーでき、ショットが安定し集中力を長時間維持できるようになる。また柔軟性を向上すれば飛距離が伸び、ショットの正確さが増すとのことである。正しい姿勢で歩くことが全身持久性の強化に効果あるとのこと、最近の私はウォーキングやストレッチ体操に精を出している。また、最近は何処のゴルフ場も乗用カートを設置しているが、健康維持のためにも出来るだけカートに頼らずに、背筋を伸ばした正しい姿勢で早足に歩いてのゴルフプレーを心掛けている。

今後も紳士・淑女のスポーツ（最近は大いに疑問）と言われるゴルフを大いに楽しみ、身心の健康維持に努めたいと思っています。

—元川崎重工工業株式会社鉄構ビジネスセンター橋梁・水門技術部参与—