

お元気ですか



医療法人社団 同友会

春日クリニック ☎03(3816)5840
http://www.kasuga-clinic.com
深川クリニック ☎03(3630)0003
http://www.do-yukai.com/fukagawa/

品川クリニック ☎03(6718)2816
http://shinagawa.do-yukai.com
PHS同友会事務局 Personal Health-care System
☎03(3814)0003

第85号(年4回発行) 2012年10月発行

インデックス

- 私の健康法 森 静雄 社団法人日本プロゴルフ協会(PGA)会長…(1)
- 軽く見てはいけない「脂肪肝」医療法人社団同友会 理事
春日クリニック 医局長 吉本 貴宜…(2)(3)
- いざとなったら… 知っておきたい救命処置 ……(4)
- 筋力と健康 ⑤ 毎日の食事/自宅でする胸のトレーニング ……(5)
- 人間ドック受診体験記/グリーンメイト料金値下げのお知らせ…(6)

私の健康法

森 静雄

社団法人日本プロゴルフ協会(PGA)会長



私は学生の頃からゴルフを始め、卒業後にプロゴルファーとなりました。オーストラリア、アメリカなど、海外ツアーでも活動をしていましたが、日本人でオーストラリアのツアーに参加したのは初めてとされています。日本人ゴルファーが世界を相手に戦うというのはめずらしい時代でしたからね。そのため、まず苦勞をしたのが食事です。本当は日本食を食べたかったのですが、日本料理店も無いし、日本食の食材なども手に入らなくて、肉ばかり食べていました。言葉も通じないため、病気をした時なども苦勞しましたよ。

ゴルフを始めたきっかけというのは、家族からのすすめでした。当時は、自分から積極的にゴルフを始めるといふ人は少なかったと思います。今ではゴルフへの認識というものがだいぶ変わりましたから、世界で活躍をするゴルファーの姿を見て「自分もプロゴルファーになりたい」と、自らゴルフの世界へ踏み込んでこられるジュニアが多くいらっしゃいますし、技術もどんどん高まっております。これは私たちPGA(日本プロゴルフ協会)が行っている、ジュニアゴルファーを育てたり、指導者を育成したりという活動が功を奏しているのだなと実感できる部分で、嬉しく思います。今年から私がPGAの会長を務めさせていただいておりますが、日本のゴルフ界全体の底上げとして、若手のゴルファーの育成に、より力を注いでいきたいと思っています。

私がツアーに参加していた当時は、今のように整えられた環境や、きちんとしたトレーナーの指導のもとでの練習方法なんて確立されていませんでしたから、とにかく、がむしゃらにトレーニングを積み重ねるような練習スタイルでカバーをしていました。いわゆる根性論というものです。本番の舞台で、プレッシャーに負けずに勝負するためには、技術だけではなく、精神面の部分も強く

なければなりません。そのために、プレッシャーを跳ね返すほどの自信が必要になります。これはゴルフに限らず、あらゆるスポーツに言える事かと思うのですが、とにかく、他の人より少しでも多く練習を積むこと。練習量の多さが、そのまま自信への裏づけとなるんだと思っています。

辛い練習や、海外ツアーを回る中では、やはりストレスもあります。今でこそ珍しくないかも知れませんが、私の場合、気晴らしとして音楽を聴きながら練習をすることもありました。携帯型の音楽プレーヤーを使い、イ

ヤホンで音楽を聴きながらスイングの練習をするのですが、スイングのリズムに合わせた音楽を選ぶんです。すると、リズム良くスイングができるし、ストレス解消にもなりました。私はよく、70年代の洋楽を楽しんでいましたね。実は、趣味でギターを弾くこともあるくらいに好きなんですよ。

今は指導をする側、経営をする側へと身を移しましたので、どうしても体は衰えていきますね。会食だとか、お酒の席だとかも多くなりますから、体のことは気になっているんです。ツアーに参加していた頃は、世界を駆け巡っていましたが、相当な体力が必要でした。その頃の体力を少しでも長く維持できるように、いまでも週2回くらいはジムに通うようにしています。何もしないでいると、体はもちろん、技術も衰えていきますからね。

ゴルフというのは、年を重ねても、自分のペースで続けられますので、一生付き合える数少ないスポーツの一つではないでしょうか。一日コースを廻れば1万5千歩は歩けますし、緑の中でのプレーは、森林浴と同じで、気持ちもリフレッシュできます。私にとっては、ゴルフこそが健康の秘けつ。健康維持のために、皆様にもぜひおすすめしたいですよ。(談)