

04.08 またまたゴルフのお話

2004年 08月 10日

またまたゴルフのお話

スイングはリズムだ！

不動女子プロによれば、い〜ち、に〜い、さ〜んをメトロノームで体得したそう。そういえば、ナイスショットは大抵打ち急ぎもせず、打ちおくれもせず、強くもなく、弱くもなく、

平常心であったような気がしませんか、ご同輩！

ぼくは、フェード系のボールですから、つまりはアウトサイド・インに結果的に振っているだけだけど、なんとかストレートに打ちたくて、インパクト時に右前方に放り投げる感覚で打つよう心掛けています。うまくいった試しがないですが……。

これは練習場での話で、コースに出るともう何もかも忘れて、無我夢中！コースは平らな場合は殆どなく、つま先下がりや左足下がり尚且つ沈んだボールとくりゃあ、あなた、そりゃあもう、頭は真っ白、その後は前後不覚状態ですわナ……。

無残にも、思いもしない方向へころころと、転びますわナ……。

又しても反省、反省。そう、ゴルフは全く反省のスポーツなんです。

04.08 真夏のゴルフ

2004年 08月 11日



真夏のゴルフ

今年の夏は相当暑い。

スタートして2~3ホールも廻るともうダメだ！ ティーショットを打つや木陰に駆け込み、パターの順番までぎりぎり日陰で待つことになる。

スタート前に日焼け止めクリームを腕や顔に塗りたくってやるのだけれども、それだけではダメで、帽子は大きめのものが良い。麦わら帽子がベストだが、鏝が広すぎてショットの時邪魔になるので、鏝は小さ目のものを選びたい。

日焼け止めクリームは間違っても目から上には塗ってはならない。汗と共に滴り落ちて目にしみて目が開けられなくなるので注意が必要だ。

最近、5本指のついた靴下を売っているので、試してみたらこれがまた良い。だいたい足全体を一つ袋で包み込む今の靴下は良くない。足袋が better なら五本指靴下はベストだ。考えてもごらんなさい。手袋で親指とその他を一緒にした2袋形式のものがあるが、あれをはめて作業をすると大層作業性が悪い事がお分かりになると思うが、足だっ

て同じである。

ゴルフだって、「地下足袋」に「軍手」がベストかもよ、そこのお兄さん！

熱中症にだけは気をつけて、水分は充分補給しましょう。

04.09 腰痛とゴルフ

2004年 09月 13日

腰痛とゴルフ



志木の駅前にある”中山整体”に時々行くようになって持病の腰痛が和らいできた。つれてかな

り思い切ったスイングが出来るようになって、8月の月例会(関越ハイランド)で87(42、45)で廻り、Bクラスの2位に辛うじて食い込めた。

以前は社内コンペや月例会で上位に入っていたが、腰痛が出てここ2～3年は低迷していた。久し振りの入賞です。月例会では小さなカップを頂けます。”整体”のお陰かと指圧でやって下さる中山さんには感謝しています。

”腰”と言うのは体の基礎のような気がします。「腰が引けている」とか「ヘッピー腰」とか

「弱腰」「強腰」とか運動面以外での対外的活動面等でも”腰”が使われる。”腰”が痛いとお本当に何事もやる気が起こらなくなる。人類が2足歩行を始めた瞬間から、腰に負担が掛かるようになって、以来ず〜っと人類は腰痛に悩まされて来たとも言われる。会社では、1日中椅子に座ってパソコンとにらめっこです。腰に良いはずがないのです。

持病になっていたその”腰痛”が和らいたのです。これはゴルフのスコアに直結します。ゴルフのスイングは、これはかなり不自然な運動ですから腰に良くない事は明白ですが、どうしてもゴルフの面白さには勝てません。これからも腰痛とスコアのバランスを取りながらアベレージゴルファーライフを送ろうと思っています。貴兄は如何・・・。

