

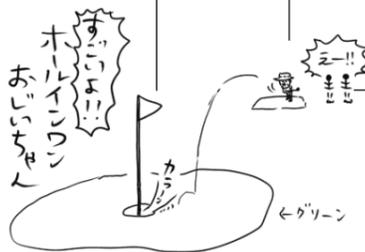


さらまげんき王国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

# パークゴルフで健康づくり



て仲間になったりすることもあるそうです。同じスポーツを通して楽しさを共有できるのが仲間の広がりにもつながっているようです。

## 健康にも一役



柴田さんに長く続けられる秘訣を伺うと、「一番は健康のため」と答えられました。柴田さんは毎日、仲間と集まって72ホールをまわっているそうです。途中休憩をいれて3時間弱で約9,000歩も歩いています。芝の上はアスファルトに比べ膝や腰への負担も少なく、球を打ちながら歩くことで、楽しみながら自然と歩けるとのことでした。また、腕を大きく振りかぶって打ったり、カップに近づく繊細に力を調整して打ったり、腕や全身も使うことで自然と体力もついているようです。パークゴルフは高齢者において中等度の運動強度で、心拍数の変化を見て

パークゴルフは子どもから高齢者まで誰でも楽しく始めるスポーツとして幕別町で発祥し、佐呂間町でもたくさんの方が楽しんでます。パークゴルフは歩行動作を中心としたスポーツで、下肢筋力や呼吸・循環器系の機能を改善でき「有酸素運動」としての効果も期待できます。今回はパークゴルフ協会会長の柴田一儀さんに話を伺い、パークゴルフの楽しさや健康への効果についてご紹介します。

## 気軽に始められる



柴田さんがパークゴルフをはじめたのは、今から20年ほど前です。当時管理を任されていた緑館のパークゴルフ場で大会が行われることになり、参加を促されたことがきっかけでした。急遽、大会の3日前に声をかけられ、仕事終わりに夫婦で道具を買い揃え、数日だけの練習で大会に参加しました。

## さまざま楽しめる



「はじめはピンに向かってボンボン打つのが関の山だった。」そうですが、練習をし、色々なコースに行ってみたり、顔見知りができたりすることでパークゴルフの楽しさを感じ、今でも毎日プレーを楽しんでいます。パークゴルフはクラブ1本とボール1個、ボールを置くティーの3つがあればプレーでき、利用料も1回数百円（佐呂間町は300円）で半日から1日楽しむことができます。また、年齢や男女差などによるハンディができるだけ無くなるように、1ホールの距離が100m以内に設定されています。そのため、子どもからお年寄りまで男女問わず誰でも気軽に始められるスポーツです。

パークゴルフ場は網走管内の公認コースだけでも15コースあります。公

カップ付近では、力を調整する。



コースをまわりながら自然と歩数も増えるため、適度な運動ができる。



も心臓血管系機能の維持・改善にみあった適度な身体運動で、健康の保持・増進に期待ができるスポーツであることがパークゴルフ愛好者を対象とした研究でわかっています。健康感や生きがい、社会的交流、精神的な満足度の向上という効果もみられます。天気やコースの形状をみながらボールを打ったりと頭を使い、仲間との交流をはかり楽しみながらプレーすることが理由として考えられます。また、そうした効果から体力の向上だけでなく、寝たきりや認知症の予防にもつながるのではとも期待されています。



お話を伺った柴田さん。この日も朝から、仲間同士でコースをまわりました。コミュニケーションをとりながら楽しくプレー。

柴田さんに「これからも続けますか？」と質問すると「90歳になっても元気にやっている人もいますので、そうになりたいね」と笑って答えられました。今回お話を伺うことで、パークゴルフに限らず、健康のために意識をして

体を動かし、楽しみながら運動を継続することが大切であり、それが元気で長生きの秘訣につながることを改めて実感しました。また、人とのつながりも楽しみや継続の秘訣になっていることがわかりました。ぜひ、皆さんも健康づくりのひとつとして、自分にあった運動を楽しみながら続けていただけたいと思います。

## 「パークゴルフする!!」の巻

