

楽しみながら健康づくり 「瓜内グラウンド・ゴルフ同好会」

最近、高齢者の方達を中心としてブームになってきているグラウンド・ゴルフというスポーツがあります。私の住む地域でもプレーを楽しんでいらっしゃる方達が多いという話を聞き、浜松市中区瓜内にある「瓜内スポーツ広場」を訪ねて取材をさせていただきました。



瓜内グラウンド・ゴルフ同好会1



瓜内グラウンド・ゴルフ同好会2

まず、グラウンド・ゴルフというものをご存じない方もいらっしゃるかもしれませんので、ルールや競技のしかたを簡単にまとめてみますと…

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。

標準コースは50m・20m・25m・15m各2ホールの合計8ホールで構成するようですが、コースの広さ等の条件によって自由にアレンジして行うこともできます。

ホールインワンした場合は、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスしますが、その他のルールは非常にシンプルで一度プレーをすれば誰でも覚えられます。

プレーヤーの数に制限もないで、少人数でも大勢でも同時にプレーをすることができ、そういう手軽さも人気の原因の一つになっているようです。



瓜内グラウンド・ゴルフ同好会3



瓜内グラウンド・ゴルフ同好会4

さて、「瓜内スポーツ広場」で競技を行っていたのは「瓜内グラウンド・ゴルフ同好会」の皆さん。ご近所の皆さん方が中心に、体力作りと親睦のために週に4回集まっているそうです。午前8時50分から軽く準備体操をして、9時から2ラウンドを回るそうです。なかなかの運動量ですが、皆さんテキパキとプレーを楽しんでおられました。

取材をさせていただいた日は、約40名ほどの方が集まっていましたが、会員として登録をされているのは60名以上だそうです。最高齢の方は92歳の根木均さん。会社をやめて以来十数年グラウンド・ゴルフを楽しんでいらっしゃるそうで、「皆とおしゃべりをしながら楽しく体を動かせて、最高の健康法です」とおっしゃっていました。

正直、グラウンド・ゴルフという競技があることは知っていても、こうして実際に競技を見ることは初めてだつたのですが、想像していた以上に素晴らしいスポーツだなと思いました。「試しに打ってごらんなさい」と言つていただいてチャレンジしてみたのですが、ボールに当てることは誰でもでき、そこそこ思った方向にも転がつてくれるので簡単といえば簡単です。

しかし、スコアを伸ばすためにはそれなりの修練も必要で、微妙なコントロールにはなかなか神経を使います。さすがに元々は高齢者の健康づくりのための新スポーツとして開発されたというだけあって、全ての人

が等しく楽しめるように「上手に考えられているな」というのが私の感想でした。

「瓜内グラウンド・ゴルフ同好会」としては、現在は新規の会員の募集等は行っていないようですが、いろいろなところでサークル活動としてグラウンド・ゴルフを楽しんでいらっしゃる団体があるようです。お歳を召して運動不足を感じている方や、人とのコミュニケーションが減って寂しさを覚えている方がいらっしゃったら、そういうところを探してみてグラウンド・ゴルフを始めてみたらいかがでしょうか？

浜松南部地区いきがい特派員 丸山敬