

BULLETIN

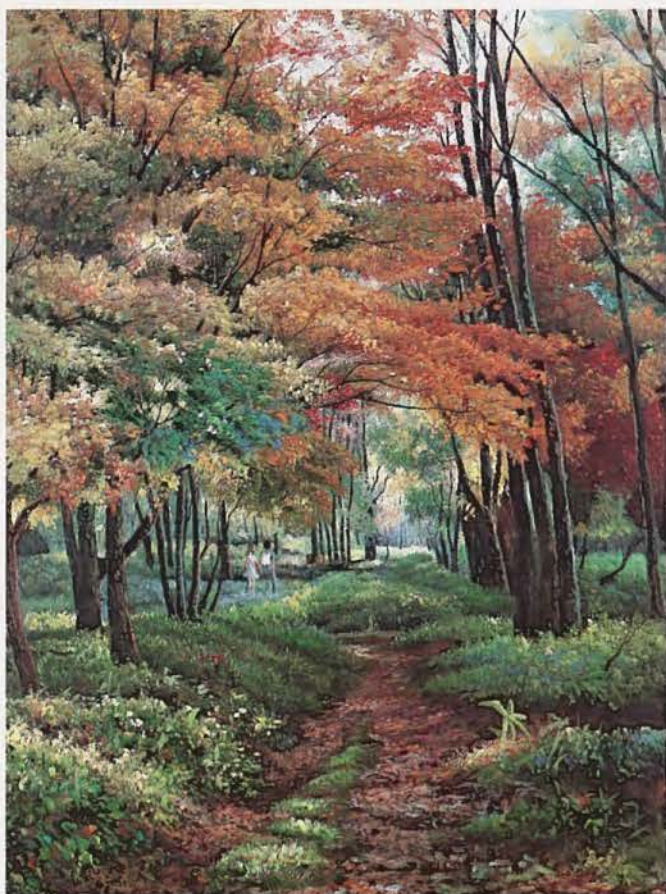
Kanuma



1996 NO.50



鹿沼カントリー倶楽部



145.5×97.0cm

「木立の風景」

福島 文雄

栃木県生まれ。
天野三郎先生に師事。
一創会会員。個展6回。

目 次

- | | | | | | | | |
|----|-------------------|----|----|------------------|----|--------|----------------|
| 2 | 鹿友ギャラリー | 12 | 13 | 「コースの攻め方」黄金3番ホール | | | |
| 3 | メディカル エッセイ 加瀬昭一郎氏 | 14 | | コースだより | | | |
| 4 | ずいそう 青木 勝氏 | 15 | 16 | 17 | 18 | 競技成績 | |
| 5 | 平成8年度役員芳名簿 | 19 | | | | 委員会だより | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 倶楽部競技 | 20 | 21 | ゴルフクリニック 田中誠一氏 |
| 10 | 11 | | | | 22 | 23 | 鹿沼むかしばなし |



歩くことの大切さ

医学博士 加瀬 昭一郎

前号では、「中高年者とスポーツ」と題して有酸素運動がいかに成人病の予防に役立つか、またスポーツ習慣のある人と、無い人との体力差について述べましたが今回は、歩くことが健康を維持するのにいかに有効であるかを考えてみたいと思います。

運動のやり方はその人の体力、健康状態によって異なるのは当然です。自然に、無理なく生活の中に運動をとり入れるとしたら、先づ歩くことから始めるのが最もよろしいと思います。歩行は、どこでも、いつでもできる最も安全なスポーツであります。健康保持のためには、速歩(はやあるき)のような有酸素運動がよろしいと思います。

有酸素運動(エアロビクス)とは、十分に酸素をとり込みながら行う運動で、無酸素運動とは、息をつめて、瞬発的に全力を出し切る運動、例えば重量挙げや、100米の全力疾走などであります。

無理なく、心臓や、肺の機能を良くするのは有酸素運動をつづけることであります。有酸素運動には、速歩、ゴルフ、水泳(競泳ではない)、サイクリング、エアロビクスダンスなどがあります。

「歩く」ということは、生活の中に運動をとり入れる、自然で最も容易な行動です。マイペースで、最初は一日30分を目標にして歩くことです。30分歩くと歩数にして、約3000~3500歩です。一日の行動をとり入れると、一日一万歩が達成出来るわけです。

四年前、私が、鹿沼カントリーの北コースを歩数計をつけてプレーしたときは約1万5千歩でした。日常でも、一日1万歩を目標として達成出来るよう努力したいものです。

また、ときには、体力と、目的を合わせた楽しいスポーツを考えてみたいものです。私にとってそれはゴルフです。ゴルフの特徴として、屋外でする有酸素運動で、仲間と一緒にできるし、筋力をきたえることも出来るなどの利点があります。また、ゴルフは、青空のもと、緑の芝生をふみしめながら、何もかも忘れて、

いい汗をかきながら白球を追って歩く楽しいスポーツであります。

現代人は、車(くるま)社会に生きています。自動車での移動が多く、歩く量が極端に減っております。日本人の平均歩数は、30才代で約7500歩(一日)、40才代では、約7400歩で、高齢になると歩く機会が少なくなり、70才になると、約3700歩と少なくなります。

有酸素運動として、歩くには速歩が最もよいと思います。息が少しはずむ程度のスピードです。歩幅のめやすとしては、身長から90センチを引いた程度がよいようです。例えば、160センチの人なら70センチの歩幅をめやすとして歩くとよいでしょう。

最近、エイジング(加齢)という言葉がよく使われます。エイジングはすべての人が同じ速さですすむわけではありません。その速度は個人個人ちがいます。エイジングをおくらせる重要な要素として、個人の運動習慣があります。「流れる水はくさらない」というたとえがあるように、人間の体も運動しないとエイジングが進みます。単純なことですが、適度に頭を使い、身体を使うのが若さを保ち、肥満や、成人病を予防する秘訣だと思えます。

*参考：標準体重の求め方

BMI法といって次の通りです。

標準体重=身長(m)×身長(m)×22

例えば身長160cmの人なら

$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32 = 56\text{kg}$ となる。

- *鹿沼カントリー倶楽部 理事
- *栃木県医師会 常任理事
- *日本医師会 認定スポーツ医
- *医療法人 社団 加瀬医院院長



「癖」と「ゴルフ」

青木 勝

人には多かれ少なかれ、夫々いろんな癖を、もっているものだ。昔から「無くて七癖」「あって四十八癖」などという諺もあるくらいである。

酒癖。泣き癖(泣き上戸)。くどき癖。からみ癖。はしご癖(昔はよくやりました)。女癖。盗癖等は論外としても、爪を噛む癖、照れると頭を掻く癖、習字の時に、筆の運びに合わせて舌を動かす癖等、ほほ笑ましいものもあり、人が歩いている姿を後ろから見ていただけで、その歩き方の癖の千差万別の面白さよ!!又、「あの人は癖者(曲者)ですよ!」「癖の悪い人だ」「甘やかすと癖になる」等の癖言葉。

辞典に依ると「癖」とは「かた寄りのある好みや、傾向が習慣化したもので、体の特殊な無意識に出る動き」等と解った様な解らない様な定義をしている。そしてその習慣が定着してしまうと、「曲がったり、折れたり、鞣になったりして、元に戻しにくくなってしまふ。」これをゴルフに云い変えると「曲がったり、トップしたり、スライスしたり、シャンクしたりして、元に戻しにくくなってしまふ。」

私がゴルフを始めたのは、昭和38年、43才の時だったが、その頃のゴルフ人口は、なだらかながらポツポツ増えつつある傾向だった様な気がする。練習場は、都心には二、三ヶ所位しかなかった。

先に始めていた友人達に強制的に買わされたいい加減なクラブ(それもハーフ・セット)で、半強制に練習場に連行?されたの自己流ショット。これで、種々な悪い癖がバッチリ身に着いて今や、その悪い癖を治そうと、四苦八苦の有様。自己流で通している頑固な皆さん!!どうか今の内に基本をしっかりと身につけてから練習にお励みくださいと云いたい。

練習場やゴルフ場のスタートで、コンペ仲間のビギナーに、先輩らしき人が、懸命に「スタンスをもう少し広く」「左のグリップをどうしろ、こうしろ」「ヘッド・アップするな」等と、ヤッキになってアドバイスしている風景を見掛ける。

(ソナ、イロナコトヲ、一ベンニ云フレテモ、ワカラヘンガナ!!)

この教え魔が恐ろしい!!ひと度この教え魔の虜になって、信奉し、実行に励んだが最後半永久的に、あなたのゴルフ生命は浮かばれなくなることに必至。そして、その癖のあるゴルフ・スイングが固まり出し、錯覚で自信の様なものが出始めると、あなたが第二、第三の怖い存在の教え魔になる。吸血鬼ドラキュラーの如く、血を吸われたものが、次の無垢なビギナーの血を…と。

余談になるが、私はデザインの仕事を50年近くやっている関係で、囑託をしている某銀行の人達や雑誌社の記者、それに私のアシスタントの連中から先生と呼ばれている。

若い時に教員をしていたので、その呼称には馴れているが、会社設立後、先生はやめて社長と呼んで呉れ、と頼んでも?相変わらず先生!!随って当コースでのコンペの時も、キャディさん達が、廻りの連中に「何の先生ですか?」と尋ねると、中に悪い奴が居て「婦人科の先生だよ」なんて云う。少し軽薄で直ぐノリ易い小生は、すかさず「処置に困った時は、何時でも診てあげるよ」なんて調子のいいことを云って、又悪い癖が…等と後悔するのである。

鹿友会、大正会の新人の方などの中に、ゴルフの何等かの先生かと思われるか、時にアドバイスを求められることがあるけれど、私も教え魔「吸血鬼」の一人かも知れない。私が近付いて何事か言い出したら、耳を塞いで、素早く離れた方が無難かも知れない。

最後に少し救われるのは、中国の譬え言葉に「癖ある馬に能あり」(ひとくせあるものには、なんらかの取柄がある。)……と。

(東京都大田区在住)

鹿沼カントリー倶楽部
理事・ハンディキャップ委員長

平成8年度倶楽部役員芳名簿

(順不同)

○印は新任
□印は転任または昇任
他は留任

理事長 田澤 義明 田澤工業㈱ 会長
理事 吉田 稔 大宮自動車工業㈱ 社長
理事 斎藤 昭男
理事 相沢 正三 東野交通㈱ 相談役
理事 石原 敬士 古峯神社 宮司
理事 大谷 武二 足利信用金庫 理事長
理事 桜井 勝一 石塚井鉄工所 社長
理事 青木 勝一 石青木デザイン事務所 会長
理事 東 武 東外科病院 院長
理事 高柳 実 高柳電機工業㈱ 社長
理事 加瀬昭一郎 加瀬内科小児科医院 院長
理事 新島 昭二 新島外科胃腸科医院 院長
監事 加賀田功幸 株大山総本店 会長
監事 塩山 渡 塩山渡税務会計事務所 所長
監事 野住 昌孝 株橋木放送 専務取締役

●財務委員会
長 吉田 稔
副 植松 辰男
石塚 保雄
加藤 智夫
菊池 豊嗣
○佐々 一明
白戸 廣
高橋 正晃
橋本 章一
○増山 登

●建設委員会

長 斎藤 昭男
副 野中 弘
阿見 久
宇田川猛夫
○榎本 実
大関 泰司
大貫 丈夫
菊池 光男
白岩 幸吉
杉山 敬三
並木 徹郎
○真尾 良治
○三浦 忠則

●レジャーエチケッ委員会

長 石原 敬士
副 荒川元一郎
安部 正海
金井 国次
小島 徹也
榎原 彬人
田中 美光
中村 靖男
○沼尾 博行
藤沼 勇
○船渡川高子
古市 繁治
三土 栄一

●競技委員会

長 桜井 勝一
副 北村 純一
齊藤 裕一
石川 五雄
大橋 清
篠原 明
篠原 義輝
田上 達樹
廣田 次雄
藤田新一郎
□本田 察

●グリーン委員会

長 東 武
副 五十嵐 寛
阿久津亘宏
飯村 充男
伊藤 勇
井上 博康
岩田 喜一
大塚 力男
○小森谷 賢
坪谷 志郎
奈良田信正
益子 正春
山荷 幸男

●プロ・キャディ委員会

長 加瀬昭一郎
副 増田 栄一
秋山 康雄
阿部 辰郎
恵面 幸一
上岡 進
月羽 秀雄
土屋 裕
○中田裕実子
長門 高明
中村 忍
平出 克真
福田 真夫

●ハウス委員会

長 相沢 正三
副 宇賀神勝明
○浅野 富雄
荒井 昭吉
飯村 恒昭
○小宮 芳枝
重信 三郎
鈴木 茂
関根 茂男
田澤 秀文
戸崎 利好
錦織 啓市
柳田 和夫

●ハブリケーション委員会

長 大谷 武二
副 田野井政夫
新橋 武正
飯田 祐三
石田 和生
柴田七十二
篠原喜次郎
鈴木 一雄
田野 芳夫
新島 剛
西村 理市
福田 実章
□森 章

●ハンディキャップ委員会

長 青木 勝
副 大橋 育夫
入江 孟夫
円賀 英暁
小平 真一
○桜井 敦
高根沢 翼
野田 祐次
橋田 透
樺木 政人
谷中 清司
□矢農 勝
渡辺 雄一

●フェロウシップ委員会

長 高柳 実
副 船木 康弘
阿部 嗣彦
○荻原三七夫
岩淵 哲夫
影山 武
川島光五郎
駒橋 堅司
鈴木 利夫
鶴見 宣典
○戸塚千壽子
中本 政雄
町井 亮行

●食堂委員会

長 新島 昭二
副 馬場甲子三
飯島 章植
○宇井キヨ子
片桐 満
小森 克之
柴本 英明
田澤 知行
宮際 謙一
登守 正人
北條 克
星野 兼雄
○巻田 修一

平成8年度 理事長杯競技

平成8年度理事長杯競技は、3日間に及ぶ予選、決勝トーナメントを、北コースに於いて3、4の両月にわたって行った。1アンダーまでの予選通過者16名により熟戦が繰り広げられた結果、順当に勝ち進んだ村田兼清氏が、初優勝とともにベストグロス賞をも獲得した。

《理事長杯競技成績》

優勝 村田 兼清(7) 3位 牧野 寛(11)
 2位 矢野 塚春(5) 3位 木村 良男(12)
 ベストグロス 村田 兼清

※予選 3月31日(日)晴 (ベントG)

氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
角 勝	39	39	78	10	68
藤 田 烈	41	41	82	14	68
村 田 兼 清	37	38	75	7	68
山 本 一	39	39	78	10	68
吉 野 廣	39	42	81	12	69
小谷野 井 三	41	42	83	14	69
仁 平 悦 雄	42	40	82	13	69
鈴 木 春 夫	38	38	76	7	69
永 井 明	37	39	76	6	70
木 村 良 男	40	42	82	12	70
柴 勇	43	39	82	12	70
牧 野 寛	43	38	81	11	70
山 賀 七 郎	41	40	81	10	71
小 林 千 晃	42	43	85	14	71
君 塚 弘 樹	41	40	81	10	71
矢 野 塚 春	37	39	76	5	71



前列(左から)3位・牧野寛、優勝・村田兼清、理事長・田澤義明、2位・矢野塚春、3位・木村良男の各氏、後列は競技関係者

※決勝 4月7日(日)晴(ベントG) 4月14日(日)晴(ベントG) 1・2回戦 準決勝・決勝



「私とゴルフ」

理事長杯優勝者

村田 兼 清

私とゴルフとの付き合いは、人に勧められイヤイヤながらクラブを手にしたのが始まりです。ゴルフをやらなれないといけない環境を、外堀、内堀を埋められるように道を付けられたのは、今から16年前の事でした。

私が他にある趣味と一緒にするには、あまりにも隔りがあり、体も気持ちも入っていくには遠いものがあり、そんな私にゴルフの素晴らしさを分らせて呉れるには少し時間が掛かりました。

今の私はコースに出ると、必ず“今日一日遊んで下さい”と心の中で言いつつ、マナーのシングル、気持ちのシングルを目指してコースに頭を下げ、プレーをさせてもらっております。

前置きが長くなりましたが、今回の理事長杯に優勝できたことは、何にも代えがたい喜びで、私のゴルフ人生の中に大きく輝いて行く事と思います。

誰かが幸運を掴めば、誰かが逃げて行く、勝負は

時の運と申しますが、今回対戦した方々にはたいへん感謝いたしております。また、ご迷惑もお掛けした事と存じます。

私のゴルフは、人が感心する様なものは何ひとつないと思っております。「ショット、パット、アプローチ」、すべてが自分流ゴルフ、それを前面に押し出すしかないと思って対戦しました。

リラックスすることと、コースに遊んでもらうこと。緊張が体の一部にでもあれば、ハンディが20にも30にもなるのが私のゴルフです。リラックスとスマイル、これだけでハンディを上げて来ました。それが私のゴルフだと思えます。

目指せば、ゴルフには上があり、今回の優勝の喜びを胸に倶楽部チャンピオンを目標に進みたいと思っております。

最後に、朝早くから円滑なる競技運営をして頂いた競技委員や倶楽部関係者の皆様方、また、快くパスをして頂いた方々に感謝をし、全ての参加者の上に幸運が訪れる事を私の喜びにしたいと思えます。いろいろ有り難うございました。

(東京都足立区在住)

平成8年度 セニア選手権

平成8年度セニア選手権競技は、去る6月16日、23日の両日、予選・決勝を北コースに於いて、以下のよう挙行された。矢野塚春、合津克則の両氏が相譲らぬままサドンデスにもつれ込み、地力に勝る矢野氏が悲願の初優勝を果たした。

◀セニア選手権成績▶

●各18H.S.P(スクラッチ)：北コース(ベントG)

●年齢 満50歳以上



前列(左から)4位・鈴木昇、2位・合津克則、優勝・矢野塚春、3位・遠藤斌、5位・篠原義輝の各氏、後列は競技関係者

※予選 6月16日(日) 曇時々晴

氏名	年齢	OUT	IN	TOTAL
鈴木 昇	(62)	37	35	72
合津 克則	(50)	35	39	74
篠原 義輝	(52)	39	36	75
遠藤 斌	(51)	39	37	76
大橋 清	(62)	38	39	77
坂巻 清	(57)	40	37	77
矢野 塚春	(52)	41	36	77
神山 弘	(67)	40	38	78
福田 実	(52)	43	35	78
増渕 守哉	(51)	37	41	78
人見 忠	(50)	38	40	78
石川 五雄	(58)	40	39	79
寺方 豊治	(54)	43	36	79
倉敷 弘	(65)	44	36	80
大橋 育夫	(58)	40	40	80
山中 勝之	(57)	40	40	80

※決勝 6月23日(日) 曇時々晴/雨

順位	氏名	年齢	予選	OUT	IN	TOTAL
優勝	矢野 塚春	(52)	77	36	37	150
2位	合津 克則	(50)	74	38	38	150
3位	遠藤 斌	(51)	76	37	38	151
4位	鈴木 昇	(62)	72	41	39	152
5位	篠原 義輝	(52)	75	37	40	152
6位	増渕 守哉	(51)	78	38	37	153
7位	大橋 清	(62)	77	38	39	154
8位	石川 五雄	(58)	79	38	38	155
9位	人見 忠	(50)	78	39	39	156
10位	坂巻 清	(57)	77	41	39	157
11位	神山 弘	(67)	78	39	41	158
12位	寺方 豊治	(54)	79	40	40	159
13位	山中 勝之	(57)	80	41	40	161
14位	福田 実	(52)	78	40	43	161
15位	大橋 育夫	(58)	80	41	41	162
16位	倉敷 弘	(65)	80	42	42	164



「楽しいゴルフ」

セニア選手権優勝者

矢野 塚 春

1996年度の鹿沼CCのセニア選手権に優勝することが出来ましたことは、大変にうれしく、無上のよろこびにたえません。

合津さんとのプレーオフの1番で勝たせていただいたのは、一に私に幸運がめぐりあわせて呉れたのだと思います。僥越ですが、合津さんは以前にキャプテン杯を勝ちとられたほどの名手ですから、いずれ必ずビッグタイトルを手中にされることでありましょう。また、プレーオフの際には多くの皆さんに応援に来ていただきまして、たいへんありがとうございます。

私も長いことゴルフをしておりますので、倶楽部競技での優勝は幾度か経験しております。でも、鹿沼のような強者揃いの豪華なメンバーの中で、しかも友達が多くいるゴルフ場で勝てたことは、よろこびも格別なものがあります。

思い返せば、昭和50年から連続して3回、鬼怒川カントリークラブのクラブ選手権決勝で敗退したことは、

私にとって忘れ得ぬショックな出来ごとでありました。当時、友達やゴルフ場の皆さんに、勝つのは運だからとなくさめてもらいましたが、とても空しく、いつとはなしにゴルフ場から遠のいてしまいました。それから10年の間クラブを封印、再び平成2年に鹿沼のメンバーとなり、それからは楽しく愉快にをモットーにゴルフをエンジョイしております。

今回、この様な大きなタイトルをいただいたことで、多くの友人知己を見出すことができ、またゴルフを始めてよかったなとつくづく感じているこの頃です。

他にもメンバーコースはありますが、その中で鹿沼カントリー倶楽部が何処よりも好きです。素敵な隣人に友人、それにすばらしいフェアウェイとグリーン、それを支えて呉れる管理課の皆さんにもお礼を申し上げます。「月一会」の皆さんにお祝いもしていただき、身に余る光栄です。

これからもルールとマナーを守り、誰からも親しく声をかけていただける様な、タイトルに恥じないプレーヤーとして努力する所存です。我がままな矢野では有りますが、今後ともよろしくご交誼のほどお願い致します。

(栃木県河内郡在住)

平成8年度 キャプテン杯

平成8年度キャプテン杯競技は6月30日に予選、7月7日に決勝を南アウト・北アウトコースで行った。

決勝では斉藤裕一氏と寺沢洋氏がガッブリ四つのまま、大激戦を展開、エキストラホールにおよぶサドンデスで決着、斉藤氏が歓喜の11年ぶり3度目の優勝を遂げた。



前列(左から)4位・柏崎一之、2位・寺沢洋、優勝・斉藤裕一、3位・関根幸一、5位・日下部吉男の各氏、後列は競技関係者

《キャプテン杯成績》

各18H.S.P(スクラッチ):南アウト・北アウトコース(ベントG)

※予選 6月30日(日)晴

氏名	南アウト	北アウト	TOTAL
齊藤 裕一	31	38	69
関根 幸一	35	35	70
植村 孝志	36	37	73
柏崎 一之	36	38	74
藤沼 和雄	36	39	75
寺沢 洋	38	37	75
日下部 英賀	35	41	76
日下部 吉男	39	37	76
夏日 眞利	40	36	76
矢野 塚春	39	38	77
大竹 竹誠	37	40	77
中藤 和美	37	40	77
近藤 和弘	40	37	77
木村 厚樹	40	37	77
君塚 弘樹	37	41	78
玉井 龍二	40	38	78
合津 克則	37	41	78
村田 兼清	38	40	78
藤沼 美浅	40	38	78
本田 察	41	37	78
沖野 宏	37	41	78
大貫 義男	39	39	78
渡邊 嘉忠	39	39	78
斉藤 正	38	40	78

※決勝 7月7日(日)晴のち曇

順位	氏名	予選	南アウト	北アウト	TOTAL
優勝	齊藤 裕一	69	40	37	146
2位	寺沢 洋	75	36	35	146
3位	関根 幸一	70	41	39	150
4位	柏崎 一之	74	40	36	150
5位	日下部 吉男	76	37	38	151
6位	藤沼 和雄	75	38	38	151
7位	植村 孝志	73	40	38	151
8位	木村 厚	77	37	38	152
9位	矢野 塚春	77	40	39	156
10位	藤沼 浅美	78	39	40	157
11位	竹中 美雄	77	43	37	157
12位	夏日 眞利	76	39	42	157
13位	近藤 和弘	77	43	37	157
14位	合津 克則	78	41	39	158
15位	大竹 竹誠	77	42	39	158
16位	大貫 義之	78	41	39	158
17位	玉井 龍二	78	42	39	159
18位	本田 察	78	43	39	160
19位	日賀 英晚	76	43	43	162
20位	君塚 弘樹	78	46	41	165
21位	沖野 宏	78	45	42	165
22位	斉藤 忠正	78	47	40	165
23位	村田 兼清	78	N	R	
24位	渡邊 嘉忠	78	N	R	

「女子選手権」から改められて初めてのレディスキャプテン杯競技の予選、決勝(各18ホールズ)を、6月30日と7月7日の両日、南アウト・北アウトコースで挙行した。決勝では岡田セツ子氏と畠井千代子氏が同ネットで並んだ結果、ハンディキャップに恵まれた岡田氏が、さらに年齢上位の利を生かし初優勝を遂げた。



前列(左から)2位・畠井千代子、優勝・岡田セツ子、3位・宮前久子、ベストグロス・中田裕実子の各氏、後列は競技関係者

《レディスキャプテン杯成績》

各18H.S.P(アンダーハンディ):南アウト・北アウトコース(ベントG)

※予選 6月30日(日)晴

氏名	南アウト	北アウト	GROSS	HDCP	NET
岡田 セツ子	42	43	85	18	67
畠井 千代子	43	37	80	12	68
中田 裕実子	39	37	76	8	68
高橋 俊子	48	41	89	18	71
宮前 久子	45	45	90	19	71
小清水 史江	45	46	91	19	72
西脇 和代	41	41	82	10	72
佐藤 嘉子	47	45	92	20	72
秋葉 リク子	43	43	86	13	73
瀧本 るり子	47	46	93	19	74
小河原 喜与子	46	45	91	16	75
田代 美奈子	45	48	93	18	75
本田 道子	44	45	89	14	75
高安 美恵子	45	39	84	8	76
斉藤 ナヲミ	46	44	90	14	76
青木 澄江	49	41	90	14	76

平成8年度 レディースキャプテン杯

※決勝 7月7日(日) 晴のち曇

順位	氏名	予選	南アウト	北アウト	HDCP	NET
優勝	岡田セツ子	85	45	44	36	138
2位	畠井千代子	80	40	42	24	138
3位	宮前 久子	90	42	46	38	140
4位	中田裕実子	76	40	42	16	142
5位	西脇 和代	82	43	41	20	146
6位	斉藤ナヲミ	90	41	44	28	147
7位	秋葉リク子	86	42	45	26	147

順位	氏名	予選	南アウト	北アウト	HDCP	NET
8位	瀧本るり子	93	45	47	38	147
9位	高橋 俊子	89	49	46	36	148
10位	田代美奈子	93	45	46	36	148
11位	高安美恵子	84	42	39	16	149
12位	本田 道子	89	45	43	28	149
13位	佐藤 嘉子	92	49	48	40	149
14位	小清水史江	91	47	50	38	150
15位	小河原喜与子	91	46	47	32	152
16位	青木 澄江	90	47	46	28	155



「優勝して美味しい酒を…」

キャプテン杯優勝者

斉藤 裕一

96年キャプテン杯に優勝させて頂き、有り難うございました。優勝した気分は、美味しい酒に出会い、その酒を仲間と一緒に飲んだ時に、よりいっそう嬉しさが増幅して来る様に感じます。

しかし、苦しい優勝でした。予選で午前のハーフは、38ストローク、昼食時、食堂でいろいろな話を聞いていると、意外な人(失礼)が、凄まじいスコアでターン。その一人、円賀先輩に『俺に負けたら10年、いや一生、俺は斉藤をやっつけたと言いつけるぞ』と脅かされ、なんとなく緊張して、午後のハーフは、出来すぎの31、トータル69、やっと面目を保てた次第でした。しかし、一難去って又一難、決勝ではノーバーディー、前をプレーする寺沢君が、バーディーラッシュ、最終の北9番ではガッツポーズを、これ見よがしに、派手にしゃがった。意地悪な後輩である。

そんな訳で、エクストラホールへ。良くしたもので、その意地悪が利いたのか、この日、最初のバーディーが、自分にきて、やっと何年かぶりの優勝が出来た訳です。本当に有り難うございました。

今年は余りにも練習量が少なすぎました。反省しています。ダボを打たない秘訣とは、練習を継続する事。今日より、実施します。

最近、特に感じている事をちょっと言わせて頂きます。ゴルフが大衆スポーツ、といわれて、10数年が経過しています。しかし、エチケットマナーの低下は、当鹿沼カントリー倶楽部メンバーも挙って、何らかの対策を考えなければならない時期にきている様に思います。

エチケット、マナーに悖るひとつに、スロープレーがあります。20年前前は、ハーフ2時間を掛けると、即座に後ろの組から文句が出たほど、シビアであったことを思い出します。しかし最近では、2時間30分かかってもなかなかハーフラウンドが終了しない。甚だしいのは、3時間を越えてしまうのも度々、こうなってしまうと、交通渋滞ではないが、ストレス発散の為のプレーがストレスをためる為のプレーにもなり兼ねなくなる訳です。

早く歩けない人はパスすれば良いし、ボール探しの時は、やはりパスすれば良い訳で、決して難しい事では無いように思います。早くプレーが終われば、楽しみ時間もその分、ゆっくりとれます。幸い、わが鹿沼には、いろんな季節の食材が豊富にあります。早くプレーを終わらし、その食材をつまみに、美味しい一杯をゆっくりやりたいものです。

今回も、冬期には心配していたコースコンディションがすっかり仕上がりと、最高のコンディションでプレーさせて頂きました。管理のみなさま、関係者のみなさま、有り難うございました。

(栃木県下都賀郡在住)



「ゴルフとの出会い」

レディースキャプテン杯優勝者

岡田 セツ子

私のゴルフとの出会いは、今から16年前旅先で、パートナーゴルフに出会ってからです。当時、ママさんバレーボールに熱中しておりましたが、ゴルフの奥の深さに魅せられて、年と共に、7年前にゴルフ一筋に。

鹿沼カントリー倶楽部のメンバーになりまして、もう少しで一年を迎えようとしておりますが、5月のレディース杯で初優勝し、優勝の感激にひたっているうちに、レディースキャプテン杯という大きな競技に優勝しまして、今でもまだ夢を見ているような気が致します。

今回の勝因は、参加するのみと思ひ、自分自身でも

びっくりする程リラックスして、淡々とプレー出来たことと、コースコンディションが最高に良かったこと、そして予選ラウンドでツキもありました。また一緒に廻られたパートナーの方々の素晴らしいプレーに付いて行けたこと、深く感謝しております。

鹿沼カントリー倶楽部の雄大な素晴らしいコースで、プレー出来ることを本当に幸せに思います。これからも技術面では、やっと芽を出したばかりですので、練習を積んで、一歩、一歩前進して、常に挑戦し、そしてゴルフを友として、これからの人生を楽しみたいと思います。

最後に鹿沼カントリー倶楽部の従業員の皆様、そして競技委員の皆様、大変お世話になりありがとうございました。これからも御指導の程よろしくお願い致します。

(栃木県宇都宮市在住)

くらぶ告知板

■ 競技委員会よりプレー進行に関するお願い

近年、月例杯など倶楽部競技におけるプレー進行の遅滞が著しくめだち、競技委員会ではその対策に苦慮しております。

今般、当委員会では、ハーフラウンドの所要時間を設定、2時間20分以内を目安としてプレーしていただくことに決定しました。

具体策として、倶楽部競技のスタート時に、競技係よりスタート時刻を記入した「競技ラウンド許容時間表」を各組ごとのキャディに手渡し、ハーフラウンドの所要時間をチェック。甚だしく遅延のパーティーには、警告ののちペナルティーを科すこともありますので、出場のみなさまには、上記事項を順守いただき、スムーズなプレーの進行に、ぜひご協力をお願いいたします。

なお、スターティングホールに掲示した「JGAゴルフ規則」の条文は下記の通りです。ご一読ください。

不当の遅延(スロープレー)について

スロープレー防止を目的として、委員会は、競技の条件(第33条第1項)の中で、正規の1ラウンド、1ホールおよび1ストロークにつきそれぞれの許容時間の限度を定めることも含め、プレーのペースについてのガイドラインを制定することができます。

ストロークプレーに限り、委員会は、前記の競技の条件の中で、本項違反の罰を次のように修正することができる。

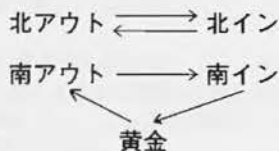
初回の違反	1 罰打
2 回目の違反	2 罰打
その後更に違反があった場合	競技失格

競技委員長 桜井 勝一

■ 10月よりコースローテーションが変更になりました。

本年10月より、コースローテーションが下記の通り変わりました。

なお、倶楽部競技開催日などには、一部変更もありますので、ご留意ください。



■ オープン競技のご案内

明年度も本年同様、オープン競技を開催いたします。参加資格はこれまで通りメンバー、ビジターを問いません。ゴルフのお好きな方でしたらどなたでも出場できます。知人、ご家族お誘い合わせのうえ、奮ってのご参加をお待ちしております。

《オープン競技日程》(平成8年11月～平成9年6月)

月 日	競 技 名	費 用
平成8年		(11月中)
11月7日(木)	地酒まつり	男性……¥14,550
12月12日(木)	花まつり	女性……¥13,520
平成9年		(12月～明年3月)
1月16日(木)	ダンロップ杯	男性……¥13,520
2月11日(祝)	洋蘭杯	女性……¥12,490
2月26日(木)	ミズノ杯	
3月12日(木)	洋蘭杯	《明年4月以降は未定》
4月23日(木)	ブリヂストン スポーツ杯	※上記プレー費以外、 すべての競技に参加 費 ¥3,000 が加算さ れます。
5月14日(木)	ペプシコーラ	
6月26日(木)	オープンコンペ ダンロップ杯	

《競技要項》

- (1)スタート ご希望の時間をご予約ください。
- (2)競技方法 18ホール・ストロークプレー:ペリア方式
- (3)ルール フェアウェイ6インチプレス可(他はローカルルール、JGAルールに基づく)
- (4)参加資格 メンバーおよびビジター(プライベート・コンペも可)
- (5)表彰 〈ネットの部〉優勝～10位、以下5飛び〈グロスの部〉男子・女子共に1位～3位、全員に参加賞有。(パーティーは行いません)
- (6)お申込は…予約センター☎0289(75)2131へ。

■ 女性浴室の新築工事に着手。

諸事情により着工が遅れていた女性浴室の新築工事が、9月初旬より始まりました。

工事期間は来年4月中旬までの予定ですが、完成しますと浴室はもとより、ロッカールームなども改装され、これまで以上にゆったりとした気分でご利用いただけるものと存じます。どうかいましばらくの間、お待ちください。

なお、工事期間中、ロッカールームを一時移動するなど、ご迷惑、ご不便をお掛けしますが、悪しからずご容赦ください。

■板垣真由美さんが、関東女子アマで優勝!



(KGAニュースNo.55より転写)

平成8年度関東女子ゴルフ選手権決勝競技は、去る5月20、21日の両日、埼玉県・飯能ゴルフクラブ(6,204ヤード・パー72)において、各ブロックの予選を勝ち抜いた精鋭137名が出場。激戦を展開した結果、当倶楽部より出場した板垣真由美さん(24才)が、みごと優勝、関東女子アマチュアの頂点に立った。

板垣さんには、よりいっそうの精進を重ねられ、中央での更なる活躍を期待してやみません。

なお、本大会では、姉妹コースの塩田亜飛美(富士御殿場)、田崎史子(鹿沼72)、諏訪知加世(同)の三選手が、それぞれ33位、47位、89位と健闘しました。

《決勝競技成績》

順位	氏名	所属	第1R	第2R	TOTAL
優勝	板垣真由美	(鹿沼)	76	74	150
2位	金 沙織	(都賀)	73	80	153
3位	大塚有理子	(専修大)	79	75	154
4位	五十嵐洋子	(藤岡)	73	82	155
4位	五十嵐瑞江	(藤岡)	78	77	155
4位	小池 永子	(宇都宮国際)	77	78	155
7位	中野 陽子	(鳥山城)	75	81	156
7位	大竹 康子	(下野)	79	77	156
9位	宮嶋 恵	(中央学院大)	81	76	157
9位	加藤 勝栄	(相模原)	78	79	157
∴					
33位	塩田亜飛美	(富士御殿場)	81	82	163
∴					
47位	田崎 史子	(鹿沼72)	84	81	165
∴					
89位	諏訪知加世	(鹿沼72)	87	86	173

■クロークのバッグスタンドが新しく

このほど、マスター室まえのバッグ立てが、木製の時代モノ?から、ステンレス製の新品に置き換えられた。

バッグスタンドも耳馴れぬが、今度の製品名には“バッグステーション”と珍妙な横文字が付いている。柄も今までと違ってハイカラ。コーナー全体がスッキリしたような気がします。



メニュー紹介



松茸炊き込み御飯定食 1,240円



陶板焼セット 1,650円



牛ヒレステーキ 1,860円

スタッフが独自に調理をアレンジし、なるべく地の素材を生かして旬の味を提供する洋食、和食と、レストランとは独立している焼肉コーナーはともに評判は上々。

季節の香りを運ぶ【松茸炊き込み御飯定食】は、贅沢な品。じっくり煮込んだかつお出しとひと工夫した甘醤油の隠し味をベースに、松茸、竹の子、油揚げを、地元産米のコシヒカリで炊き込んだ御飯は、是非おすすめしたい一品。炊き込み御飯になくはならぬお新香は、自家製ので、(きゅうりの古漬や白菜)それに茶碗蒸しが付く。

グリル風にお出する【陶板焼セット】は、海老、ホタテ、牛肉、アスパラ、フランクフルトととり沢山。バターで焼いた具を、大根おろしとステーキ醤油による和風ダレか、特製アメリカソースの洋風ダレの二種類を、お好みに応じてご賞味いただけます。付け合せには、サブザンドドレッシングをかけていただくサラダと、豆腐のなめこ汁が付く。

コレステロールが気になるが、肉を食べたいという方のため、脂分控えめの和牛のヒレ肉を用いた【牛ヒレステーキ】は、150gもありボリュームたっぷり。スタッフが考案した特製ダレを、お好みの薬味にしてお召し上がりいただけます。また、無臭にんにくを添えるなど、お客さまへの気遣いが伺える。さらに、スタックドポテトやホットガロニなどの品が週替りで付く。

■訂正とお詫び

お手もとの競技手帳(平成8年度版)の中で、来年1月の日程の一部を下記のとおり変更しました。訂正のうえ、お詫びいたします。

記

※1月2日(休)、3日(休)の「平日扱い」を「祝日扱い」に訂正。

※1月6日(月)、7日(火)連休のうち、7日を通常営業とし、1月28日(火)を定休日に変更。従って、1月27日、28日が連休となります。

黄金・3番ホール PAR4
409ヤード(高麗) HDCP7

コースの攻め方とワンポイントレッスン

所属プロ 正木 幸雄

美しい景観で、雄大な打ちおろしのミドルホール。左は150ヤード付近から緩やかな斜面のまばらな松林に密生した小松の一群が続く。その先グリーン左横のOBまでは、妨げとなるものは何ひとつない。

一方、右側は200ヤード近くに並列するサイドバンカーまで、林に沿ってOB、その先からはくびれたかたちでグリーンの後方まで、のり肩沿いに1ペナルティゾーンである。したがって、右方向への打ち出しは極力避け、思いきってフェアウェイ左方向に運びたい。

右にトラブルのあるこのようなホールでは、「右から左を狙うとフェアウェイが広く使える」とよく云われるが、ひとつ間違えるとプッシュアウトしてしまうから気をつけよう。

スタンスの方向は目標線に平行に構えても、肩が開けば外からクラブが入るので、スライスになりやすくなる。球すじはスタンスの方向よりも、むしろ肩のラインで決まるもの。右に絶対に曲げたくないときは、左側にティーアップ(少し高めに)して右肩を引き、左





肩を閉じるようにクローズ気味に構えれば、左腰が引けず右足に体重が残らないから、ボールは右に切れなくなる。

手まえのサイドバンカーからは、グリーンまで200ヤード以上残るうえアゴもあるので、入れると2オンは難しくなる。両グリーンとも花道は開けているから、無理に狙わずベントグリーン方向40ヤードのクロスバンカーと一本松を避けて、次打の打ちやすいところへ持ってゆこう。

アベレージゴルファーの中にはバンカーショットの場合、距離の有る無しにかかわらず、ボールの横にヘッドを構える人を多く見かける。グリーンサイドではボールの横でよいのだが、距離を必要とするバンカーではダフリは禁物。このような場合は、ボールの上にヘッドを浮かして見下ろす形で構えればクリーンに打てる。

グリーンは高麗、ベントともに微妙なアンジュレシ

ョンがあり、どちらも手前から右に流れるから、アプローチパットには気をつけよう。高麗は奥に向かって速く、反対からは強い逆目である。また、ベントグリーンは先細りで、手前からはラインによって左右いずれにも切れるから、従って横に傾斜をよく読んでからパッシングにかかりたい。

このようなスライスラインの場合、左を狙うことは当たりまえのことだが、大方は左を狙ってカップまでの距離感で打つ人が多い。グリーンの速さによって異なることだが、これでは距離は合わせにくい。例えば、曲がりの頂点が30センチだとすると、そこまでの距離感で打ってやり、あとは惰力にまかせてしまう。フックラインも然り、いずれの場合でも曲がりの頂点までを読み、しっかり打つことが、ミスパットの防止にもなるし、ワンパットのチャンスにもつながる。



コースの攻め方とワンポイント・レッスン

●●●コースだより●●●

■コース整備状況について

コース管理部では、みなさまにより快適で安全なプレーをと心がけ、メンテナンスを行っておりますが、今季はカート路兼歩経路の補修をはじめ、グリーンの見通しのよくないホールにピンポジション表示板の案内を設置しました。

今後も、引きつづき安全面に重点をおき、整備作業を進めてまいります。

作業中のご不便、ご迷惑の点、なにとぞご容赦のうえ、ご協力のほどお願いいたします。

◆カート路兼歩経路の改修工事

◎北コース

- ・16番ミドルホール売店前、藤棚のマット張り替え

◎黄金コース

- ・9番、ベントグリーン右脇から黄金バス乗降所に至る歩経路用砂入りマットの交換。

◆ピンポジション表示板の設置

◎北コース(9、11、18番ホール)

◎南コース(4、8、10、11、14、17、18番ホール)

◎黄金コース(3、8、9番ホール)

◆防球ネットの新設

- ・北17番、ベントグリーン右側から18番ティーの間。

■台風17号による被害がでる!

去る9月22日、関東一円を襲った台風17号は、各所のゴルフ場で被害が続出。当倶楽部においても樹齢百年に余る赤松をはじめ、大小110本が惜しくも倒れた。



■北コースに花壇を設置しました

都会の雑踏から、自然を求めて来られるお客さまに、少しでも潤いのあるゴルフをお楽しみいただけたらと、このほど管理部の計らいで、ティーグラウンドの周辺やホールのインターバルに花壇を作りました。

今のところ、北コースのみですが、追い追い範囲を拡げてゆき、いずれ全コースに彩りを添える日も近いことと思います。

すでに、秋咲きのキバナコスモスやハルシャギクなどが咲き、春になれば、いちだんと鮮やかに咲き乱れ、プレーヤーの目を和ませてくれることでしょう。

[花壇の設置場所]

◎北コース

- ・1番ミドルホールのベントグリーン右側
- ・2番ショートホールから3番ミドルホールの道沿い
- ・5番ロングホールのフロントティー左
- ・6番ショートホールの売店前
- ・7番ミドルホールのフロントティー右
- ・12番ショートホールのフロントティー東側
- ・16番ミドルホールの売店前

[花の種類と開花時期]

- ・キバナコスモス(8~10月)、ヒメキンギョソウ(6~9月)、ヒメナデシコ(春)、ツノスミレ(春~初夏)、ハゼリソウ(春)、ニワナズナ(春~秋)、ヒメアラセイトウ(春)、アフリカキンセンカ(春~夏)、イロマツヨイ(春)、モモイロヒルザキツキミソウ(夏)、ナツシロギク(春)、ハルシャギク(夏~秋)、ルリハコベ(春)。



◆平成8年5月度 月例杯

Aクラス (南アウト・黄金コース)

5月6日 (晴)

	南アウト	黄金	GRS	HCP	NET		
優勝	白井	猛	40	37	77	9	68
2位	木村	厚	39	39	78	9	69
3位	大和田	義雄	42	38	80	10	70
4位	村山	好弘	39	42	81	11	70
5位	寺野	重土	38	42	80	10	70
6位	平田	保	41	41	82	11	71
B.G	北村	純一	38	37	75		



◆平成8年6月度 月例杯

Aクラス (北コース)

6月23日 (曇のち晴/雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET		
優勝	手塚	昭広	37	35	72	9	63
2位	亀田	勝	36	38	74	10	64
3位	坂口	弘己	39	35	74	9	65
4位	市川	繁喜	37	38	75	10	65
5位	二神	義郎	38	36	74	8	66
6位	大島	実	40	37	77	11	66
B.G	斉藤	裕一	35	36	71		



Bクラス (南アウト・黄金コース)

5月12日 (雨のち曇)

	南アウト	黄金	GRS	HCP	NET		
優勝	横川	正	36	43	79	12	67
2位	稲川	福一郎	39	42	81	14	67
3位	須澤	義雄	40	39	79	12	67
4位	荒木	郁夫	40	41	81	13	68
5位	大谷	利雄	42	40	82	14	68
6位	遠藤	忠邦	42	41	83	14	69
B.G	横川	正	36	43	79		



Bクラス (北コース)

6月2日 (晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET		
優勝	若杉	研二	42	37	79	14	65
2位	金子	安男	40	39	79	12	67
3位	宮前	豊	40	41	81	14	67
4位	工藤	一正	42	38	80	12	68
5位	富山	剛夫	43	38	81	13	68
6位	浦	輝夫	40	41	81	12	69
B.G	若杉	研二	42	37	79		



Cクラス (南アウト・黄金コース)

5月19日 (曇)

	南アウト	黄金	GRS	HCP	NET		
優勝	佐藤	真治	41	38	79	15	64
2位	鈴木	富男	42	43	85	19	66
3位	神山	清	39	43	82	15	67
4位	鬼形	春重	41	44	85	18	67
5位	大野	貞貴	40	45	85	18	67
6位	富沢	久夫	41	43	84	17	67
B.G	佐藤	真治	41	38	79		



Cクラス (北コース)

6月9日 (雨のち曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET		
優勝	渡部	修司	41	40	81	16	65
2位	島田	茂	41	43	84	18	66
3位	宗形	豊	46	40	86	19	67
4位	鈴木	富男	43	39	82	15	67
5位	内田	隆司	41	42	83	16	67
6位	小林	稔明	41	43	84	15	69
B.G	渡部	修司	41	40	81		



Dクラス (南アウト・黄金コース)

5月26日 (晴)

	南アウト	黄金	GRS	HCP	NET		
優勝	遠藤	勝巳	39	43	82	23	59
2位	河合	利勝	46	46	92	25	67
3位	中村	喜三	45	47	92	24	68
4位	上村	輝昭	45	44	89	21	68
5位	久保田	信雄	42	51	93	23	70
6位	稲垣	利恵	50	47	97	25	72
B.G	遠藤	勝巳	39	43	82		



Dクラス (北コース)

6月16日 (曇時々晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET		
優勝	大坪	武志	44	35	79	21	58
2位	羽田	力	43	41	84	21	63
3位	高橋	勝	42	43	85	20	65
4位	塚田	龍	42	46	88	23	65
5位	広	豊	45	47	92	25	67
6位	竹ノ谷	稔	48	43	91	23	68
B.G	大坪	武志	44	35	79		



◆平成8年7月度 月例杯

Aクラス (南アウト・北アウトコース)

7月7日 (晴のち曇)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	大柿 林	40	37	77	11 66
2位	茂沢 克己	38	36	74	8 66
3位	瀬良 隆三	39	38	77	10 67
4位	吉沢 清	37	41	78	11 67
5位	網野 久	43	37	80	11 69
6位	山野 輝美	41	40	81	11 70
B.G	茂沢 克己	38	36	74	



◆平成8年8月度 月例杯

Aクラス (北イン・黄金コース)

8月4日 (晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝	木村 良男	36	40	76	11 65
2位	中村 克美	39	35	74	9 65
3位	奈良 秀則	36	41	77	10 67
4位	川島 茂造	38	40	78	10 68
5位	宇賀神 進	41	38	79	11 68
6位	藤沼 和雄	37	39	76	8 68
B.G	人見 忠	37	36	73	



Bクラス (南アウト・北アウトコース)

7月14日 (晴)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	益子 弘	38	39	77	12 65
2位	永野 真一	40	39	79	14 65
3位	阿部 重光	39	40	79	13 66
4位	赤堀 芳範	38	43	81	14 67
5位	吉國 隆志	39	41	80	13 67
6位	豊澤 良久	39	42	81	13 68
B.G	益子 弘	38	39	77	



Bクラス (北イン・黄金コース)

8月11日 (晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝	菊地 武	39	37	76	12 64
2位	荒井 敬次	42	38	80	14 66
3位	松澤 源一	39	41	80	13 67
4位	田中 弘之	40	39	79	12 67
5位	藤井 茂	40	41	81	14 67
6位	鈴木 富男	38	41	79	12 67
B.G	菊地 武	39	37	76	



Cクラス (南アウト・北アウトコース)

7月21日 (晴)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	桜井 康雄	40	41	81	17 64
2位	宗形 豊	42	40	82	16 66
3位	中村 清一	39	42	81	15 66
4位	藤波 秀之	44	39	83	17 66
5位	野口 敏男	40	44	84	18 66
6位	森下 昭雄	43	40	83	16 67
B.G	中村 清一	39	42	81	



Cクラス (北イン・黄金コース)

8月25日 (晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝	木原 勝	38	42	80	16 64
2位	白鳥 賢一	40	40	80	16 64
3位	坂内 晴彦	41	39	80	15 65
4位	福田聡三郎	42	41	83	18 65
5位	寺内 克巳	42	43	85	19 66
6位	岡田 正	39	42	81	15 66
B.G	坂内 晴彦	41	39	80	



Dクラス (南アウト・北アウトコース)

7月28日 (晴一時雨)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	大岡 正勝	41	39	80	20 60
2位	山崎 保	45	40	85	23 62
3位	熊倉 弘	40	44	84	21 63
4位	上倉 侑	43	43	86	22 64
5位	小宮 干明	44	40	84	20 64
6位	荒井 重男	43	47	90	25 65
B.G	大岡 正勝	41	39	80	



Dクラス (北イン・黄金コース)

8月18日 (晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝	提箸 三男	41	33	74	25 49
2位	川島 和夫	43	45	88	24 64
3位	水野 守久	49	39	88	23 65
4位	河合 隆幸	43	43	86	21 65
5位	灰賀 真司	42	45	87	22 65
6位	中島眞喜雄	46	40	86	20 66
B.G	提箸 三男	41	33	74	



◆平成8年9月度 月例杯

Aクラス (南コース)

9月22日(雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 仁平 悦雄	41	5.5	35.5		
2位 石川 忠男	38	2	36		
3位 町田 重視	42	5	37		
4位 澄 武志	43	5.5	37.5		
5位 渡辺 征夫	43	4.5	38.5		
6位 藤沼 浅美	42	3.5	38.5		
B.G 石川 忠男	38				



※雨天のため、競技場第18項目の採射によりリホールのスコアを有効とし、競技成立とする

Bクラス (南コース)

9月8日(晴のち曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 西澤 一義	37	43	80	13	67
2位 川田 孝行	41	38	79	12	67
3位 宮田 峰雄	38	43	81	13	68
4位 渡辺 義輝	39	41	80	12	68
5位 森口 安基	42	41	83	14	69
6位 大坪 武志	41	41	82	13	69
B.G 川田 孝行	41	38	79		



Cクラス (南コース)

9月15日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 木下 隆男	40	43	83	17	66
2位 山本 學	42	43	85	17	68
3位 高橋 博	45	38	83	15	68
4位 井上 利明	42	42	84	16	68
5位 竹下 孝爾	41	43	84	15	69
6位 羽田 力	42	43	85	16	69
B.G 木下 隆男	40	43	83		



Dクラス (南コース)

9月29日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 今村 武司	43	44	87	23	64
2位 坂田 暢雄	44	44	88	24	64
3位 中川 莊六	43	46	89	25	64
4位 鈴木 俊雄	43	46	89	25	64
5位 栗村 和輝	43	43	86	21	65
6位 佐藤 正勝	45	42	87	21	66
B.G 栗村 和輝	43	43	86		



◆平成8年4月度 平日杯 (南コース)

4月16日(雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 若松 正司	41	40	81	12	69
2位 香河 行信	40	39	79	10	69
3位 長谷川徳男	45	45	90	18	72
B.G 香河 行信	40	39	79		



◆平成8年6月度 平日杯 (南コース)

6月18日(雨のち曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 直井 秀郎	35	39	74	7	67
2位 竹内 正一	46	43	89	21	68
3位 今井 一秀	39	42	81	11	70
B.G 直井 秀郎	35	39	74		



◆平成8年8月度 平日杯 (北イン・黄金コース)

8月20日(晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 山本 均宏	36	39	75	12	63
2位 大出 義雄	39	38	77	13	64
3位 多田 要一	42	48	90	22	68
B.G 山本 均宏	36	39	75		



◆平成8年3月度 レディス杯 (黄金・南インコース)

3月10日(曇のち晴)

	黄金	南イン	GRS	HCP	NET
優勝 奈良 時子	46	49	95	25	70
2位 田山 朱美	43	51	94	19	75
3位 佐藤 嘉子	50	46	96	20	76
B.G 船渡川伊利子	43	42	85		



◆平成8年5月度 レディス杯 (南アウト・黄金コース)

5月26日(晴)

	南アウト	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 岡田セツ子	46	42	88	23	65
2位 田代美奈子	41	49	90	20	70
3位 中田裕実子	40	39	79	8	71
B.G 中田裕実子	40	39	79		



◆平成8年8月度 レディス杯 (北イン・黄金コース)

8月18日(晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 小林 亮子	40	49	89	21	68
2位 小河原喜子	41	45	86	16	70
3位 高花れい子	43	42	85	15	70
B.G 宇井キヨ子	39	42	81		



連続決勝大会出場ならず!

平成8年度関東倶楽部対抗栃木第2地区予選競技

平成8年度関東倶楽部対抗栃木第2地区予選競技は、去る5月23日(日)、河内郡上河内町のロイヤルカントリークラブ(鬼怒川コース:Aクラス6,805ヤード、Bクラス6,841ヤード・パー72)において、県下22チーム、132選手が参加して激戦を繰り上げられた。

この日は、昼をはさんでの雷雨、降雹で約40分間プレーを中断するなど、生憎の天候。

4年ぶりに決勝進出を決めた昨年の余勢を駆って、連続出場を目指したが、各選手が口をそろえて、「練習ラウンドに比べ、グリーンの速さが倍以上で、上につけると最悪」と云うように、難グリーンの微妙な変化にはんろうされ、ショット、アプローチともに最後まで噛み合わず、借しくも7位に甘んじた。

悪条件にもかかわらず、奮闘した選手のみなさんの労をねぎらうとともに、来年への捲土重来を期待します。また、応援に駆けつけていただいたみなさま、たいへんお疲れさまでした。

〈予選成績〉(18ホールズ・ストロークプレー)

優勝	鬼怒川カントリークラブ	467
2位	那須チサンカントリークラブ	472
3位	芳賀カントリークラブ	483
4位	矢板カントリークラブ	484
5位	ロイヤルカントリークラブ	485
6位	唐沢ゴルフ倶楽部	486
7位	鹿沼カントリー倶楽部	489
8位	黒磯カントリー倶楽部	491
9位	下野カントリークラブ	493
10位	日光カントリー倶楽部	502

〈鹿沼カントリー倶楽部成績〉

	OUT	IN	TOTAL		
Aクラス (シニア)	北村 純一	40	40	80	トータル 249
	坂巻 清	40	42	82	
	藤田新一郎	44	43	87	
	OUT	IN	TOTAL		
Bクラス	齊藤 裕一	37	43	80	トータル 240
	廣田 次雄	41	36	77	
	桜井 敦	40	43	83	
A・Bトータル 489					



7位に甘んじた男子チーム

2年ぶりに入賞なる!

第7回栃木県クラブ対抗競技レディースゴルフ大会

第7回栃木県クラブ対抗競技レディースゴルフ大会は、去る4月19日(金)、那須郡南那須町の東宇都宮カントリークラブ(西・東コース:6,071ヤード・パー72)に26チーム、130名が出場して熱戦を展開。

前年度は、第2回大会の初出場以来の4回連続入賞を選び、「ことしは5位以内を目標に…」と、決意を新たに臨んだ。

林、池を配した難度の高いトリッキーなコースを、各選手とも平素の持てる力を十分に発揮しての5位入賞。また、個人戦でも中田裕実子選手が85ストロークでグロス5位に輝いたのははじめ、坪山悦子選手も80代をマークするなど、まさにチーム一丸となったの執念を見せつけて呉れました。

次回もさらに上位を目指しての健闘を期待します。本当にご苦労さまでした。

〈団体成績〉(18ホールズ・ストロークプレー)

優勝	紫塚ゴルフ倶楽部	345
2位	烏山城カントリークラブ	353
3位	那須チサンカントリークラブ	354
4位	都賀カントリー倶楽部	355
5位	鹿沼カントリー倶楽部	356
6位	関東国際カントリークラブ	358
7位	早月ゴルフ倶楽部佐野コース	362
8位	あさひヶ丘カントリークラブ	375
9位	宇都宮カントリークラブ	376
10位	下野カントリークラブ	376

〈鹿沼カントリー倶楽部成績〉

	西	東	TOTAL
高安 美恵子	48	46	94
宇井 キヨ子	48	48	96
坪山 悦子	42	45	87
中田 裕実子	41	44	85
西脇 和代	46	44	90

ベスト4トータル 356



再び入賞を果たした女子チーム

●●●委員会だより●●●

[競技委員会]

○日時 平成8年8月18日(印) 午後4時
 ○場所 クラブハウス 二階会議室
 ○出席者 桜井委員長、北村、斉藤両副委員長
 石川、篠原(義)、篠原(明)、本田各委員
 (事務局) 秋澤支配人以下五名

○議事

- (1) 平成9年度倶楽部競技日程の検討
- (2) 競技の新設について
 - *「盛夏杯」(会員別)、「ツーボールダブルス」(オープン競技)を明年8月に実施。
- (3) 倶楽部競技実施要項見直しについて
 - *倶楽部選手権予選ラウンドの変更(1Rから1.5Rに)。
 - *同競技の出場資格をハンディキャップ11から13に拡大。
 - *レディスキャプテン杯出場資格の再確認。(ハンディキャップ25以上の者は24として)
- (4) 競技規則について
 - *倶楽部競技におけるスロープレーに対し、ペナルティーを課すことを、倶楽部選手権(本年9月)より実施。

—詳細については、10ページくらぶ告知板に掲載—

[建設・ハウス合同委員会]

○日時 平成8年8月21日(水) 午後2時15分
 ○場所 クラブハウス 二階会議室
 ○出席者 {建設委員会}
 斎藤委員長、白岩、宇田川、三浦、真尾各委員
 {ハウス委員会}
 宇賀神副委員長、浅野、飯村、小宮、柳田各委員
 (事務局) 秋澤支配人以下四名

○議事

- (1) コースの現況説明
- (2) 女性浴室・トイレ・ロッカールーム新築の件
(本年9月10日着工、来年4月15日竣工の予定)
- (3) その他

[ルール・エチケット・プロ・キャディ合同委員会]

○日時 平成8年8月22日(木) 午後3時
 ○場所 クラブハウス 二階会議室
 ○出席者 {ルール・エチケット委員会}
 古市、田中、金井、小島、安部、榊原各委員
 {プロ・キャディ委員会}
 増田副委員長、土屋、中田、恵面、丹羽各委員
 (事務局) 秋澤支配人以下五名

○議事

- (1) キャディ教育およびサービスの現況
- (2) ルール、エチケットマナーの高揚について
(8月23日よりエチケットリーダー制を採用)
- (3) その他

[パブリケーション・グリーン合同委員会]

○日時 平成8年8月23日(金) 午後2時30分
 ○場所 クラブハウス 二階会議室
 ○出席者 {パブリケーション委員会}
 田野井副委員長、西村、森、石田、新横、
 田野各委員
 {グリーン委員会}
 岩田、大塚、井上、坪谷、小森谷、益子各委員
 (事務局) 秋澤支配人以下四名

○議事

- (1) 会報発行等について
- (2) コースの現況説明
- (3) その他
 - *ショートホールでの打球事故防止について
(旗によるシグナル表示の実行)
 - *キャディ職掌の把握徹底

[ハンディキャップ委員会]

○日時 平成8年9月3日(火) 午後2時30分
 ○場所 クラブハウス 二階会議室
 ○出席者 青木委員長、大橋副委員長、入江、谷中、
 桜井、小平、矢農各委員
 (事務局) 秋澤支配人以下四名

○議事

- (1) ハンディキャップ査定について
(査定要項の原則、基準の一部修正)
- (2) その他

[財務・フェロシップ合同委員会]

○日時 平成8年9月4日(水)
 ○場所 クラブハウス 二階会議室
 ○出席者 {財務委員会}
 植松副委員長、菊池、加藤、佐々各委員
 {フェロシップ委員会}
 船木副委員長、阿部、荻原各委員
 (事務局) 秋澤支配人以下四名

○議事

- (1) 女性浴室、トイレ、ロッカールーム新築の件
- (2) その他

[競技・食堂合同委員会]

○日時 平成8年9月5日(木) 午後3時
 ○場所 クラブハウス 二階会議室
 ○出席者 {競技委員会}
 北村、斉藤両副委員長、篠原(明)、大橋、
 田上各委員
 {食堂委員会}
 北條委員
 (事務局) 秋澤支配人以下六名

○議事

- (1) 食堂の現況について
- (2) その他
 - *O-157中毒事故を重視、厨房内の衛生強化徹底。
 - *メニューの種類、価格の検討(10月1日よりメニュー改定)

◆平成8年度 委員会親睦競技会 10月6日(曇時々晴) 北コース 参加58名 ベリア方式

順位	氏名	OUT	IN	GRS	HCP	NET	順位	氏名	OUT	IN	GRS	HCP	NET	順位	氏名	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	石川 五雄	35	34	69	0	69	5位	大橋 育夫	39	35	74	2.4	71.6	9位	鈴木 利夫	41	41	82	9.6	72.4
2位	田澤 秀文	40	39	79	9.6	69.4	6位	宇井キヨ子	38	41	79	7.2	71.8	10位	伊藤 勇	38	40	78	4.8	73.2
3位	荻原三七夫	43	37	80	9.6	70.4	7位	斉藤 裕一	35	37	72	0	72	B.G	石川 五雄	35	34	69		
4位	小平 真一	38	40	78	7.2	70.8	8位	飯村 恒昭	40	37	77	4.8	72.2							

ミルキング・アクションとゴルフ

田中誠一



PROFILE

昭和10年7月3日生

昭和33年 東京教育大学体育学科卒業

昭和39年 東京オリンピックへ陸上最年少コーチ(29才)として参加

昭和47年 モントリオールオリンピック全日本女子バレーボールチームコーチとして参加

現在、東海大学体育学部主任教授(集団トレーニング理論)。

なお、JGA学術委員であり、男女有名プロゴルファー(金井清一、伊藤佳子、塩谷育代他)及び元F1プロレーサー中島悟のトレーニングコーチとして活躍中。

著書「陸上競技理論」「コーチ学」「トレーニング理論」「ヘルシーライフストレッチング」「あなたと健康と体力」「ゴルフ体操」ほか

プレー中にちょっと躓いたり、グリーン上にスパイク跡をつけてしまう事や、プレー後に靴が脱げにくいなどという経験を持っているゴルファーは沢山いる筈です。

大抵の場合、日頃、歩く機会が少ないので足腰が弱っているのだなァ、まあ、此れからはウォーキングを少し計画的にやらなければと、其の場では反省をするのですが、此れがなかなか実行に移されるケースは稀です。しかし、足腰の衰えはゴルフのスコアメイクにとって多大な影響が出ることを御存じでしょうか。答えとして、足腰が確りしていないとアドレスからスイングへと円滑な動きにならないからと言われる人が大半です。

確かに骨格筋の衰えですから、そうした部分のあるのは言う迄もありません。しかし、同時に考えていただきたいのは知的作業の部分です。具体的には距離や風の方向の認知、地形の確認等です。何んで脚の疲れが距離や風の方向等を誤認するのかと疑問を持つ人が多かろうとおもうので、ここで脚の運動生理学についてお話ししておこうと思います。

ゴルフのプレー中は立っているか、歩いているかですから、体中の血液は重力の影響で下肢の方へ滞りがちです。基本的には血液は心臓のポンプ作用によって体中に押し出されていくのですが、ゴルフ中は此れが足先の方から上方に行きにくくなります。心臓のポンプ作用は足先では極く弱いものになっているからです。しかし、正常人は何んだかんだと言っても血液は上方に戻ってきます。此の上方への戻り具合は個人差がありまして遅い人もおれば遅い人もいます。コースで足腰の疲れを感じず様な人は遅い方と考えてよいのです。それは、下方に下った血液は血管と筋肉の弾性によって上方に押し上げられます。心臓のポンプ作用より弱いものです。この辺の血液には弁が付いていて逆流(下方へ)しにくくなっています。血液は血管と筋肉によって丁度、牛の乳を絞る様にして押し上げられていきます。このことからこの現象をミルキング・アクションと言います。

こうして見ると下肢に滞りがちな血液を上方に押し上げる機能は脚付近の血管や筋肉の弾性が高いほど高いと言う事になります。ですから、日頃からよく歩く人はプ

レー中疲れにくいのです。

さて、これから先が大切です。御存じの様に血液は栄養素と酸素を運搬しています。下肢の方から血液が戻りにくくなると脳への栄養素や酸素の供給が円滑に行かなくなるのです。これによってゴルフのスコアメイクに欠かす事のできない知的作業部分に狂いが生ずる事が考えられます。

今回はどうしてもウォーキングやジョギングの機会が少ないゴルファーの為に最低必要なミルキング・アクション向上の為にトレーニングを紹介していきたいと思えます。

此のトレーニングには一本の伸縮の殆ど無い丈夫な紐と柱の様に動かない物を必要とします。

トレーニング法はアイソ・トリック・トレーニングです。

①立位でも坐位でもよいのですが片方の脚の膝を軽く曲げ、足首には紐を巻き付け前方に蹴り出すのです。

②同じく立位でも坐位でもよいのですが片方の脚の膝を曲げ、足首には紐を巻き付け後方に蹴り出すのです。

①②共に紐の一方の端は動かないものに縛りつけます。

イラストを参照し乍ら次の要領でやってみましょう。

①紐はびんと張り弛みの無い状態から始める。

②蹴り出し中は全力を発揮し続ける。

③全力は数秒間発揮し続ける。

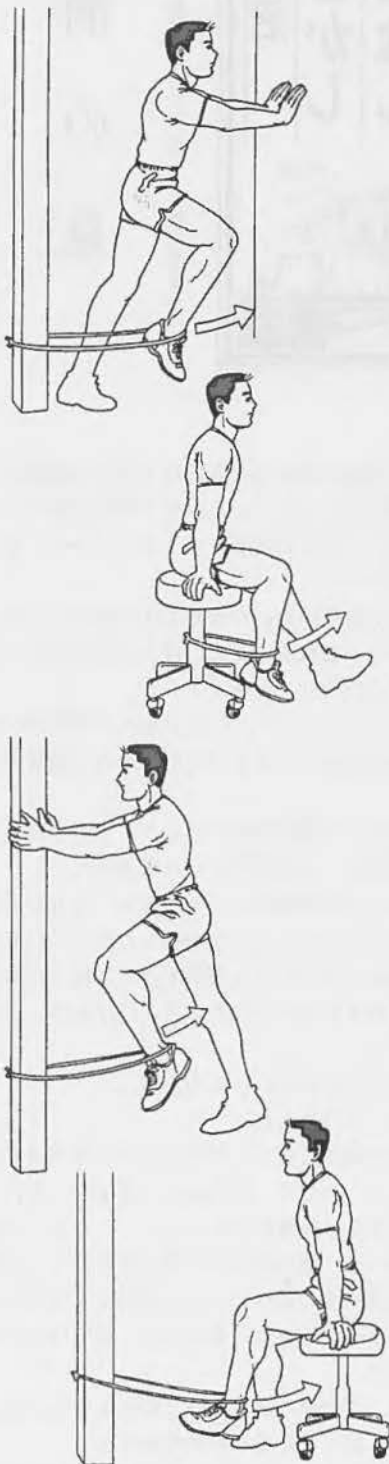
④2～3分間の休み時間を入れて、3～5セット繰返

この間、軽く脚を振る。

⑤一週間2～3回行う。但し、続けて2日行う事はしない。

今さら言う迄もなく、これは脚の筋力トレーニングです。計画的に行なえば脚筋の肥大が起こり、脚筋力は強化されます。その分だけミルキング・アクションも強くなる筈です。脳への栄養素と酸素の供給能力は心臓だけでなく所謂、第二のポンプ脚筋に注意を払う事で高まるのです。

但し、此のトレーニングはトレーニング実施時の関節角度以外では、其のトレーニング効果が著しく落ちると考えられていますので膝の角度をいろいろ変えてみるとよいのではないのでしょうか。





（小杉森雄著 鹿沼のむかし話より（橋の葉書房刊））

酒さけ の 泉いずみ

《酒野谷さけのや》

酒野谷は西と東を山なみにはさまれた農村で、むかしは坂野谷といわれていた。（生子神社の前をとおる横山坂をこえた谷にある野というところから、そういわれていたという。）

酒野谷から横山坂にかかる右手に泉が八つある。この泉は一年中涸れることなく澄んだ水がわき、村人はこれを「八つの池」と呼んでいた。

むかし、ここに「八つ」といわれる長者ちやうじやうがいた。長者の家から見えるかぎりの田や畑はみな長者のものであった。

長者は多くの作男さくおとこを使っていた。その中に八つの池の近くで働いている作平さくへいという男がいた。

ある日、作平は仕事にいったきり、行方がわからなくなりました。みんなが探したがどこにも見あたらなかった。それから3年がすぎて、村人たちが作平のことをわすれかけていたころ、作平がひょっこりもどってきた。

「いままで、どこにいったんだ。」

「なにをしていたんだ。」

みんなが次から次へとたずねたが、作平はなにも話さなかった。そして、次の日からはまた、なにごともしなかったように仕事にでていった。しかし、作平は仕事もしないで、池のほとりで寝てばかりいる。話をきいた長者は八つの池へ行って、作平をどなりつけた。「こら！作平、起きろ、まいにち、寝てばかりいてどうしたのだ。」

「…へい、この池の水を飲むと酒によったようになって、ねむくなってしまふものだから…」

作平はとろんとした目で、長者を見あげながらいった。

「なに？この池の水が酒だと、たわけたことをぬかすな。ほれ、ただの水ではないか。」

池の水をすくって飲んだ長者が、怒りだした、長者ににらみつけられた作平は池のまえでぶつぶついついていたが、

「長者さま、もう一度、飲んでみてくださいや…」

と、てのひらですくって飲んでみせた。いかにも、うまそうに飲む作平をみて、池の水を飲んでみた長者は、

「おお、これはほんとうの酒だ。こんなことが…」

と、信じられないというように八つの池の水を次々に飲んでいった。どの池の水も酒になっている。

「おい作平、家さいって、あるだけのあきだるを持ってこい。」

長者はよっぱらった顔をほころばせながらいいつけた。池の水を持ちかえらせた長者は作平にいった。



「作平、今日までのことは許してやる。だが、酒好きのおまえのことだ。八つの池で働いては、池の酒を飲んで仕事ができなくなっては困る。明日からは西山の、畑の仕事をしろ。」

その夜、飲んだ酒は長者が今までに味わったこともないうまい酒だった。

次の日の朝、大きなたるを用意して八つの池へいった長者はおどろいた。池の酒はただの水になっていたのだ。

「？……」

がっかりして池をみていた長者は、（あの時、作平はなにかいっていたな。そうだ。あれはまじないをととなえていたにちがいない。）

そう思いつくと、家に帰るなりすぐに作平を呼び

つけた。

「長者さま、なんの用でやんす？」

作平は小言でもいわれるのかと、おどおどしながらやってきた。

「作平、庭先ではゆっくり話もできない。まあ、上がれ。」

きげんのよい長者のことばに、作平はおずおずとざしきに上がった。

「作平、らくにしろ。これはきのうの酒だ。まあ、一ぱい飲め。」

長者はとっくりの酒をついで作平の前にだした。

「朝から酒を飲んでしまうと、仕事にさしつかえるもんで…」

作平がためらっていると、

「今日はとくべつゆるす。ところで、おまえが八つの池でとなえたおまじないのことばを、教えてほしいのだが。」

「そ、そんなまじないなんて。」

作平が口ごもっていると、

「教えられないというのか。それならよい。わしにかくしごとをするような者は、この村からでていってもらおう、それでもよいのか。」

「……」

「こまるだろう。なあ、作平、教えてくれたら、おまえの家のまわりの田をおまえにやろう。どうだ。」

おどされたりすかさされたりした作平は、急にそわそわしながら、

「長者さま、ほかにきこえてはこまるんで…」

と、ざしきの戸・障子をしめて、声をひそめて話した。その話によると、

この間、八つの池のところへ仕事にいくと、池のほとりで、白ひげをはやした鼻の高い二人の男が酒盛り



のどかな田園が広がる伝説発祥の地

をしていた。作平が木のかけにかくれて見ていると、ひとりが、

「酒がなくなったな。どれ、新しいのをくんでくるか。」池にむかって、まじないをとえながら、池の水をくんできた。ふたりはそれを飲みながら、

「人間は酒だるにスギを使うが、これは千年の大杉の根からでた天狗の酒だ。これこそ不老長寿の酒…」

「そのとおり、須佐男命が大蛇をよわせたのは八つのかめ、ここの八つの池こそ、酒の泉だ。」

「おい、そこにいる人間！他言無用だぞ。」

と、いったかと思うと、どこともなく飛び去っていった。作平はおそろしくなって、そのまま逃げ帰ったが、帰ってみると、3年の月日がたっているといわれ、びっくりしてしまった。

次の日は八つの池へいって、天狗のとなえたとおりにまじないをいうと、池の水は酒になった。というのである。

「そのまじないでやんすが…」

長者の耳に口をあてて、おまじないのことばをいい終わったとたん、作平はタカの爪のようなものにつかまえられ、つれ去られてしまった。

それはあつという間のできごとだった。長者はあたりをくまなく探したが、作平のすがたはどこにも見あたらなかった。そのうちに帰ってくるだろうと思いつながら、長者が八つの池へいって、おまじないのことばをいうと、たしかに、酒になった。

この酒の池は村中の評判となり、その後、坂の谷は酒野谷といわれるようになった。

しかし、八つの池の水は長者が、酒を売ろうとした時から、酒にかわらなくなってしまったという。

編集室から

■ほんとうに時の経つのは早いもので、本年も残すところあとひと月余となりました。ふり返れば、こゝしも住専問題をはじめ、オウム、エイズ、O-157と、芳しくないことばかりで世論を騒がせました。来年こそは、安穏な年でありたいものです。

■今号で会報 Kanume も発刊以来50回を数えることとなりました。これも偏りに、みなさまのご指導、ご協力の賜物と深謝申し上げます。

■これからも、微力ながらよりよい会報づくりを心がけてまいります。随想、詩歌など、みなさまからの寄稿をお待ちしております。

ご寄稿くださった加瀬、青木両理事に厚く御礼申し上げます。



 **鹿沼カントリー倶楽部**

- ゴルフ場 栃木県鹿沼市藤江町1545-2
〒322-05 TEL0289-75-2131(代)
- 本 社 東京都中央区京橋 2-7-6 鹿沼ビル
〒104 TEL03-3563-1891(代)