

BULLETIN

# Kanuma



1997 NO.51



鹿沼カントリー倶楽部



97.0×130.3cm

「男体山」(八丁島与里)

福島文雄

栃木県生まれ。  
二科会理事・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」南4番ホール |          |      |    |                 |
| 3  | ずいそう 新島 昭二氏        | 14     |    | コースだより          |          |      |    |                 |
| 4  | メディカル エッセイ 加瀬 昭一郎氏 | 15     | 16 | 17              | 18       | 競技成績 |    |                 |
| 5  | 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                 | くらぶ告知板 | 22 | 23              | 鹿沼むかしばなし |      |    |                 |



## “健康に良いゴルフをしよう”

新 島 昭 二

タイガーウッズは前評判通りの飛距離と絶妙のバッティングでマスターズを制し、世界のトップに立った。恵まれた体軀がその原動力と思われる。

プロ指向の若者は基礎体力の増強を心掛け、世界に挑んで欲しいと思います。吾々平均的ゴルファーにとっては楽しく健康に良いゴルフが目的です。ゴルフ場は精神衛生や健康を取り戻す場であり、またメンバー間の親睦を深めて、明日への活力を産生する場であるべきです。

運動をしているグループと、運動をしていないグループの死亡率を調査した人が居ました。50才代前半の人で、中位の運動をする人のグループは調査開始一年後の死亡率が0.55/100人。全く運動をしないグループ2.03/100人と約4倍の開きがあり、60才代、70才代になると更に較差が開くと云って居ります。運動をすると長生きすると云う結論でした。

ゴルフは長い時間を掛けて程々に筋力を使うスポーツなので、持久力を増すと云われ、瞬発力よりは持久力を要求される中年以降の人にとっては好適なスポーツです。

また、ゴルフは長続きする事が何物にも変え難い長所で、周りを見れば何年も何十年も続けている人が殆どです。一度クラブを握ると、その魅力に取り憑かれ、頭が白くなくても止められない。

適度な運動の継続が、脳卒中や心臓病等の成人病の予防に役立ち、死亡率を下げる結果となっていると思います。ゴルフ倶楽部への出費は将来の健康に対する投資と考え、惜しむべきではありません。

だがしかし、一面油断は禁物です。当倶楽部でも一年間に何人かは救急車のお世話になって居ます。稀ではありますが心筋梗塞、脳出血と云った怖い病気も混っています。たとえ、槍が降っても、ゴルフの約束は守ると云う人でも熱があったり、

体調が悪い時はゴルフに行くのは止めるべきです。また普段から血圧の高い人は、寒い季節のゴルフは避けた方が賢明でしょう。

また、コースに出たから気分が悪くなった場合には無理せず、早めにプレーを切り上げ、休むことです。その際、パートナーに遠慮してプレーを強行するのは不可、取り返しのつかない結果を招くこともあるので、プレーを止める勇気も必要です。

暑い季節には日射病で倒れるプレーヤーも多く、水分の補給を怠らない等の注意が必要です。プレー中、足が吊った、腰痛になった、捻挫した等、突発的なトラブルも憂鬱であります。之等はスタート前のウォーミングアップにより、多くは防ぐことが出来ます。平素の練習不足も原因になるかも知れません。

身体によいゴルフを心掛けると同時に、精神的にもよいゴルフをする事が肝腎です。適度の緊張状態を保ってプレーする事は良い結果に繋がり、快感を覚えるものですが、スロープレーは球趣を妨げるばかりか、健康的にも失格です。

一方、過度の緊張状態でのプレーは心臓発作の引き金となることもあり、スコアに拘り過ぎるのは考え物です。50cmのバットで生命を落した人が居ると聞いています。

ゴルフは何時もうまく行くとは限りません。不満足な結果のために、不愉快な気分になることは、健康によい筈のゴルフがストレスとなって逆効果です。ママならぬゲームであると自らを慰め、次の好成績を確信して、爽快な気分で家路に着くようにしましょう。

(栃木県鹿沼市在住)

医博・新島外科胃腸科医院院長  
理事・食堂委員長



## 太らないために

医学博士 加瀬 昭一郎

前号では、中高年者で運動習慣のある人と、無い人の健康状態、体力差についてウォーキングを中心に述べました。今回は、肥満について少し考えてみたいと思います。最近では、飽食の結果、摂取するカロリーの多いこと、生活環境の便利化によって、消費エネルギーが少ないために、肥満者が急速に増加しています。

肥満というのは、単に体重が多いということではなくて、**体脂肪**が身体に多くたまった状態をいいます。太るということは、かならず原因があります。それは個人の食物のかたより、運動不足、過食など生活習慣が重要な因子となります。最近では、生活習慣病という言葉がありまして肥満症もその一つです。また水を飲んでも太るといいますが、カロリーの無い水をのんで太るといのは、医学的には考えられません。

肥満者と病気との関係では、明らかに太っている人には、脳血管障害、心疾患、糖尿病、高脂血症、肝疾患などが多く、死亡率も高いようです。肥満者のすべてが短命というわけではありませんが、統計によると、平均して肥満者の寿命は短いという結果が出ています。また、肥満者は正常の体重者と比較すると、高血圧は約3.5倍、糖尿病は約5倍、心疾患は約2倍、痛風は約2.5倍といわれています。

このように肥満は、成人病と密接に関係していることが知られています。

肥満者が減量する方法としては、先づ、原則として摂取するカロリーと、放出するカロリーのバランスが最も大切です。また、個人のライフスタイルを見直して、食生活や摂食に気をつかい、決意して徐々に修正してゆくことです。最近では、どうしても摂食のコントロールが出来ない人には、薬物療法として食欲抑制薬が使用できるようになりました。これは、勿論医師の指導のもとに服用することが大切です。

標準体重から、摂取エネルギーを決めるときは、年齢、性、肥満の程度、合併症の有無によって考えなければなりません。具体的な減量指導は、広範囲にわたりますので、紙面の都合で出来ませんが、肥満予防の対策として、食事のほかに運動による効果があります。

減量には運動は不可欠です。食事のコントロールと、運動は車の両輪のようなものです。

特に中高年の人には、有酸素運動(前号で述べた)例えば、歩行、ジョギング、水泳(競泳ではない)、ゴルフなどがあります。

肥満予防には、ウォーキングが最もすぐれていると思います。運動不足解消を目的として、男性なら歩幅70~80cm、女性なら60~70cm位で、少し汗ばむ程度のスピードで、約1時間位歩くと、消費するエネルギーは約240Kcal.となります。歩数計をつけて、1日1万歩をめざすと、6kmから7km歩いたこととなります。

あせらず、ゆっくりと歩けば、すばらしい運動効果が得られます。ウォーキングは、下肢の筋肉を使い、血液循環を促進し、有酸素運動としての効果が期待出来るわけですので、是非おすすめしたいと思います。

ゴルフは、年齢に関係なく、男女一緒に楽しめるし、美しい自然の中のコースで、身心共にリフレッシュ出来るスポーツであります。

ゴルフは、運動の強度から考えると軽度のスポーツです。コースで、ワンラウンドに消費するエネルギーは、約300Kcal、約1万歩から1万5千歩あることとなります。無理なく楽しみながら運動不足の解消という点からは、有効なスポーツといえます。運動量としては、少し不足気みですが、他の有酸素運動と組み合わせることでよいと思います。

たくさん食べる人が、食事を減らさずに、運動だけでヤセようと思っても、これは無理です。また、運動をしないで、食事を減らすだけでヤセようとしても駄目です。この場合には、筋力もおちてしまいます。とにかく、脂肪体重を減らすには、食習慣を見直して、過食を是正して正しい食生活を考えること、積極的に運動を取り入れることが大切です。

- \* 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 スポーツ認定医
- \* 医療法人 社団 加瀬医院院長

# 平成9年度 理事長杯競技

平成9年度理事長杯競技は、3、4の両月の3日間にわたり予選、決勝トーナメントを北コースにおいて実施。クォリファイ16名により激戦を展開した結果、予選をトップで順当に勝ち進んだ増渕守哉氏が、初優勝を飾った。また、ベストグロス賞は斉藤裕一氏が獲得した。

## 《理事長杯競技成績》

優勝 増渕 守哉(9) 3位 金山 將(4)  
 2位 木村 良男(8) 3位 富山 剛夫(9)  
 ベストグロス 斉藤 裕一

### ※予選 3月30日(日) 晴 (ペントG)

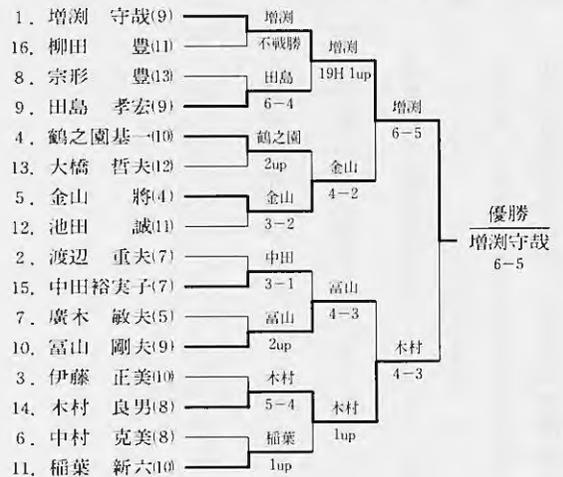
氏名	OUT	IN	GROSS	HDCP	NET
増渕 守哉	37	36	73	9	64
渡辺 重夫	38	37	75	7	68
伊藤 正美	37	41	78	10	68
鶴之園 基一	38	40	78	10	68
金山 將	35	37	72	4	68
中村 克美	41	36	77	8	69
廣木 敏夫	36	38	74	5	69
宗形 豊	42	41	83	13	70
田島 孝宏	41	38	79	9	70
富山 剛夫	43	36	79	9	70
稲葉 新六	39	42	81	10	71
池田 誠	40	42	82	11	71
大橋 哲夫	37	46	83	12	71
木村 良男	39	40	79	8	71
中田 裕実子	38	40	78	7	71
柳田 豊	40	42	82	11	71
斉藤 裕一	36	36	72	+2	74 B.G.

\* 金山將氏とタイスコアなるも年長者上位



前列(左から)3位・富山剛夫、2位・木村良男、理事長・田澤義明、優勝・増渕守哉、3位・金山將、ベストグロス・斉藤裕一の各氏、後列は競技関係者

### ※決勝 4月6日(日)(雨)(ペントG) 4月13日(日)(晴)(ペントG) 1・2回戦 準決勝・決勝



## 「省みて」

理事長杯優勝者

増渕 守哉

本大会を静かに省みて、経験の少ない私にとって、平常心でプレーすることの難しさを痛感いたしました。戦いを通して、今、何を課題とするのか、その目標がはっきりと意識することができたことは、優勝を掌中に収める事ができたことと併せ得た大きな喜びであります。

鹿沼カントリー倶楽部のメンバーズに入会させて頂いて二年、今の私にとって、県内で唯一のメンバーズ・コースであります。

満五十二才を迎えた今、初めてクラブを握ってからはや二十五年、仕事の都合上、途中長いブランクがありました。三年前から年間40ラウンド位はゴルフを楽しめる様になりました。今年の一月から、シンプルイズベストを目標に、イメージを大切に、息の長いゴルフを目指し、私自身のゴルフを完成させたい

と願っております。

本大会に臨み、対戦させて頂いた選手の方々、倶楽部事務局、並びに朝早くから競技運営を進行して頂いた関係各位には、大変お世話様になりました。心から厚くお礼申し上げます。

いつも、鹿沼カントリー倶楽部を楽しく利用させて頂いておりますが、これだけ多くの方が、毎日プレーをしているにも拘わらず、コース管理の手入れの良さには、いつも感心している私です。そのご苦労には心から敬意を表します。

終わりに、ゴルフのルールには、違反すれば必ずペナルティがあります。しかし、マナー・エチケットにはそれがありません。それだけに細心の注意を払いたいものです。なかでも、グリーン上のスパイク傷、バンカー内の足跡等、プレーヤーが修復できないものがあります。必ず、後続プレーヤーの為に、ひいては自分のために十分な気遣いをしたいと考えています。

ありがとうございました。

(栃木県宇都宮市在住)

# 平成8年度 倶楽部選手権

平成8年度倶楽部選手権競技は、9月1日から南コース（高麗G）において、決勝トーナメントを4日間（各日曜）にわたり行った。

ファースト・フライトでは、順当に勝ち進んできた齊藤裕一氏が5年ぶり6度目の優勝を、セコンド・フライトでは、横須賀可典氏が2年連続2度目の優勝、メダリストは柏崎一之氏が獲得した。

## ＜ファースト・フライト＞

優勝 齊藤 裕一 3位 篠原 明  
 2位 柏崎 一之 3位 関根 幸一  
 メダリスト 柏崎 一之

### ※予選 9月1日(日) 晴

氏名	OUT	IN	TOTAL
柏崎 一之	35	36	71
永井 明	38	36	74
近藤 昇	38	37	75
豊 正	38	37	75
稲葉 誠	38	39	77
坂巻 清	38	39	77
増渕 守哉	38	39	77
田島 孝宏	40	37	77
木村 良男	37	40	77
齊藤 裕一	36	41	77
直井 秀郎	40	37	77
笠野 修士	40	38	78
篠原 明	38	40	78
関根 幸一	38	40	78
遠藤 斌	40	38	78
鈴木 昇	37	41	78

### ※決勝 9月8日(日) 9月15日(日) 9月22日(日)

1・2回戦(晴のち曇) 準決勝(晴) 決勝(雨)



(注)悪天候のため、ファースト・セコンド両フライト決勝とも18H'sにて実施。



前列(左から)3位・関根幸一、優勝・齊藤裕一、2位・柏崎一之、3位・篠原明の各氏、後列は競技関係者

## ＜セコンド・フライト＞

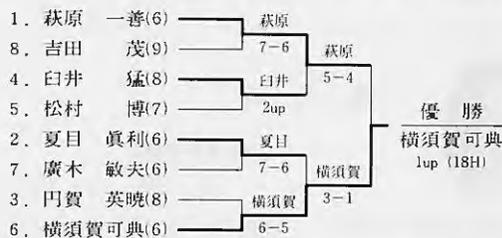
優勝 横須賀可典 3位 白井 猛  
 2位 萩原 一善 3位 夏目 眞利

### ※予選 9月1日(日) 晴

氏名	OUT	IN	TOTAL
萩原 一善	39	39	78
夏目 眞利	40	38	78
円賀 英暁	39	39	78
白井 猛	40	38	78
松村 博	36	42	78
横須賀 可典	39	40	79
廣木 敏夫	39	40	79
吉田 茂	39	40	79

### ※決勝 9月8日(日) 9月15日(日) 9月22日(日)

1回戦 準決勝 決勝



前列(左から)2位・萩原一善、優勝・横須賀可典、3位・白井猛の各氏、後列は競技関係者

## 平成8年度 倶楽部選手権



### 「倶楽部選手権に優勝して」

倶楽部選手権ファースト・フライト優勝者

斉藤 裕一

久しぶりにうまい酒が飲めました。関係者の皆様、ありがとうございました。6度目の優勝と目標としていた『通算20回目の優勝は鹿沼で!』の思いが達成できて、今回の優勝は格別の思いがいたします。

しかし、苦しみの連続の優勝でした。予選は77ストローク、1ストローク差でやっと通過、1回戦からHDCPは多いが、強い増渕さん(理事長杯の覇者)との対戦で本当に気の抜けない、緊張した試合の連続、決勝では若い柏崎くん。伸び盛りの上、マッチプレーでの初勝利を果たし、すっかり乗っていた。

決勝での負け癖も、緊張に拍車を掛け、今まで味わったことのないプレッシャーまで経験させて頂きました。今、半年を経て、改めて今年の優勝は良く勝てた、

の思いでいっぱいです。

夢は大きく、といます。小生も今年でセニア入り。なかなか、難しいこととは思いますが、できればもう一度、鹿沼CC・倶楽部選手権での優勝を、しかもセニア選手権とのアベック優勝をめざして、今後も励んでいきたいと思っておりますので、今後とも宜しくお願いいたします。

今年も又、コース管理の皆様、倶楽部の皆様、競技委員、関係者の皆様にご迷惑お世話様になりました。この場をお借りして御礼申し上げます。

ありがとうございました。

(栃木県下都賀郡在住)



### 「戦い済んで…」

倶楽部選手権セコンド・フライト優勝者

横須賀 可典

今年の倶楽部選手権の予選も、ファースト・フライトには残れなかった。去年もそうだが、あと1~2打の差であった。来年はもう少し頑張って、ファースト・フライトに残ってみたいと思う。

それにしても、今年の決勝の日はひどい天候であった。こんな日にゴルフをして、ゴルフになるのかと思ったほどだ。ほとんど台風の中でやっている状態だった。当然、ボールはホールを重ねるごとに、飛ばなくなっていった。

初めての経験だったが、15番ホールで4番アイアンを持ったほどだった。18番ホールは、2打目をパッフィで打ったが届かなかった。しかし、対戦している相手を見ても、やはり同じような状態で苦勞していた。

今まで分かってたつもりだったが、「条件はみんな一緒だ」ということが、相手を目の前にして、しみじみ感じた。今後、あんな状態でゴルフをやることは恐らく無いと思うが、条件が一緒という気持ちは、

忘れないようにしたいと思う。この気持ちは、これからも役にたつのではないだろうか。

話は全く変わるが、ゴルフ仲間というのは良いものだと思う。私にも同じ練習場に行っている仲間が何人かいる。その中で、同じ鹿沼のメンバーが二人ほどいる。この二人は、仲間というより、先輩である。しかし、この二人を含め仲間には、一緒にプレーをしていて、負けたくないと思う。負けたくないが、負けることも屢々ある。これが非常に悔しいから、練習に励む。練習すれば、多少なりとも旨くなっていく。これの繰り返しで今まで八年間、ゴルフをやってきた。

また仲間の中には、プロを目指しているようなものもいる。この人からも色々教わることも多い。おかげで、2~3年目のころよりは、多少ゴルフが良くなったと思う。これからも、先輩や仲間を大切に、ゴルフをやっていききたいと思う。

(栃木県小山市在住)

# 平成8年度 ゴールド・セニア選手権

平成8年度ゴールド・セニア選手権競技は、北コース(高麗G)において、10月1日(予選)、10日(決勝)の両日、各18ホールズ(S.P)で行われた。

決勝では、サドンデスのプレーオフに持ち込まれる大激戦を展開した結果、館野正氏が追いつがる久保田弘氏を振り切り、みごと、初優勝を飾った。

## ＜ゴールド・セニア選手権成績＞

- ◆各18H.S.P(スクラッチ)：北コース(高麗G)
- ◆年齢 満70歳以上

### ※予選 10月1日(火) 曇時々晴

氏名	年齢	OUT	IN	TOTAL
久保田 弘	(74)	42	41	83
金井 國次	(71)	43	41	84
館野 正	(74)	44	42	86
佐藤 敬次	(73)	45	44	89
町田 一	(72)	44	46	90
石塚 進一	(72)	44	46	90
飯田 政友	(70)	45	45	90
浅山 貞郎	(70)	47	46	93



前列(左から)2位・久保田弘、優勝・館野正、3位・金井國次の各氏、後列は競技関係者

### ※決勝 10月10日(木) 晴

順位	氏名	年齢	予選	OUT	IN	TOTAL
優勝	館野 正	(74)	86	44	39	169
2位	久保田 弘	(74)	83	42	44	169
3位	金井 國次	(71)	84	47	43	174
4位	佐藤 敬次	(73)	89	40	46	175
5位	石塚 進一	(72)	90	45	43	178
6位	浅山 貞郎	(70)	93	46	44	183
7位	飯田 政友	(70)	90	47	47	184
8位	町田 一	(72)	90	N	R	



## 「入会10年目の初優勝」

ゴールド・セニア選手権優勝者

館野 正

十年前、勤務先の定年を迎え、東京より宇都宮に転居した関係で、鹿沼カントリー倶楽部のメンバーになりました。

ゴルフ歴は三十五年、ゴルフを始めて一年でシングルになり、他のクラブでは優勝もしましたが、鹿沼Cはレベルも高く、これまで優勝の機会に恵まれませんでした。年齢の関係で最近では鹿友会、大正会のほかはゴールド・セニア選手権にのみ出場しております。

一昨年は、最後のハーフまで3打差の優位に立ちながら、精神面の弱さから優勝がチラつき、惜しくも土

壇場で大タタキをしてしまいました。

最近手指が痛く、握力もなくなりとても勝てる状態ではありませんでしたが、勝ち負けを考えず、無心でやれたことが幸いし、初優勝できたのだと思います。

私のゴルフ人生にとり、最後に思いもよらぬ優勝ができ、心から喜びを噛みしめております。

どんなスポーツにも云えることと思いますが、ゴルフは特に精神面の大切さを改めて痛感した次第であります。

(栃木県宇都宮市在住)

# 平成8年度 グランド・セニア選手権

平成8年度グランド・セニア選手権競技は、10月1日、10日の両日にわたり、予選および決勝を、北コースに於いて、各18ホールズ（ストロークプレー）が行われた。接戦の結果、大高吉継氏が追上げる大橋清氏をかわし、念願の初優勝を遂げた。

## ＜グランド・セニア選手権成績＞

◆各18H.S.P(スクラッチ)：北コース(高麗G)  
◆年齢 満60歳以上



前列(左から)4位・井草茂、2位・大橋清、優勝・大高吉継、3位・古川博信、5位・田畑晃由の各氏、後列は競技関係者

### ※予選 10月1日(火) 曇時々晴

氏名	年齢	OUT	IN	TOTAL
古川 博信	(61)	38	37	75
大高 吉継	(61)	38	37	75
大橋 清	(62)	40	38	78
井草 茂	(63)	40	40	80
東部 隆	(60)	40	40	80
田畑 晃由	(60)	41	39	80
倉敷 弘	(66)	41	40	81
高田 好一	(65)	39	42	81

### ※決勝 10月10日(木) 晴

順位	氏名	年齢	予選	OUT	IN	TOTAL
優勝	大高 吉継	(61)	75	39	40	154
2位	大橋 清	(62)	78	41	36	155
3位	古川 博信	(61)	75	42	40	157
4位	井草 茂	(63)	80	40	39	159
5位	田畑 晃由	(60)	80	40	43	163
6位	高田 好一	(65)	81	41	43	165
7位	東部 隆	(60)	80	41	46	167
8位	倉敷 弘	(66)	81	42	46	169



## 「私の初優勝」

グランド・セニア選手権優勝者  
大高 吉継

1996年度鹿沼CC・グランドセニア選手権で、優勝できたことは夢のようで、ゴルフをやっている本当によかったと実感いたしております。

仕事の関係上、休日が水曜日のため、日曜日・祭日の競技には出場したことがありませんでしたが、最近、少し調子がよくなってきましたので、どの程度まで力が出せるか挑戦してみたく、今回はじめて申し込みました。

予選では75、私にとって上出来でした。もうおひとりの方、古川様も75の同じスコア、仲良くトップタイでクォリファイしましたが、この分なら「もしかしたら！」と思い、決勝に備え練習に励みました。

決勝では、さすが強豪ハンディ3の大橋様が追いこんでまいりました。17番までの4打差がアツという間に縮まり、最終ホールでは私がボギーのところをバーディ、辛くも1打差で逃げ切ることができました。

振り返ってみますと、予選も決勝においても、終始

リラックスしてプレー出来たのが良かったのだと思います。それは一緒に廻って下さったパートナーのみなさまに恵まれたお陰です。マナーが良くて気持ちよくプレーができた事を、心からみなさまに感謝を申し上げます。本当に幸運だったと思います。

競技に出場される皆さんは、ゴルフが大好きな方たちばかりだなとつくづく感じた次第です。私も仕事かゴルフかと問われますと、いつもゴルフと答えるくらい大好き人間です。仕事は代わりをやってもらえるけど、ゴルフは代打が効きませんと笑って答えます。

ゴルフは一期一会、限らない魅力に出会えた事何よりの倖せと感じ、志あらたに楽しくやりたいものです。

競技運営と倶楽部関係者のみなさまには、色々お世話になりました。お体に気をつけて頑張ってください。本当に有難うございました。

(東京都足立区在住)

# くらぶ告知板

## ■定休日特別営業のお知らせ

昨年、試みに定休日特別営業を行いましたところ、かなりの反響がありましたので、本年度も引き続きシーズン中に限り行うこととし、すでに4月より実施しております。

また、メンバーより大型コンペ（原則200名以上）のご紹介については、下記特別営業日以外の定休日でも、ご要望により承りますので、ぜひ、ご利用のほど、ご案内申し上げます。

なお、当該営業日は通常の営業日となら変わらぬ営業態勢（キャディもつきます）で行っております。

◎定休日特別営業日

6月9日(月)、6月23日(月)

## ■ゲストプレーヤー特別料金のお知らせ

平日（火～金）ゲスト特別料金を設定いたしました。この機会に知人、友人お誘い合わせの上、ご利用くださいますようお願い申し上げます。

◎ゲスト料金

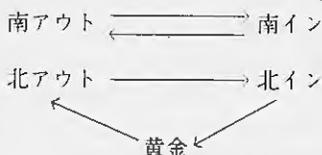
[男性]
トータル：¥12,920
[女性]
トータル：¥11,920

※トータル料金には、グリーンフィ、利用税、キャディフィ（1R/4B）、諸経費を含みます。（消費税、食堂、コース売店等は別途。）

## ■4月よりコースローテーションが変更!

本年4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。



## ■定休日には鹿沼72カントリークラブをご利用いただけます。（必ずバス券をご提示ください。）

当倶楽部の定休日（毎週月曜日）には、会員のみならずは姉妹コースの鹿沼72カントリークラブをメンバーフィにてご利用いただけます。

また、鹿沼72CCの定休日（木曜日）につきましても、同様に鹿沼72CC会員の方は、当倶楽部をメンバー扱いにてご利用いただけます。

ただし、ご利用の際には必ず朝のフロント受付時に、会員バス券をご提示くださるようお願いいたします。ご利用の節は、鹿沼72CC予約係（☎0289-75-2111）へお申し越してください。

## ■列車時刻変更のお知らせ

東武線のダイヤ改正（3月25日付）に伴い、若干、列車時刻が変更となりました。

これに従い、朝夕の送迎バスも下記のような発車時刻を調整したので、ご確認ねがいます。

【倶楽部バス時刻表】

〈お迎えバス〉

東武新鹿沼駅発	接 続 列 車
9:00	浅草発7:10(快速) → 新鹿沼着8:43
	浅草発7:30(特急) → 新鹿沼着8:54

〈お帰りバス〉

行 先	倶楽部発	接 続 列 車
東武 新鹿沼駅	16:00	16:30(快速) → 浅草着18:03
	17:00	17:30(快速) → 浅草着19:03

※臨時バスも運行致します。

## ■ご予約は下記にてお願いします。

土・日・祝日	1ヶ月前の同日	予約センター 0289(75)3824 (午前10時～午後5時)
平 日	2ヶ月前の同日	

※上記予約日以降の受付は、

代表番号0289(75)2131にて受付致します。

## ■おねがい

会員のみなさまへお出しする郵便物のうち、可成りの数量が「該当者不明」で差し戻しとなり、大切な案内文などがお届けできず困っております。

海外や地方転勤により、住所変更をされた方、あるいはご予約の方は、おはやめに本社（☎03-3563-1891(代)）まで、ご連絡くださるようお願いいたします。

## Hole in One オフィシャル競技 ホールインワン記録

年月日	氏 名	在住	競技名	ホール No.	ヤード	使 用 クラブ
1996 12.15	長江 賢治	埼玉	ラストホール杯 Cクラス	南12番	163	No.5 アイアン

■オープン競技のご案内 (平成9年6月~12月)

月 日	競 技 名
6月26日(木)	ダン ロ ッ プ 杯
7月9日(木)	サ ン ト リ ー 杯
7月23日(水)	夏 の 味 覚 ま つ り
8月28日(木)	プ リ ゼ ス ト シ ン ス ポ ー ツ 杯
9月17日(水)	ミ ズ ノ 杯
10月2日(木)	味 覚 ま つ り
11月6日(木)	地 酒 ま つ り
12月11日(木)	花 ま つ り

《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ホールズ・ストローク・プレー：ペリア方式
- (3)参加費 ¥3,000
- (4)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)
- (5)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)
- (6)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)
- (7)お申込は…予約センター☎0289(75)2131へ。

■お待たせしました、女子浴室が完成!

昨秋より進めていた女子浴室の新築工事が、このほど完了、2月初旬よりご使用いただいております。

新しくなった浴室は別棟に建てられたため、従来の倍近くのスペース(約44坪)となり、広々として使い勝手もよくなり、たいへん好評です。また、浴槽にはジェットバスもつきましたので、ゆったりとプレー後の疲れをくつろぎながらリフレッシュいただけます。

また、浴室の新築に伴い、これまでの旧施設をロッカー室に改築したのをはじめ、洗面所も広げたので、全体的にかなり充実したものとなりました。

なお、工事期間中、長らくご不便、ご迷惑をおかけしたことを、お詫びいたします。



メニュー紹介



黒豚しょうが焼定食 1,300円



穴子井定食 1,300円



鹿沼和定食 1,600円

現場のスタッフは、常に「原価は高く、価格は安く!」そして美味しい料理をと努力を怠らない。

鹿児島産を使った【黒豚しょうが焼定食】は、良質のロースの肉汁がジワツときて、あくまで軟らか。ピーマン、玉葱などの野菜も豊富で、大根おろし入りの和風タレはサッパリとして口あたりもよい。

【穴子井定食】は、穴子を笹がきゴボウと醤油など数種の調味料でじっくり煮込み、地元のコシヒカリで炊き上げた御飯にのせたもの。小鉢はマグロとネギの酢味噌和えにお新香が付く。

家庭の味を思い出させる【鹿沼和定食】は、マグロとイカ、タコまたは貝類いずれかの刺身三点盛りに、合性のとろろがたっぷり。時季に応じて牛肉の甘辛煮または竹の子料理の小鉢が出る。

＜その他のメニュー＞ \*新メニュー

牛ヒレステーキ	1,800円
鉄火重	1,500円
天ざるそば	1,200円
カルビラーメン	1,200円
*サラダそば	900円
ポークカレー	1,000円
カツサンド	1,000円
ミックスサンド	800円

訃 報

吉田 稔 殿



昨年12月21日、当倶楽部理事・財務委員長の吉田稔氏が、逝去されました。(享年71歳)

故人は、当倶楽部オープン当初より、永らく倶楽部役員としてお務めくださいました。

とくに、分科委員会では財務委員長として、高邁なる識見と鋭い洞察力を如何なく発揮され、ゴルフ場運営全般にわたりご尽力された功績は大なるものであります。

ここに謹んで哀悼の意を表し、ご冥福を心よりお祈り申し上げます。

南・4番ホール PAR4  
365ヤード(ベント) HDCP13

所属プロ 正木 幸雄

左サイドにOBが続く、比較的距離のないミドルホール。ストレートなホールだが、出だしがやや打ち上げのブラインドで若干飛距離をロスする。また、右側は隣接する5番ホールと緩やかな法面に続く林でセパレートされている。

第1打の落としどころは、左サイド240ヤード地点のバンカー右ないしセンターであるが、引っかけ（ブルボール）だけは極力避けるようにしたい。

セカンド地点に立つと、左右が林のせいかグリーンまでの距離が実測より遠く感じられるから、クラブ選択に惑わされぬよう注意しよう。

両グリーンともに、後方浅いところにはOBが待ちうけているので、オーバーは絶対に禁物。とくに、左ラフ方向からのアプローチはバンカー越えとなるから、フライヤーやトップをしないように気をつけねばならない。

第1打が200ヤード前後の場合、次打がミドルアイアン以上の番手となるので、方向距離ともに合わせにくく、寄せワンねらいも一策と云える。また、右斜面にボールを止めると、前上がりや左足斜め下がりなど、難しいライでのショットを強いられるから気をつけよう。



コースの攻め方とワンポイント・レッスン



このホールのように奥ゆきがなく、而もOBがあるところでのバンカーショットは、ピンが手まえならまだしも、距離があればあるほどボールコントロールに苦しいものである。バンカーショットの際のコントロールは、テークバックの大きさもあるが、いちばん肝心なのは砂を思ったように取れるか否かにある。

熟練された人は、ボールを直接打たずに、少し手まををダフリながら止まる球を旨く打つ。これは砂を自在に浅く取れるからできることで、フェースとボールの間に如何に砂が入らぬよう打てるかで、バックスピンの度合が決まるのである。リーディングエッジ（フェースの先）を直接打ち込むと、深くさきり過ぎ、ヘッドが抜けなくなるので、ソールの後ろのバンスから入れるようにして、砂を削り取る。バンカーショットの際、フェースを開き気味にするのは、バンスから入りやすくするためのものである。

グリーン周りからのバンカーショットは、そんなに力を多用するものではない。テークバックでグリップエンドを下に向くように肩のあたりまで上げたら、ヘッドの重みを感じ取りながら下ろしてゆき、インパクトでも力を入れず振りぬくようにする。

目玉になったボールは別として、くどいようだが、無用の力はいれなくて、ヘッドの重さに任せてゆっくり切りかえせば、砂の取る量も加減でき、ボールはコントロールされる。

グリーンは、ベント高麗ともにほとんど平らで、癖らしい癖は見当たらない。いずれも手まえからスライス、逆からフックラインであるが、極端なものではない。傾斜だけの転がりに注意さえすれば、それほどの曲がりもなく、概して素直なグリーンと云えよう。



## ●●●コースだより●●●

### ■コース内整備状況について

コース管理部では、昨年に引き続きフェアウェイの更新作業に重点をおき、土壌改良に取り組んでおります。

今期は、昨夏の水不足で発育不良箇所のみられる北コースを主に、フェアウェイの芝張り替え作業のほか、グリーンへの拡張工事を実施の予定。

今後は、フェアウェイの更新作業も北コースから着手、順次、全コースに及ぼす予定です。

作業期間中、プレーヤーのみなさまには、何かとご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、悪しからずご容赦ください。

### ◆グリーンへの拡張

#### ◎南コース

- 12番ホール、ベントグリーンを拡張。  
=従来のベントグリーンが、他に比べやや狭く、傷みが著しかったので、その緩和策として360㎡(16%増し)に拡大した。=



広がった南12番のベントグリーン

### ◆コース内の芝張り替え

#### ◎北コース

- 3番ホール、第1打目地点のフェアウェイ周辺。
- 5番ホール、第1打目地点からグリーン周辺のフェアウェイ部分。
- 7番ホール、第1打目地点からグリーン手前15ヤード付近のアプローチ部分までのフェアウェイ。
- 9番ホール、第1打目、第2打目地点のフェアウェイ周辺を部分的に実施。
- 18番ホール、第1打目地点のフェアウェイ周辺。



張り替えが終った北7番のフェアウェイ

### ◆練習グリーンの再整備

#### ◎南コース

- =昨秋よりの女子浴室新築工事に伴い、使用禁止となっていた高麗の練習グリーンの再整備（一部張り替え）を行い、梅雨明けから使用開始します。=

### ■北コースに“イロハモミジ”を植栽!!

このほど、当倶楽部理事長の田澤義明氏からイロハモミジの若木(3~4m)50本をいただいた。

このもみじは、別名カエデモミジ、イロハカエデといわれるもので、さっそく、コース課の手により北コースに植栽された。紅葉の季節にはコースにいちだんの彩りをそえ、みなさまの目を和ませることであります。

また、お花見シーズン眩いばかりに咲きそぼる、クラブハウスに至る桜並木も、開場のころ、同氏から贈られたもので、今ではわが倶楽部の象徴的存在となっている。

あらためて、深甚なる謝意を表します。



イロハモミジを植栽した北4番

◆平成8年10月度 月例杯

Aクラス(北コース)

10月10日(晴)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	福田	実	35	36	71	6	65
2位	飯沼	富郎	37	37	74	8	66
3位	村山	好弘	38	39	77	10	67
4位	亀田	勝	40	37	77	9	68
5位	渡辺	重夫	38	38	76	8	68
6位	稲葉	誠	38	38	76	8	68
B. G	福田	実	35	36	71		



◆平成8年11月度 月例杯

Aクラス(南コース)

11月10日(晴のち曇)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	柏崎	一之	33	35	68	2	66
2位	望月	三津男	38	38	76	9	67
3位	手塚	昭広	38	38	76	8	68
4位	丸山	優	37	39	76	8	68
5位	富山	剛夫	35	43	78	10	68
6位	亀田	勝	38	39	77	8	69
B. G	柏崎	一之	33	35	68		



Bクラス(北コース)

10月27日(晴)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	岡下	敏宏	38	40	78	12	66
2位	滝沢	国昭	39	42	81	14	67
3位	廣江	平吉	41	40	81	13	68
4位	松本	豊	42	39	81	13	68
5位	戸部	悦夫	40	43	83	14	69
6位	若田部	茂夫	41	41	82	12	70
B. G	岡下	敏宏	38	40	78		



Bクラス(南コース)

11月17日(晴)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	田代	一郎	39	40	79	14	65
2位	岩元	哲郎	39	40	79	13	66
3位	中野	鉄勇	39	42	81	13	68
4位	古川	勝	39	43	82	13	69
5位	木元	昭彦	43	39	82	13	69
6位	田島	久通	39	44	83	14	69
B. G	岩元	哲郎	39	40	79		



Cクラス(北コース)

10月13日(晴)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	鬼形	春重	41	41	82	15	67
2位	熊井	弘行	43	41	84	17	67
3位	弓削	信男	43	44	87	19	68
4位	小林	正巳	45	41	86	18	68
5位	細屋	清	45	41	86	17	69
6位	田口	育男	49	39	88	19	69
B. G	鬼形	春重	41	41	82		



Cクラス(南コース)

11月24日(晴)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	金子	正慶	42	41	83	17	66
2位	毛塚	光雄	41	41	82	16	66
3位	酒井	博昭	42	42	84	18	66
4位	三浦	忠則	40	43	83	15	68
5位	長濱	勝則	43	44	87	18	69
6位	矢崎	仁一	42	43	85	16	69
B. G	毛塚	光雄	41	41	82		



Dクラス(北コース)

10月20日(晴)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	川原塚	徳治	41	38	79	22	57
2位	新井	幹夫	41	40	81	22	59
3位	山川	密秋	44	40	84	20	64
4位	岡野	悟	43	46	89	21	68
5位	寺野	眞二	46	47	93	24	69
6位	田中	喜隆	46	45	91	21	70
B. G	川原塚	徳治	41	38	79		



Dクラス(南コース)

11月3日(晴)

			OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	大野	和義	48	40	88	21	67
2位	高橋	克史	41	46	87	20	67
3位	斉藤	進	44	45	89	20	69
4位	稲垣	利恵	43	46	89	20	69
5位	朝比奈	辰雄	48	43	91	21	70
6位	佐藤	則幸	46	49	95	25	70
B. G	高橋	克史	41	46	87		



◆平成8年12月度 ラストコール杯

Aクラス (北アウト・南インコース)

12月1日(晴)

	北アウト	南イン	GRS	HCP	NET
優勝	田島 孝宏	39	39	78	11 67
2位	折本 悟	41	39	80	10 70
3位	黒川 孝之	39	42	81	10 71
4位	後藤 宣洋	42	40	82	11 71
5位	山賀 七郎	41	41	82	10 72
6位	増淵 守哉	39	42	81	9 72
B. G	永井 明	38	39	77	



◆平成9年1月度 新年杯

Aクラス (北コース)

1月5日(晴のち曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	平田 保	39	39	78	10 68
2位	金子 芳央	41	38	79	11 68
3位	木村 良男	41	37	78	9 69
4位	秋本 純哉	40	39	79	10 69
5位	清水 裕史	44	37	81	11 70
6位	廣江 平吉	42	40	82	11 71
B. G	齊藤 裕一	35	36	71	



Bクラス (北アウト・南インコース)

12月8日(晴)

	北アウト	南イン	GRS	HCP	NET
優勝	風間 弘	40	39	79	12 67
2位	長島 栄次	41	42	83	13 70
3位	塚本 重駿	40	45	85	14 71
4位	齊藤 利夫	42	41	83	12 71
5位	中臣 一三	42	41	83	12 71
6位	富永 誠一	39	44	83	12 71
B. G	風間 弘	40	39	79	



Bクラス (北コース)

1月12日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	田代 文男	40	38	78	14 64
2位	齊藤 利夫	38	39	77	12 65
3位	牧田 邦彦	38	42	80	14 66
4位	佐藤 真治	38	40	78	12 66
5位	田中 芳子	44	37	81	14 67
6位	坪山 武雄	38	41	79	12 67
B. G	齊藤 利夫	38	39	77	



Cクラス (北アウト・南インコース)

12月15日(晴)

	北アウト	南イン	GRS	HCP	NET
優勝	加賀 宏幸	42	40	82	17 65
2位	栗林 宏和	43	39	82	15 67
3位	片瀬 弘典	43	43	86	18 68
4位	堤 敏雄	43	41	84	15 69
5位	重田 悦夫	40	44	84	15 69
6位	矢作 貞夫	40	47	87	18 69
B. G	加賀 宏幸	42	40	82	



Cクラス (北コース)

1月19日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	金子 光利	36	46	82	18 64
2位	新井 幹夫	40	39	79	15 64
3位	恒木 省二	43	40	83	17 66
4位	宮川 長一	40	41	81	15 66
5位	水口 清	43	41	84	17 67
6位	大谷 茂	44	38	82	15 67
B. G	新井 幹夫	40	39	79	



Dクラス (北アウト・南インコース)

12月22日(晴)

	北アウト	南イン	GRS	HCP	NET
優勝	田中 辰夫	44	44	88	22 66
2位	原山 清	47	46	93	23 70
3位	土田千代子	48	47	95	25 70
4位	磯井 昭二	46	49	95	24 71
5位	田中 喜隆	49	43	92	21 71
6位	小林 光三	47	49	96	25 71
B. G	田中 辰夫	44	44	88	



Dクラス (北コース)

1月26日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	堀内 誠	45	45	90	25 65
2位	荒井 重男	41	45	86	20 66
3位	青木 照男	45	47	92	25 67
4位	磯井 昭二	47	45	92	24 68
5位	柳井ひろみ	47	44	91	22 69
6位	川田 元之	48	44	92	23 69
B. G	荒井 重男	41	45	86	



# 競技成績

## ◆平成9年2月度 月例杯

### Aクラス (南コース)

2月23日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 小川 定重	38	40	78	9	69
2位 熊倉 章	39	38	77	8	69
3位 田島 孝宏	37	42	79	10	69
4位 澤本 清司	36	39	75	5	70
5位 加藤 道晃	40	40	80	10	70
6位 藤沼 浅美	39	40	79	7	72
B. G 澤本 清司	36	39	75		



### Bクラス (南コース)

2月2日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 荒井 惣司	37	45	82	13	69
2位 箱島 弘幸	37	44	81	12	69
3位 大門 良造	39	43	82	12	70
4位 新井 幹夫	38	44	82	12	70
5位 石川 清	42	40	82	12	70
6位 戸部 悦夫	40	43	83	12	71
B. G 箱島 弘幸	37	44	81		



### Cクラス (南コース)

2月9日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 田崎 俊夫	39	41	80	17	63
2位 牛久 博明	39	43	82	15	67
3位 近藤 繁	43	42	85	17	68
4位 岡田 脩	43	41	84	16	68
5位 岩見 時男	40	43	83	15	68
6位 藤崎 隆	43	42	85	17	68
B. G 田崎 俊夫	39	41	80		



### Dクラス (南コース)

2月16日(雨のち曇/晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 阿出川 義雄	42	47	89	20	69
2位 岩崎 守	45	48	93	24	69
3位 内田 勝治	48	46	94	25	69
4位 堀内 誠	44	46	90	21	69
5位 島田 綱夫	48	45	93	22	71
6位 甲斐 矩保	46	47	93	22	71
B. G 阿出川 義雄	42	47	89		



## ◆平成9年3月度 月例杯

### Aクラス (南イン・黄金コース)

3月16日(雨)

	南イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 廣木 敏夫	40	35	75	6	69
2位 江口 亮男	40	42	82	10	72
3位 西脇 和代	41	41	82	10	72
4位 若杉 研二	41	44	85	11	74
5位 遠藤 銀次郎	40	43	83	9	74
6位 富山 剛夫	44	39	83	9	74
B. G 廣木 敏夫	40	35	75		



### Bクラス (南イン・黄金コース)

3月23日(曇)

	南イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 瀬戸 正道	38	46	84	13	71
2位 渡部 光郎	43	42	85	14	71
3位 山下 守	40	45	85	13	72
4位 伊藤 延仍	42	43	85	12	73
5位 中村 清一	41	44	85	12	73
6位 篠田 昇一	40	45	85	12	73
B. G 瀬戸 正道	38	46	84		



### Cクラス (南イン・黄金コース)

3月2日(晴)

	南イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 磯川 亮	43	39	82	18	64
2位 平田 徹	42	40	82	18	64
3位 前田 修二	43	38	81	15	66
4位 瀧本 哲也	43	38	81	15	66
5位 酒井 博昭	45	39	84	15	69
6位 蛭名 浩弥	40	48	88	18	70
B. G 前田 修二	43	38	81		



### Dクラス (南イン・黄金コース)

3月9日(晴)

	南イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 吉永 清一	45	42	87	21	66
2位 此上 良治	48	46	94	25	69
3位 橋本 恒雄	52	44	96	25	71
4位 柴田 初枝	46	50	96	25	71
5位 福江 茂昭	47	49	96	25	71
6位 久保田 芳晴	46	47	93	21	72
B. G 吉永 清一	45	42	87		



◆平成9年4月度 月例杯

Aクラス (北コース)

4月13日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 山本 一	38	38	76	9	67
2位 君塚 弘樹	40	38	78	10	68
3位 石島 英明	37	36	73	3	70
4位 関根 幸一	36	36	72	2	70
5位 廣江 平吉	40	42	82	11	71
6位 畠井千代子	40	40	80	9	71
B. G 斎藤 裕一	37	33	70		



Bクラス (北コース)

4月6日(雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 菊部 孝	40	41	81	13	68
2位 清水 彦司	39	44	83	13	70
3位 酒井 博昭	43	41	84	14	70
4位 石川 清	42	40	82	12	70
5位 柴田 矩秀	43	40	83	12	71
6位 川原塚徳治	43	42	85	14	71
B. G 菊部 孝	40	41	81		



Cクラス (北コース)

4月27日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 田中 益好	40	42	82	19	63
2位 藤野 勝義	43	38	81	16	65
3位 喜多村利郎	42	43	85	19	66
4位 野崎 千稔	42	40	82	16	66
5位 下倉 弘	42	40	82	15	67
6位 賛田 明	45	38	83	15	68
B. G 藤野 勝義	43	38	81		



Dクラス (北コース)

4月20日(曇時々晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 野沢 至江	43	44	87	23	64
2位 澤田 勝之	42	45	87	21	66
3位 松澤ミキエ	45	44	89	23	66
4位 生江 英夫	43	46	89	23	66
5位 駒場 秀夫	46	44	90	23	67
6位 篠原 晴雄	44	47	91	24	67
B. G 澤田 勝之	42	45	87		



◆平成8年10月度 平日杯 (北コース)

10月15日(晴)

	OUT	IN	GRS	HDCP	NET
優勝 高野 清次	44	43	87	25	62
2位 橋本 正一	38	38	76	12	64
3位 香河美佐江	43	39	82	16	66
B. G 橋本 正一	38	38	76		



◆平成8年12月度 平日杯 (北コース)

12月10日(曇時々晴)

	OUT	IN	GRS	HDCP	NET
優勝 今井 一秀	39	39	78	10	68
2位 大和田義雄	39	38	77	8	69
3位 香河 行信	39	39	78	9	69
B. G 大和田義雄	39	38	77		



◆平成9年2月度 平日杯 (北コース)

2月25日(晴)

	OUT	IN	GRS	HDCP	NET
優勝 森 達之	44	45	89	23	66
2位 長谷川徳男	41	45	86	18	68
3位 藤波 秀之	44	39	83	14	69
B. G 香河 行信	41	40	81		



◆平成9年4月度 平日杯 (南コース)

4月15日(曇)

	OUT	IN	GRS	HDCP	NET
優勝 藤崎 隆	43	40	83	14	69
2位 中島 憲二	43	40	83	11	72
3位 大野 富章	40	43	83	11	72
B. G 中島 憲二	43	40	83		



◆平成8年11月度 レディス杯 (南コース)

11月3日(晴)

	OUT	IN	GRS	HDCP	NET
優勝 奥田美枝子	39	46	85	17	68
2位 佐藤 嘉子	44	46	90	20	70
3位 内田トシ子	38	41	79	7	72
B. G 内田トシ子	38	41	79		



◆平成9年3月度 レディス杯 (南イン・黄金コース)

3月23日(曇)

	OUT	IN	GRS	HDCP	NET
優勝 佐藤 嘉子	47	44	91	17	74
2位 小清水史江	46	48	94	19	75
3位 小山 和子	49	48	97	22	75
B. G 畠井千代子	42	43	85		





## 潤いとやすらぎを与えるリラクゼーションスペース

ストレスの多い現代社会の中で、  
わたしたちVIVI鹿友倶楽部は、都会のオアシスとしてその役目を果たしています。  
緊張した心と身体を優しく解きほぐしていただくことと  
あすのスコアメイクをイメージするために  
趣向をこらしたさまざまなサービスを提供しています。  
単なるフィットネスジムの概念を超えた、  
都会人の疲れた心と身体を癒すためのリラクゼーションスペースがここにあります。



# VIVI鹿友倶楽部

株式会社日本健康管理協会

【六本木】 〒106 東京都港区六本木5-5-1(ロアビル4F)  
フロント：TEL03-3402-6281(代)  
【宇都宮】 〒320 栃木県宇都宮市本町10-4  
フロント：TEL028-624-1171(代)

## ゴルフの為のスイミング

田中誠一



ゴルフは、生涯スポーツの最たるものだと言われていますが、ゴルファーの誰もが体に異常がなく、疲れも感じずに楽しいゴルフを生涯続けられる訳ではありません。

永年ゴルフをやっているとつい言いますが、かなりの方は、一度や二度、この頃肩が挙がらなくてとか、膝の調子が悪いのだからと言って半年や一年ぐらいクラブを握らなかつたことを経験しています。

ゴルフは、いうまでもありませんがスポーツですから、本来、運動を楽しむ、技能を高めようと言うものであって、健康の為と言うパフォーマンスは考えられていません。ゴルフを楽しむ、できることなら技能を少しでも高めようとするのでしたら、ゴルフの運動動作で、怪我をしない体、ゴルフのパフォーマンスが円滑にいくような体、ゴルフで疲れにくい体をつくることを考えなくてはならないでしょう。

先にも述べましたようにゴルフは、生涯スポーツです。可成りの高齢まで楽しめます。特にこれからは、若い時代に運動を十分にしていない世代が中高年ゴルファーとして増えてくるでしょう。これらのゴルファーの為に、近頃では耳馴れた方もいらっしゃるでしょうがスイミング・エクササイズをお勧めします。

水泳と言うと、私は水は嫌いだと言う人がいらっしゃると思いますが、一部体質的なもので水に入れられない方もいるでしょうが、大抵の場合泳げない、泳ぎが下手だと言うことです。

スイミング・エクササイズには勿論のこと泳ぐと言うことも有りますが、大部分の種目は泳ぐものでは有りません。中でもゴルフのパフォーマンスの為に有る種目は、特に泳ぐ必要は無いのです。それに我国では、昔と違って室内のプールが大変良く普及しており、自家用の車の保有数と合わせて考えれば、プールの利用はそう難しいことではない筈です。アベレージゴルファーのパフォーマンスは、日常から柔軟体操(ストレッチング)と有酸素運動(ウォーキング)をしていれば十分とは言えなくとも、まあまあ楽しめるものです。スイミング・エクササイズは、この内容を十分に満たしてくれます。

## 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、堀谷育代他)及び元F1プロレーサー中嶋悟のトレーニングコーチとして活躍。

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

ゴルファーの為のスイミング・エクササイズは、先ず十分にストレッチをした後に水中を歩行します。此の歩行は、2～3分間ぐらいで十分です。此れは、地上の歩行30分間以上に相当します。

次いで、関節の可動域(柔軟性)を豊かに保ち、筋肉の若さを維持する為の水の抵抗運動を行います。(図1～3を参照)

肩周辺の関節の可動域はスイミングの円滑性の為には、要な背景と成る所です。特に、この辺の老化は五十肩と成りプレーを不可能にすることになります。

1. 腕を伸ばし、耳に触れるようにして十分に上方から後方へ、そして、水中で水を挽き太股に触れながら上方に伸ばします。

2. 1の動作を反対側から回します。

3. 前方に大きく開いた両腕で力強く水を挽き、両手を体の前で合わせて、再び力強く此れを開きます。

以上の運動は、できるだけ大きく1セットを10回ぐらい3～5セットぐらい繰り返すのですが、水中では関節や筋肉にかかる負荷が一定ですので、ダンベルやバーベルを使つての運動に比べますと、ほとんどと言っていいぐらい体を痛めることはありません。

ゴルフは、プレー中疲れを感じず歩けることがプレーのリズムを保つ為にも、頭の働きを高い水準に維持することも大切です。それには、体脂肪率を適正に保ち酸素を十分に運搬できる血液をつくり、血管を若々しくしておくことが大切です。

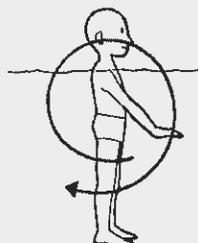
スイミング・エクササイズでは、水中を歩くだけで良いのです。特別歩き方などを考える必要は有りません。気持ちが良かったら軽く走ってみてもよいでしょう。水泳のクロールの真似をして、或いは背泳をするように上肢のみを動かして歩くのもよいでしょう。6～12分間ぐらい歩きます。此れは、陸上での4～10倍の運動に値します。

この様なエクササイズでは膝や足首の調子の悪い人、太り過ぎの人でも行うことができるとも便利です。健康と合わせて、ゴルフの楽しさを保つ為にお勧めします。

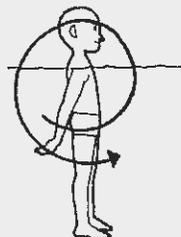
## SWIMMING EXERCISE

(I)

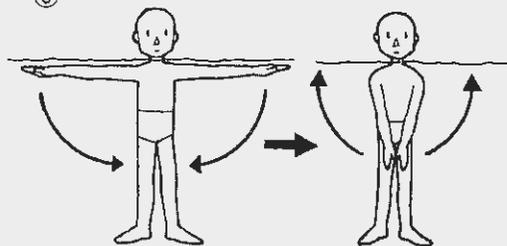
①



②

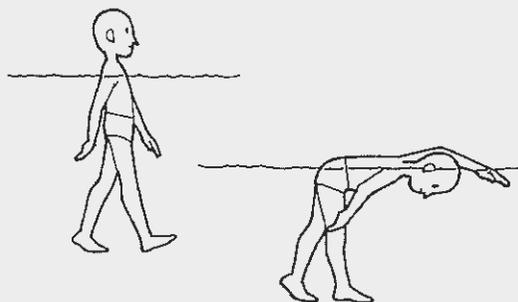


③



## WALKING

(II)





（小杉義雄著「鹿沼のむかし話」より（柳の葉書房刊））

いかずち  
雷  
の  
神  
かみ  
油  
田  
町

「さて、なにしようか……」

京の街の店先をのぞき歩いていた宗左エ門は考えこんでしまった。十年ぶりに帰る故郷には、両親をはじめ兄弟たちも待っている。

清水焼のつばを見れば、父のよろこぶ顔が目につく。呉服屋には母のよろこびそうな西陣織りの反物が山とつまれている。

だが、値段を聞けば、やっと年期があけたばかりの宗左エ門には、とても手のとどかない高価なものばかりだった。それに、もし手にいれることができたにしても、京都から下野までの長い旅には、荷物になりすぎる。そのうえ、宮大工として年期をおえた宗左エ門には、これからの仕事になくはならない大切な道具も持ち帰らなければならない。

京のみやげとして、安くて、持ちはこびにもべんりで、だれにもよろこんでもらえるものは？……

それは足を棒にしてさがしまわっても、見つけることはむずかかった。さがしくたびれて、とある神社にきた宗左エ門は、すぎ去った年月のことを、とめどなく思いうかべていた。

南摩の油田に荒川宗村〈現、荒川浅五郎氏の先祖〉の子として生まれた宗左エ門は、小さいときから、き用な子どもだった。こわれた小屋の修理や、家の雨もりなどは、おとなもおどろくほど、じょうずになおしてしまう。

ある時、たまたまおとずれたなじみの旅商人が、木切れにほり物をしている宗左エ門を見て、

「ほほう、これはすばらしい。こんなき用な子をこのままにしておくのはもったいない。わしは京でも指折りの宮大工を知っている。どうだね、その親方の弟子になってみないか。」

宮大工とは、神社を専門に造る大工で、いちにんま

えになるには、十年以上も修業をつまなければならないほどむずかしい職人のことである。

「いずれ、手に職でもならわせようとは思ってはいたが、京とはあまりにも遠すぎる……」

父親の宗村が、首をひねっていると、  
「なあに、遠いといっても、日本の国の中じゃあないか。日本中を歩きまわっているわしにしてみれば、京などまだ近い方だ。それに修業というものは若いうちに腕のいい親方にみっちり教えてもらわなくては、本物にならない。」

旅商人は、その宮大工が造ったという神社の名を上げながら、熱心にすすめた。

「だがなあ、この子にそれがつとまるかどうか？……」

宗村はかたわらの宗左エ門を見ながらいった。  
「それは心配いらねえ。わしが見こんでいうことだ……十年といえ、長いと思うかもしれないが、あつというまのことだよ。」



そんな話のすえ、旅商人につれられて京の親方に弟子入りしたのは、宗左エ門が十六のときだった。

それから十年、たしかに旅商人のいうとおり、すぎさってみれば短かくも思える年月だった。しかし、親もとを遠くはなれてただひとり、見も知らない人の中での修業はつらいことが多かった。

親方は腕もいいが、口よりも手の方が早く、なぐられては寒空に泣くことは数えきれないほどあった。

そんなことを思いかえしている宗左エ門のまわりに雨つぶが落ちてきた。見上げる空はいつのまにか、まっ黒な雲におおわれている。あわてて拝殿のひさしの下にかけこんだ宗左エ門のあとをおうように、はげしい雷雨がやってきた。

「そうだ。それにしよう。」

雨をしのいでいた宗左エ門は、鳴りひびく雷を聞きながら、故郷へのみやげ物を思いついた。

下野の国は雷の多いところである。雷があばれるたびに、田畑の作物はいためつけられる。時には、畑仕

事をしている人が雷にうたれて、死ぬこともあった。

十年前、宗左エ門が油田の家をあとにした年も、ひどい雷にやられたことがあった。ある日、にわかになり出した雨は、雷とともに小石ほどの雹をたたきちらしていった。それはほんのわずかなときだったが、夕立のさったあとの作物は、せっかく出そろった芽や茎をへし折られ、台なしにされてしまった。

そのときの人々のなげきをまざまざと思い出した宗左エ門は、京都の有名な雷電さまを油田に祀ることを考えたのだった。

（雷よけの雷電さまを祀れば、家の人ばかりではなく、村の人のみんながよろこぶにちがいない。思い立ったが吉日だ。）

そう、心にきめた宗左エ門は、雨のあがるのを待ちかねて雷電さまに向けてかけだした。だが、宗左エ門のねがいに対する答えはつめたいものだった。

「そなたのように申しでる者は数多くいる。だれかまわすに聞きいれては雷電さまもたまったものではない。たつたいまも、どこぞの者がねがい出てきたのをことわったばかりだ。気持ちをはわかるが、雷電さまをお分けすることはできない。はよう帰りなされ。」

応待に出た若い稚子（公家、武家、寺院などにめし使われた少女）に、にべもなくことわられた宗左エ門は、すごすごとひきかえしていった。

しかし、宗左エ門はあきらめなかった。次の日も、また、次の日も、出かけていって、半日も一日も心をこめてねがいつづけた。そして、なん日も通いつめたある日、拝殿内によびいれられた宗左エ門は、

「本来なら、えんもゆかりもないそなたのような者には許されないことだが、その熱意にめんじ、そなただけには、とくべつに許されることになった。つつしんでお受けし、そなたの故郷、下野の地に心をこめて祀れよ。」

と、別雷電のみ魂のこもるご弊と、西陣織りの衣の片そでを分けさずけられた。

このとくべつなはからいをうやうやしくうけた宗左エ門は、旅の仕度をととのえ、親方にわかれをつけて、なつかしい家に向けて旅立った。

京都をはなれて油田まで、十八日の旅のあいだ、毎日のように遠く近く雷鳴を聞いたが、雷は宗左エ門をさけるかのようにとわりすぎていった。

りっぱに成長した宗左エ門を十年ぶりにみる両親のよろこびはかくべつだった。つもる話もそこそこに、宗左エ門がうやうやしくさした別雷電のみ魂を前に宗村は、

「おお、これこそなによりのみやげだ。もったいない、もったいない。」

と、ひとまず神だなに祀り、なん度もなん度もふし

おがんだ。

宗左エ門はさっそく、屋敷内にあるヒノキの大木のかたわらに、ならいおぼえたじまんの腕で社を造り、雷電さまを祀り、荒川家の氏神として祀った。

その年からは、油田村に雷の害はなくなり、雷電さまは、村の人たちからもあがめうやまわれるようになった。

文化七年（1810年）、ときの名主が、「このような雷電さまを荒川家だけの氏神としておくのはもったいない。村人みんなでお祀りしたい……」と、代官にもねがい出て、名も雷電神社とあらため、油田村の鎮守の神として祀ることになった。

それから数年のちの文政二年（1819年）四月十三日のこと。雷をまじえた強い風雨のふき荒れる中で、とつぜん、ものすごい地ひびきをたてて、雷の落ちる音がした。村人たちが、おどろいてかけつけてみると、社の東わきに、百貫目（約四百キログラム）もあるかと思われる大きな石がめりこんでいた。しかし、雷電さまをはじめ、そのまわりには、なんのかわりもなかった。

「もし、これが家の中にも落ちたらたいへんなことだった。雷電さまがふせいでくれたにちがいない。ありがたいことだ。」

村人たちはその石にも、しなををはり、その日を祭りの日ときめ、にぎやかに祝うようになったという。その日は村をあげての祭り相撲をおこなっていたが、現在では形ばかりの子ども相撲のみが残っているだけである。

#### 編集室から

■風薫る候となり、コース内の草木も再び鮮やかな緑をとりもどし、いよいよ、本格的なゴルフシーズンを迎えました。

■海の彼方では、弱冠二十一歳のタイガー・ウッズが、メジャーで輝かしい大記録の樹立。何かと話題醒めやらぬ昨今ですが、日本のゴルフ界にも、これに増すホットなニュースが待ち望まれるところです。

■今回は、連載中の加瀬先生に、外科の新島先生にもご登場願いました。ご多忙を割いての両先生のご執筆、心から深謝申し上げます。

■事務局では、おひとりでも多くの方々のご参加を望んでおります。随想、詩歌、絵画等々、ジャンルは問いません。ご投稿をお待ちしております。



 **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)