

BULLETIN

# Kanuma



1998 NO.54



鹿沼カントリー倶楽部



「好日」 掛け軸

## 伊東深水 [1898~1972年]

昭和28~29年ごろの作品である。お茶席だろうか、背筋をピンと伸ばし、柔らかな垂れ髪をリボンで束ねた当時の「現代のお嬢さん」である。

ふっくらとした顔立ちに、バラのつぼみのような、ほっとりとした唇（この唇の愛らしさも深水の特徴であろう）、きりりとした若さにあふれたすがすがしい印象の美人画である。

上村松園・鏡木清方によって美人画という分野が浮世絵から生まれ、高い芸術性をもって近代日本画に定着された。対象とされる美人のとらえ方、技法にも多くの変化を見てきたが、深水もまた新たな方向性を模索し続ける作家であった。

## 目次

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ② 鹿友ギャラリー            | ⑫⑬ 「コースの攻め方」黄金4番ホール |
| ③ ずいそう 東 武氏          | ⑭ コースだより            |
| ④ メディカル エッセイ 加瀬 昭一郎氏 | ⑮⑯⑰ 競技成績            |
| ⑤⑥⑦ 倶楽部競技            | ⑱ 委員会だより            |
| ⑧⑨ 競技成績              | ⑳㉑ ゴルフクリニック 田中 誠一氏  |
| ⑩⑪ くらぶ告知板            | ㉒㉓ 鹿沼むかしばなし         |



が飛ぶ鳥は主人

## 「足踏みしよう」



東 武

最近、我々のクラブに限らず、シニア、グランドシニアなど高齢者競技の参加者が異常に多い。クラブ発足当時は60才代の方が数える程しか居らず、シニアチャンピオンが開けず50才代のシニアチャンピオンから始められた事を思えば、まさに今昔の感である。

会員の皆様がコースで喜んだり、笑ったり、楽しんだり、悔しがったりしている内に、いつの間にか、数十年が過ぎ、大活躍をした若手の方々がごっそりと上がって。でも、どの顔見ても元気だなど云う所が誠に目出度いと思う。

人間は平均25才から老化が始まると云われている。脳細胞などは使用しない所からだそうであるが、25才から毎回20万個づつ減っていくと推定されている。1年に約7,200万個づつ失われていく勘定で、自分の年齢で計算をするとそら恐ろしくなる程である。

しかし、使わない細胞から消失すると云う事を忘れてはならない。パターンラインが読めなくなったら、練習不足で脳細胞に刺激が何かなくなってしまったからかも知れない。

筋細胞も老化を免れる事は出来ない。しかし、これは一味ちがう。刺激を与える、即ち運動量を多くして行く事で、年を取っても筋細胞は増殖する。

50才過ぎてゴルフを始め、最初はハーフで参ったと云う方が、1年もたたずに2ラウンドも辞さない云う事も起こる事はご存じの通りである。

筋肉が収縮すると必ず細胞が何個か破損する。

直ちにアミノ酸とビタミンBの複雑な働きに依って直ちに修復されるか、間に合わなければ夜間に修理される。しかし、加齢と共に修復する時間がかかるようになり、疲労回復に数日を要する。

しかし、運動は続けなければならない。筋肉には非動性萎縮と云う事があるからである。2週間も入院なさった方はお解りになると思うが、大腿筋、臀筋などは目立って弛んでしまうものである。つまり使わない筋肉はどんどん細くなり萎縮してしまうと云う事なのだ。毎日筋肉に刺激を与える事が大切である。特に重要なのは足腰である。

そこで、老若を問わず簡単に出来る運動方法をお勧めしたい。その場足踏みである。1メートル四方もあれば充分で場所はとらない。足踏みと云っても大腿が水平以上になるまで充分にもち上げ、両手を前後に大きく振ること。こうしないと腹筋、背筋まで及ばない。

これをコースに出ない日は朝夕300回づつ行う。最初は結構息が上がってくるが、慣れてくると階段などすいすいと上がって行く自分に驚かされるようになる。糖尿病の予防にもなるし、筋力増強にもなるし、ストレッチと組合せればなお最適と思う。

飛ばすクラブ、飛ぶボールが毎年のように開発されて、高齢になるまで楽しめるようになって誠に喜ばしいが、それを使うのは体である。日頃のちょっとした心掛けひとつで、いつでも万全の体制でコースに出たいものである。



## 人生80年時代

医学博士 加瀬 昭一郎

今年になってから、わが国の平均寿命は、男が約77才、女が約83才と厚生省から発表されました。まさに長寿、高齢社会に入っております。

長寿をもたらした要因は、医学、医療、医術の進歩と、衣食住のすべてにわたる生活環境によるものであります。このようなわけで、たしかに寿命は延びましたが、これからはその長い寿命の期間を、いかに健康にすごすかが問題となっているわけです。

明るい長寿社会に向けて、高齢者が地域や家庭においても、健康で生活してゆけるように考えなくてはならないと思います。

身体に重大な障害をひきおこす心筋梗塞、脳血管障害、糖尿病などは最近、生活習慣病といわれ、この前の会報に書きましたが、これは生活習慣、例えば、喫煙、飲酒、運動不足などに注意して生活すれば予防出来るものです。栄養、運動、休養を基本として生活することが大切です。

特に運動習慣の有るか、無いかによって、個人の体力差がはっきり出てきます。高齢者はメディカルチェックをうけて、有酸素運動をおすすめします。

このことについては、今まで申し上げて参りました。運動は、決して強制されたものではなく、自発的に楽しみながら、継続して行くことです。高齢者のスポーツの効用については、「流れる水は腐らない」という言葉がありますが、人間の身体も、<sup>①</sup>動く、ということが重要です。

まさに、人生80年時代が到来しました。高齢者人口が増加することによって、知的能力が低下する痴呆老人が増えてきています。

厚生省のまとめでは、全国に百万人以上の痴呆老人が存在していると、推測されています。

### ④ 老年期痴呆とは

人間のもっている知的能力の著明な低下であり、60才以上の約4～5%内外が痴呆となっています。

### ⑤ 特徴としては

原発性で、脳細胞の変性するアルツハイマー型痴呆と、脳血管障害が原因となって発病する脳血管型痴呆に大別されます。

その他に両者の混合型もあります。日本では、脳血管型痴呆が約60%といわれています。

### ⑥ アルツハイマー型痴呆は

緩慢（ゆっくり）と発病し、進行性でありまして、知的機能はすべての面で障害され、重症となりますし、<sup>②</sup>人格の荒廃、が多いことが特徴であ

ります。

### ⑦ 脳血管型痴呆は

大部分は、脳血管障害という原因がありまして、急に発病することが多くみられます。人格の変化は少ないようです。

老年者痴呆の知的機能は、著明に低下していても、感情面では敏感ですので、温かく接して、孤独にしないようにすることが大切です。

また配偶者の死亡や、環境の変化、特に居室、住居の変化などに強く反応しますので注意が必要です。

痴呆老人の問題行動は、実際に介護している人にとっては深刻です。常識は通用しません。

また、物盗られ妄想といって、自分の大事にしているものや、金を盗られたという被害妄想もあります。さらに、失禁があります。これは、ほけのためにトイレ以外の場所をトイレと思いこんだり、間に合わずに廊下や、部屋のすみで排尿、排便してしまうことも有ります。

また、不潔行為といって、便器内の便を取り出したり、手でかき回したりします。

さらに、過食といって食べたことを忘れてしまう。「いま食べたでしょう」といっても本人は納得しません。一方では異食といって、食べられるものと、食べられないものとの区別がつかないで、スリッパをかじったりすることもあります。

その他に性的問題や、夜、昼逆転、徘徊、迷子になったり、とにかく、異常な問題行動がありますから、介護する人はたいへんです。

老年期痴呆を予防する方法は特に有りませんが、脳血管型の痴呆は、生活習慣と関係のある高血圧症、高脂血症に罹患しなければ、ある程度は予防可能だと思います。

身体の老化、脳の老化を防ぐには、自らの生活習慣（酒、タバコなど）をつつしんで、身体をほどほどに動かし（運動習慣）、頭を適当に使うことにより、健康な老後を送ることが出来ますので頑張ってください。今回は、高年者の方へのメッセージです。

\* 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10年度 セニア選手権

平成10年度セニア選手権競技は、去る6月21日、28日の両日、予選・決勝を北コースにて開催。

予選をトップタイでクリヤーした廣田次雄氏が、決勝でも安定した力を発揮。みごと、初陣にして堂々たる優勝を飾った。

## 《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

### ※予選 6月21日(日) 晴

氏名	年齢	OUT	IN	TOTAL
人見 忠	(52)	36	34	70
廣田 次雄	(50)	35	35	70
仲村 健也	(51)	36	35	71
斉藤 裕一	(50)	36	37	73
坂巻 清	(59)	39	35	74
山寺 光夫	(59)	35	39	74
藤田 新一郎	(57)	39	36	75
遠藤 斌	(53)	37	38	75
阿久津 共衛	(56)	38	38	76
平田 保	(58)	38	39	77
今田 悦郎	(50)	40	37	77
石川 忠男	(51)	39	39	78
永井 明	(57)	40	39	79
寺方 豊治	(56)	38	41	79
萩原 一善	(56)	39	40	79
澤本 清司	(55)	39	40	79



前列(左から)5位・斉藤裕一、3位・人見忠、優勝・廣田次雄、2位・仲村健也、4位・山寺光夫の各氏、後列は競技関係者

### ※決勝 6月28日(日) 曇のち晴

順位	氏名	年齢	予選	OUT	IN	TOTAL
優勝	廣田 次雄	(50)	70	41	35	146
2位	仲村 健也	(51)	71	37	40	148
3位	人見 忠	(52)	70	42	37	149
4位	山寺 光夫	(59)	74	39	37	150
5位	斉藤 裕一	(50)	73	38	40	151
	坂巻 清	(59)	74	40	38	152
	澤本 清司	(55)	79	39	39	157
	藤田 新一郎	(57)	75	42	41	158
	永井 明	(57)	79	39	40	158
	寺方 豊治	(56)	79	41	39	159
	阿久津 共衛	(56)	76	43	42	161
	今田 悦郎	(50)	77	44	41	162
	平田 保	(58)	77	46	40	163
	遠藤 斌	(53)	75	N R		
	石川 忠男	(51)	78	N R		
	萩原 一善	(56)	79	N R		



## 「激励のこぼに奮起して!」

セニア選手権優勝者

廣田 次雄

この度、1998年度のセニア選手権に優勝することができ、本当に嬉しく感激も一入であります。

私と、数多くのタイトルを持つ私の永遠のライバル、斉藤裕一さんも今年からセニアの仲間入りをした新顔で、今年のセニア選手権の優勝者は誰かと、1年前から熱い火花を散らしてまいりました。

また、セニアになった年に優勝している大先輩で、私の師匠でもある櫻井競技委員長、北村副競技委員長から心のもった激励(優勝出来なかつたら永遠に弱い者扱い)のお言葉をいただき、私も数多くの試合を経験していますが、これ程までにプレッシャーがかかる試合になるとは思っていませんでした。

このような重圧?の中で予選に臨みましたので、予選の目標を可成りきびしい68というハイスコアに置きました。結果は2アンダーの70、まずまずのスコアで予選をクリアファイすることができました。

残された決勝までの6日間は、私の仕事(高校野球

部の監督)である、夏の大会に向けての最終調整と重なるため、生徒たちに守備強化の猛ノックをしてやらねばならず、ハードにやれば己れのスウィングにひびくので、体調維持には人知れぬ苦勞をしつつ決勝の日を迎えたのであります。

予選でライバル・斉藤さんと3打差あり、パーブルーで回ればなんとか逃げ切れるだろうと思ひ、決勝ラウンドをスタートしました。私も斉藤さんも意識し過ぎたのか二人とも絶不調、アウトを終了した時には仲村さんにリードされてしまい、いやな言葉が脳裏に浮かびました。これではいかん!絶対に勝つ、勝たねばならないと自分に言い聞かせ、インコースをスタートし、終わった時には2打差で優勝することが出来ました。

この選手権を闘ってみて、まだまだ精神面での弱さ、技術的な未熟さを痛感すると共に、心地よい緊張感を与えていただいた先輩や仲間から感謝し、ゴルフの持つ底知れぬ魅力をこれからも追及していきたいと思ひます。

最後になりましたが、競技関係者の方々をはじめ、鹿沼カントリー倶楽部のスタッフの皆様には大変お世話になりました。この場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。(鹿沼市在住)

# 平成10年度 キャプテン杯

平成10年度キャプテン杯競技は7月5日・予選、12日・決勝(各18ホールズ)と2週にわたり、南アウト・北アウトコースで行われた。

予選のトップに2ストローク差で決勝に臨んだ坂巻清氏が、決勝では十二分に持ち前のパワーを発揮。追いつがる強敵を退け、みごとな逆転で初優勝を遂げた。

## ◀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 7月5日(日) 晴

氏名	南OUT	北OUT	TOTAL
山田 将夫	35	37	72
廣木 敏夫	36	36	72
関根 幸一	35	38	73
坂巻 清一	36	38	74
齋藤 和弘	36	38	74
近藤 藤一	34	40	74
卷田 修一	36	39	75
中村 克己	38	37	75
茂木 仁	37	39	76
鈴木 健	36	40	76
長谷川 健明	37	39	76
水田 孝一	38	38	76
柏崎 正	39	38	77
斉藤 忠	36	41	77
矢野 春	38	39	77
手塚 昭	40	37	77
鈴木 昇	39	38	77
夏目 眞利	38	39	77
渡邊 男	37	40	77
木村 良	38	39	77
日下部 吉	38	40	78
渡辺 重	37	41	78
藤田 新一郎	41	37	78



前列(左から)5位・関根幸一、3位・卷田修一、優勝・坂巻清、2位・金山将、4位・廣木敏夫の各氏、後列は競技関係者

※決勝 7月12日(日) 雨時々曇

順位	氏名	予選	南OUT	北OUT	TOTAL
優勝	坂巻 清	74	36	37	147
2位	金山 将	72	40	38	150
3位	卷田 修一	75	39	37	151
4位	廣木 敏夫	72	40	39	151
5位	関根 幸一	73	39	39	151
	鈴木 仁	76	37	38	151
	永井 明	76	40	36	152
	夏目 眞	77	38	37	152
	齋藤 茂	74	40	38	152
	近藤 和弘	74	43	36	153
	日下部 吉	78	39	39	156
	中村 克己	75	39	42	156
	茂渡 嘉	76	38	42	156
	渡手 昭	77	39	40	156
	手塚 重	77	41	39	157
	渡邊 夫	78	39	40	157
	長谷川 健	76	41	43	160
	木村 良	77	41	42	160
	柏田 崎	77	42	42	161
	田島 一	76	44	42	162
	鈴木 宏	77	43	43	163
	矢野 春	77	45	41	163
	齊藤 忠	77	48	43	168
	藤田 新一郎	78	N R		

平成10年度レディスキャプテン杯競技は、予選・決勝を7月5日、12日の両日、南アウト・北アウトコースで行われた。

終始、安定した試合展開をみせ、予選・決勝とも70台をマークした畠井千代子氏が、念願の初優勝を飾ると同時に、ベストグロスも獲得した。



前列(左側2人目より)3位・黒川玲子、優勝・畠井千代子、2位・小清水史江の各氏、他は競技関係者

## ◀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 7月5日(日) 晴

氏名	南OUT	北OUT	GROSS	HDCP	NET
黒川 玲子	42	42	84	15	69
畠井 千代子	38	39	77	8	69
外山 まゆみ	41	45	86	16	70
谷平 里子	46	39	85	14	71
小清水 史江	46	45	91	19	72
菊池 明子	46	40	86	14	72
西脇 和代	41	41	82	9	73
小柳 宮子	42	44	86	13	73
柳み ね子	49	49	98	24	74
坪山 悦子	41	43	84	10	74
高花 れい子	46	39	85	11	74
宇井 キヨ子	41	42	83	8	75
佐藤 嘉子	48	43	91	16	75
谷伊 利子	42	41	83	8	75
伊藤 陽子	44	41	85	10	75
福田 洋恵	49	47	96	20	76

# 平成10年度 レディースキャプテン杯

※決勝 7月12日(日) 雨時々曇

順位	氏名	予選	南OUT	北OUT	HDCP	NET
優勝	畠井千代子	77	39	39	16	139
2位	小清水史江	91	45	43	38	141
3位	黒川 玲子	84	45	43	30	142
	外山まゆみ	86	48	42	32	144
	谷平 里子	85	42	45	28	144
	柳 みね子	98	48	48	48	146
	菊池 明子	86	45	43	28	146

氏名	予選	南OUT	北OUT	HDCP	NET
小林 宮子	86	43	44	26	147
西脇 和代	82	42	42	18	148
坪山 悦子	84	43	43	20	150
高花れい子	85	44	43	22	150
大谷伊利子	83	42	42	16	151
福田 洋恵	96	48	48	40	152
佐藤 嘉子	91	50	43	32	152
伊藤 陽子	85	44	43	20	152
宇井キヨ子	83	46	42	16	155



## 「キャプテン杯に優勝して」

キャプテン杯優勝者  
坂 巻 清

鹿沼カントリー倶楽部においては、平成6年度のセニア選手権に優勝して以来、今回のキャプテン杯と久々の倶楽部競技優勝とあって大変嬉しく思っております。

30才、40才代の後輩たちからは、“おやじ”とか“おっちゃん”などと言われ、年を感じている昨今です。

私も今年の8月が来ると、いよいよグランドセニアになるのです。ですから、クラチャンは36ホールマッチプレーで大変ですが、キャプテン杯は18ホールのスクラッチ競技なので今回はがんばれば優勝のチャンスはあると思い、一生懸命練習場にかよい毎日毎日打ちこみに精を出しました。そのかいあって優勝したのではと思います。

今年は最終組でのスタートでした。優勝候補の金山君と三年前のクラチャンの関根君、そして群馬県のトップアマ・廣木君の四人でした。私が一番年上なので一つ一つのショットを大事に、マイペースでプレーをすれば自ずと良い結果が出るのではと思い頑張りました。終わってみれば、ワンオーバーパーの73ストローク。その努力のお陰で勝てたのではと心から思っています。

ふりかえって見ると、南アウトの最後の9番、打ち下ろしのロングホール。私のドライバーショットは右のグラスバンカーで、前のラフが壁になり、長いクラブでは打つことができないのです。

8番アイアンで壁に逆らわず左の方へ高く打った球は、左の100ヤードのヤーデージ杭と松の木との下にいってしまいました。

ピッチングウェッジで打った球は35ヤードしか飛ばず、残り70から65ヤードをサンドウェッジでピン左上1.5メートルに4つオン。このパットを入れてパーの5でフィニッシュしましたが、一歩まちがえていたらダブルボギーも、トリプルも出ていたのではないかと思います。

ゴルフは「いつもタイトロープだ!」と、私は思っています。網を渡りはじめれば、渡り終わってみるまで何がおきるかわかりません。ゴルフも同じです。最後のパットを打ち終わってみなければ、良いか悪いかわからないのでは?

とにかく、最後の最後までゴルフを投げなかった執念が、今回の優勝につながったのではと私は思い、生涯わすれることはできません。一緒に同行してくれたキャディさん、一緒にプレーした皆さん、どうもありがとうございました。(越谷市在住)



## 「レディースキャプテン杯に優勝して」

レディースキャプテン杯優勝者  
畠 井 千 代 子

レディースキャプテン杯に優勝させていただきましたことを、大変嬉しく思っております。

練習するコースも45ホール有り、女性のメンバー数、各種競技の多い鹿沼CCに入会させていただいてからはや5年。ハイレベルなゴルフを目指す多くの女性のメンバーの方々に、常に刺激を受け努力して参りました。これも鹿沼CCの良さのひとつと感じています。

レディースキャプテン杯の予選の時期には、パターも

不調でしたので、予選通過できるか心配しながらの参加でした。ですから適切なアドバイスをしてくれる友人がいたことが、今回の優勝につながったものと思っています。

これからも、ゴルフを通して得た友達を宝物に、ゴルフを楽しんで行きたいと思っています。

最後になりましたが、競技関係者の皆様、そして、いつもコースコンディションをベストにと努力していただいております鹿沼CCスタッフの皆様、お世話になりました。ありがとうございました。これからもよろしくお願ひ申し上げます。

(宇都宮市在住)

## 無念！ 6位にとどまる

### 平成10年度 関東倶楽部対抗栃木第2地区予選競技

平成10年度の関東倶楽部対抗・栃木第2地区予選競技は、去る5月18日(月)、芳賀都市貝町の新宇都宮カントリークラブ(西・中コース;6,708ヤード・パー72)において、県下23倶楽部、精鋭138名が出場して激戦をくりひろげた。

この日は、スタート間際より、断続的に強く降る生憎の天候。選手一同、3年ぶりの決勝進出に胸を膨らませ臨んだが、トリッキーで巧みに樹木や池を配した

#### 〈予選成績〉(18ホールズ・ストロークプレー)

優勝	紫塚ゴルフ倶楽部	469
2位	芳賀カントリークラブ	470
3位	鬼怒川カントリークラブ	474
4位	那須小川ゴルフクラブ	477
5位	下野カントリークラブ	486
6位	鹿沼カントリー倶楽部	490
7位	関東国際カントリークラブ	500
8位	鹿沼72カントリークラブ	502
9位	ユーアイゴルフクラブ	503
10位	佐野ゴルフクラブ	504
11位	あさひヶ丘カントリークラブ	505
12位	黒磯カントリー倶楽部	507
13位	サンヒルズカントリークラブ	509
14位	皆川城カントリークラブ	510
15位	皐月ゴルフ倶楽部・鹿沼	510
16位	大平台カントリークラブ	512
17位	藤和那須カントリークラブ	513
18位	真名子カントリー倶楽部	516
19位	日光カンツリー倶楽部	518
20位	新宇都宮カントリークラブ	518
21位	アローエースゴルフクラブ	519
22位	チサンカントリークラブ黒羽	522
23位	グレンビークマナーゴルフクラブ	522

レイアウトにはんろうされた結果、無念の6位にとどまった。

来年こそは、4年ぶりの決勝進出をめざし、獅子奮迅の活躍を期待いたします。

選手のみなさん、お疲れさまでした。また、早朝より応援に駆けつけてくださったみなさま、今後とも温かいご声援をお願いします。



#### 〈鹿沼カントリー倶楽部成績〉

		西	中	TOTAL		
Aクラス (満55歳以上)	北村 純一	47	43	90	トータル	256
	坂巻 清	43	40	83		
	永井 明	42	41	83		

		西	中	TOTAL		
Bクラス (年齢制限なし)	廣田 次雄	42	38	80	トータル	234
	斉藤 裕一	37	40	77		
	金山 将	34	43	77		

A・Bトータル 490

櫻井勝一キャプテン(談)

今年は決勝にいけると思っていたので、誠に残念。天候が悪かったためか、各選手とも攻めあぐんだうえ消極的となり、普段の力が出せぬまま終わってしまった。

## 2年ぶり5度目の入賞を飾る

### 第9回 栃木県倶楽部対抗競技レディースゴルフ大会

第9回栃木県倶楽部対抗競技レディースゴルフ大会は、去る4月27日(月)、安蘇郡田沼町の唐沢ゴルフ倶楽部・三好コース(6,131ヤード・パー72)にて、28ゴルフ場から140名が参加して熱戦を展開した。

今大会は5連覇している強豪チームが同組とあって、各選手とも「どこまでも喰付いていきます」と、はやる気持ちを抑えてのスタート。

昨日の雨にもかかわらず、「水分を含んでいるので、

グリーンが遅いと思ったが意外と速かった」というように、パッティングに惑わされつつも、各選手とも実力をフルに発揮。みごと4位に食い込み、2年ぶり5度目の入賞を果たしました。

次は記念すべき第10回大会。連続入賞を目指し、切磋琢磨されることを切望します。本当にお疲れさまでした。

#### 〈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	335
2位	烏山城カントリークラブ	337
3位	皐月ゴルフ倶楽部・佐野	345
4位	鹿沼カントリー倶楽部	349
5位	大平台カントリークラブ	350
6位	都賀カントリー倶楽部	351
7位	鬼怒川カントリークラブ	351
8位	関東国際カントリークラブ	357
9位	鹿沼72カントリークラブ	358
10位	矢板カントリークラブ	360
11位	那須チサンカントリークラブ	361
12位	下野カントリークラブ	363
13位	ゴールデンレイクスカントリークラブ	363
14位	宇都宮カントリークラブ	363
15位	皐月ゴルフ倶楽部・鹿沼	366
16位	広陵カントリークラブ	369
17位	パークレイカントリークラブ	370
18位	那須小川ゴルフクラブ	374
19位	日光カントリー倶楽部	375
20位	南摩城カントリークラブ	375
21位	あさひヶ丘カントリークラブ	377
22位	芳賀カントリークラブ	383
23位	栃木カントリークラブ	384
24位	唐沢ゴルフ倶楽部	385
25位	塩原カントリークラブ	387
26位	佐野ゴルフクラブ	391
27位	ヒルクレストゴルフクラブ	393
28位	東宇都宮カントリークラブ	415



#### 〈鹿沼カントリー倶楽部成績〉

	OUT	IN	TOTAL
山本雅子	43	50	93
高安美恵子	45	48	93
西脇和代	41	44	85
宇井キヨ子	41	44	85
大谷伊利子	42	44	86

ベスト4トータル 349

#### 大谷伊利子キャプテン(談)

昨年の優勝チームのメンバーと同じ組だったため、各選手ともプレッシャーを感じたと思います。しかし、このプレッシャーがかえて普段の実力以上のものが出せる結果となり、好成績に繋がったのだと思います。

# くらぶ告知板

## ■平成11年度倶楽部競技・要項、規則の一部変更

明年度の倶楽部競技日程、および実施要項、競技規則が決定しました。なお、若干の変更がありましたので、その一部を記載しました。詳しくは同封の「競技手帳」をご一読ください。

### ●競技規則が一部追加となりました。

#### \*《競技区分・参加資格・入賞資格》

○倶楽部競技のハンディキャップ区分変更に伴い、第5項(b)の条文を削除し、第5項として新たに下線の文言が追加となりました。

●第5項を「ハンディキャップをAクラス(～11)、Bクラス(12～14)、Cクラス(15～19)、Dクラス(20～24)に分け、月例杯など指定された競技はA、B、C、Dクラス別に実施する。ただしハンディキャップ25以上の者は24として参加しなければならない。なお、月例杯競技において119ストローク以上および理由なきNRの場合は、次の出場で留保することもある。」と改めた。

### ●明年度競技実施要項が変わります。

\*明年度より「平日杯」を毎月開催とし、「賞位」をふやす。

●ここ数年、平日杯への参加者が増加傾向にあることから、競技委員会が検討の結果、平日会員にもより多く競技会に参加していただくよう、これまでの隔月(年6回)から、毎月開催に改めました。なお、参加資格、競技方法については、これまで同様変更ありません。

さらに、入賞ワクを拡大、これまでの3位までを「5位」まで入賞とし、あわせてベストグロス賞も表彰する。

\*明年より月例杯Dクラスのハンディキャップ区分が変更となります。

●月例杯など倶楽部競技のレベルアップを図るため、下記のようにDクラスのみHDCP区分を改定した。

改定前                      改定後

Dクラス(20～25) …… (20～24)

また、25以上の方は24として出場できます。

なお、A、B、CクラスのHDCP区分は、変更ありません。

## ■オープン競技のご案内

来年も、例年同様にオープン競技を開催することとなりました。参加資格は従来通り、メンバー、ビジターを問わず、どなたでもご参加いただけます。

当オープン競技は年13回催すことになっており、前期の日程は下記の通りです。いずれのイベントも出場者に喜んでいただけるよう、季節に応じた楽しみな賞品を用意しております。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いたします。

なお、この競技には当日お越しのどなたでも参加できますので、お気軽に申し込み下さい。

### 《平成11年度オープン競技日程》(1月～6月)

月 日	競 技 名	費 用
1月14日(木)	支 配 人 杯	[平日] ¥14,000
2月11日(祝)	洋 蘭 杯	
3月17日(木)	ダンロップ杯	[祝日] ¥20,000
4月6日(火)	支 配 人 杯	
4月21日(木)	生鮮食品フェア	
5月19日(水)	ブリヂストン杯	
6月23日(木)	ミ ズ ノ 杯	

\*上記金額には、参加費¥3,000、グリーンフィ、キャデヴィイ(1R/4B)、利用税および諸経費を含む。消費税は別途。

### 《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)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。

## ■本県の天気予報では、鹿沼市は“県南部”です。

テレビやラジオで放送される県内の天気予報は、県北部と県南部に区分されております。鹿沼市に所在する当倶楽部と姉妹コース・鹿沼72は、その周辺の宇都宮・粟野・上河内・氏家・小川・馬頭の各市町とともに「県南部」、これより北が「県北部」となります。

これは、過去の気象データからあみ出されたもので、特に降雪時での気象には、区分的に大幅な差異が生じます。

当倶楽部へお出かけの折は、週間予報だけではなくプレー前日か当日早朝の予報、できればゴルフ場☎0289-75-2131(代)へ直接確認されたうえ、ご判断いただく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
1998 9.6	小泉重之	埼玉	月例杯 Bクラス	南3番	163	No.5 アイアン
1998 9.15	桜井富男	千葉	月例杯 Cクラス	南3番	150	No.5 アイアン

メニュー紹介

■男子ロッカーを一新しました。

このほど、男子ロッカールームを全面的に改装するとともに、ロッカーを新しく入れ替えました。

これまでの傷みの著しいのや、色合いもまちまちなものから落ち着きある木目調に統一、併せて、カーペットもブルー系に張り替えるなど、ロッカールーム全体の色彩にも配慮しました。

なお、改装期間中、何かとご不便ご迷惑をお掛けしたことをお詫びするとともに、長らくのご協力を感謝いたします。



■「プロ・コースレッスン」について

昨年、試みとして始めた“プロによるレッスン”の集りが、思いのほか好評であったことに意を得て、去る7月24日(金)、第二回のレッスンを催した。

暑い最中にもかかわらず、多勢の方々にご参加いただき、正木プロや研修生の実戦指導のもと、和やかな雰囲気の中にも熱心な意見が取り交されるなど、有意義かつ盛況裡に終始した。

来年からは、定期的にひらく予定で、ショット・パットでお悩みの方々には是非ご参加いただき、苦悩の自縛から解き放されてはいかがでしょうか。

■ハウス売店からのお知らせ

コンペ幹事にとって、最も頭痛のタネとなるのがコンペの賞品。プレー前日まで組合せ表の作成、そしてプレー当日までのあわただしい間に、限られた予算で参加者全員に最大限に喜んでもらえる賞品選びをするのは、なかなか大変なことです。

しかも、賞品がそろっても、当日、ゴルフ場までの運搬は厄介なものです。

そこで売店では、幹事をサポートすべく、コンペの人数、ご予算に応じた各種賞品をとりそろえております。また、ご希望によりカタログからも選ぶこともできますので、お気軽にお申し付けください。

さらにハウス売店では、日光“明治の館”の洋菓子各種販売しております。

クッキーの詰合せは常時とりそろえておりますが、下記のケーキ・タート(タルト)〈計7品〉は生菓子の都合上、注文発注となりますので、お求めの際は、3日前までに売店までご予約ください。

記

品名	価格(消費税別)	品名	価格(消費税別)
日曜華(ニルバーナ)……	¥2,500	アップルパイ……………	¥2,300
ショコラクラック…………	¥2,300	アプリコットパイ…………	¥2,800
チェリータート……………	¥3,000	ヨーグルト……………	¥500
洋梨タート……………	¥2,000		



海老、ロース、ヒレカツ膳 1,500円



八宝菜 1,300円



きのこスパゲッティ 1,000円

近年、健康重視のためかプレーヤーの食事に対する傾向も変わってきた。限られたメニューの中で、手ごろな価格設定と幅ひろい年齢層を考えながら、いかに対応すべきか腐心のあとが伺える。

【海老、ロース、ヒレカツ膳】海老フライとロース(80g)、ヒレ(40g)二種類の豚カツにポテトサラダが付いたボリュームたっぷりのミックスグリル。カラッとした衣の歯ざわりとジューシーな肉汁との調和が、手づくりの温かみを感じさせ、これで残りのハーフはスタミナ切れナシ。海老にはタルタルソース、豚カツには白胡麻入りソースが用意され、週替わりの味噌汁が添えてある。

【八宝菜】海のものエビ、イカをはじめ、袋茸や色とりどりの野菜などの豊富な具を、特製ソースで仕上げた本格的な中華。小付けには湯葉と里芋の煮物と、きのこ出し豆腐汁がつく。

【きのこスパゲッティ】季節感あふれるきのこ(本しめじ、舞茸、椎茸)をたっぷりに、ペーコンをガーリックオイルで炒めた風味がスパゲッティとぴったりマッチする。アクセントのバジルが色どりと芳香を引きだしてくる。昼のメニューとしては初登場なので、女性や少食の方には、ぜひご賞味ねがいたい。コンソメ出しのオニオングラタンスープがつく。

＜その他のメニュー＞ \*新メニュー

*和牛スタミナ鉄板焼	1,500円
板造り刺身盛合せ膳	1,500円
*鴨汁うどん	1,200円
カルビラーメン	1,200円
ビーフカレー	1,000円
カツサンド	1,000円

■“コンペ特別優待券”をご活用ください。

シーズンオフの誘客対策として「コンペ特別優待券」を、2枚あて同封させていただきました。通常よりリーズナブルな料金設定になっておりますので、この機会にぜひご利用ください。

なお、当優待券は、会員の方だけにお送りしましたもので、追加ご入用の節は、ご予約時にお申し付けください。

期間 平成10年12月1日(火)～平成11年4月16日(金)

優待料金 11,920円〈含むグリーンフィ、キャディフィ(1R/4B)、利用税および諸経費)

消費税、食堂、コース売店は別途。

\*但し、上記期間の平日(月～金)に限り、3組以上のコンペのみ有効とします。

## 黄金・4番ホール PAR3 160ヤード(ベント) HDCP9

所属プロ 正木 幸雄

美しい緑で囲まれた池越えのグリーンは、当倶楽部ショートホールの中では、最も跳めがよいとされている。一般にショートホールといえば、ワンオンすると先ずはひと安心といったところだが、ここはさに非ず、距離の短いぶん、グリーンを難しく設えてあるので、乗せたからとて徒やおろそかにはできない。

林に囲まれたグリーンは立体的で、見た目には攻めやすく感じるが、適確な距離が掴みにくく、クラブの選択に迷うことしばしばである。とくにバックティーからは、目測より距離を感じるので、1クラブ上げて打つ方が無難である。フロントからもバックと同じく、錯覚を起しやすいため、番手の選択は慎重におこなうこと。

ショートホールも場合によっては、ワンオン必ずしもイージーなパーに結びつかないこともある。ここはそのケースで、どちらのグリーンも受けてはいるが右にきつく傾斜しており、ピン上につけるとパットの処理が非常に厄介だ。むしろ、手前にショートしてのアプローチの方が易しいくらいで、返しのアプローチが難しいグリーンオーバーはなお更である。

また、このホールでは手前が池のせいか、力んでのプルボール（引っかけ球）を多く見かける。これはスタンスの位置どりと、両肩の線の向きに起因するものである。

例えば、スタンスをオープンに構えた場合、正しくは両肩の線は目標へ向けねばならぬのに、開いた左足の方へ肩も向けるから、引っかけぬとも、ボールは左へ飛んでしまう。





スタンスが、オープンであれクローズであれ、両肩の線はいつ如何なときでも、目標を指していなければ方向は定まらない。

グリーンはどちらも手前からは重く、上につけると池に向かっての順目で速いから距離感に苦勞する。とくに左上からは、高速かつスライスラインとなるので、ファーストパットには方向、距離いずれにも慎重を期してもらいたい。

終わりに、グリーンをはずしたときのアプローチについて触れておきたい。まず、強調しておきたいのは、ショートアプローチのバックスウィングは、通常のスウィングをそのままコンパクトにしたものではなく、全く別のスウィング形体であるということです。

一般のスウィングのように、肩と両腕を連動させるのではなく、テークバックのときは肩・腰・腕を回そうとしないで、右ひじを軽く体につけて構え、そのひ

じを動かさないうで、手首だけでヘッドを上げてやる。

手首をこねてダフリやトップになるのは、テークバックを内側に引いてしまうからで、インサイドに引かず、真っ直ぐ左親ゆびの方に早めにコックして、飛球線に沿って上げてやるようにすれば、その上げる大きさに距離に応じたトップスウィングがつかれる。

あとは、左脇が開かぬよう体につけたままで、ボールに向かってヘッドを落してやれば、アドレスの位置でしっかり掴まるから、ダフリもトップも少なくなる。

グリーンの中にバンカーや窪地などの障害がなければ、ボールを上げる空中戦に頼らず、ランニングアプローチを心掛けた方がミスも少なく、パーメイクも可能である。



## ●●● コースだより ●●●

### ■コース内整備状況について

既報のとおり、コース整備に関しては、季節に応じ、適宜、メンテナンスを進めております。

ことしは、年明け早々からの降雪や夏場の天候不順による日照不足から、例年に比べて芝の発育が悪く、フェアウェイを主とした更新作業を重点に進める予定です。

これからも冬に備えて、コース全域にわたって日照不足の場所をチェックし、林の枝打ち、下枝切りなどの作業を行います。

整備作業中、プレー進行に何かとご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、あしからずご諒承ください。

#### ◆排水工事

##### ◎北コース

- ・13番ホール、フロントティー前方部分を実施予定。
- ・18番ホール、ティー周辺を実施予定。

##### ◎黄金コース

- ・4番ホール、池周辺の工事を完了。引き続き、池の拡張および整備作業の実施。



排水工事を終えた黄金4番の池周辺

#### ◆池の改修作業

##### ◎北コース

- ・16番ホール、池周辺の土砂崩落防止。(杭打ち作業)

##### ◎南コース

- ・1番ホール、調整池の整備。

#### ◆チップ舗装工事

- ◎マスター室南側、ウレタンチップ舗装の歩経路およびカート置き場周辺の改修工事を完了。



化粧直しされたマスター室周辺

#### ◆その他

##### ◎黄金コース

- ・5番ホール、グリーン奥に避難所(廃車バス)を設置。

### ■北8番グリーン裏に“サワラ”を植樹しました。

このほど、北8番の高麗グリーン斜め後方と、9番ティーの間に2本の“サワラの木”を植えた。

このホールは、ともすればグリーンをねらった“ソレダマ”が、隣りのティーグラウンドに飛びこむ危険があった。サワラはヒノキに属する常緑樹で、成長すると姿・形のよい高木となるそうで、これで周辺の景観もよくなり、危険防止の役目も兼ねそなえることとなった。



サワラを植樹した北8番

◆平成10年5月度 月例杯

Aクラス (南コース)

5月4日 (曇時々晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 江原 一之	39	40	79	8	71
2位 石川 忠男	38	38	76	4	72
3位 稲葉 誠	40	38	78	6	72
4位 中山 和成	42	40	82	10	72
5位 清水 敏久	39	42	81	8	73
6位 木村 厚	40	41	81	8	73
B.G 石川 忠男	38	38	76		



◆平成10年6月度 月例杯

Aクラス (北コース)

6月28日 (曇のち晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 中村 克美	35	36	71	7	64
2位 川田 孝行	39	36	75	11	64
3位 渡辺 義輝	39	37	76	11	65
4位 山賀 七郎	39	38	77	10	67
5位 岡本 隆志	39	37	76	9	67
6位 吉沢 清	41	37	78	10	68
B.G 中村 克美	35	36	71		



Bクラス (南コース)

5月10日 (晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 浅見 秀男	41	40	81	12	69
2位 賛田 明	42	41	83	13	70
3位 大森登志雄	40	43	83	12	71
4位 樋口 敏之	40	43	83	12	71
5位 八重幡寿順	41	43	84	12	72
6位 廣瀬 彰	43	41	84	12	72
B.G 浅見 秀男	41	40	81		



Bクラス (北コース)

6月7日 (曇一時晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 矢羽田和義	40	36	76	13	63
2位 藤田 久之	39	40	79	14	65
3位 藤崎 隆	42	35	77	12	65
4位 館野 嘉宣	39	42	81	14	67
5位 長谷川道雄	41	40	81	14	67
6位 木原 勝	37	43	80	12	68
B.G 矢羽田和義	40	36	76		



Cクラス (南コース)

5月17日 (雨/曇のち晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 平田 孝史	39	47	86	17	69
2位 横松 光司	39	46	85	15	70
3位 杉山 勉	43	43	86	16	70
4位 安田 光男	42	47	89	18	71
5位 加藤 享司	42	48	90	18	72
6位 和田 学	43	45	88	16	72
B.G 横松 光司	39	46	85		



Cクラス (北コース)

6月14日 (雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 田口 育男	41	38	79	17	62
2位 矢頭 辰夫	45	39	84	17	67
3位 相澤 建夫	42	42	84	16	68
4位 肥留間秀男	41	42	83	15	68
5位 高山 哲夫	44	43	87	19	68
6位 高橋 敏明	44	39	83	15	68
B.G 田口 育男	41	38	79		



Dクラス (南コース)

5月24日 (曇のち雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 橋本 恒雄	44	46	90	25	65
2位 伊藤金太郎	43	46	89	22	67
3位 古田 清治	48	44	92	24	68
4位 田上 喜男	48	44	92	23	69
5位 宇内 宜江	45	48	93	24	69
6位 永井 敏樹	46	44	90	20	70
B.G 伊藤金太郎	43	46	89		



Dクラス (北コース)

6月21日 (晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 大沢 博汎	45	43	88	24	64
2位 森本 英彰	46	45	91	24	67
3位 長谷川信夫	45	44	89	20	69
4位 田中 敏雄	44	45	89	20	69
5位 岩尾 淳一	43	47	90	20	70
6位 村山 陽子	47	47	94	24	70
B.G 大沢 博汎	45	43	88		



◆平成10年7月度

月例杯

◆平成10年8月度

月例杯

Aクラス (南アウト・北アウトコース)

7月12日 (雨時々曇)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET	
優勝	大柿 林	40	37	77	10	67
2位	沖野 宏	40	36	76	9	67
3位	木村 厚	38	37	75	8	67
4位	中山 和成	38	38	76	9	67
5位	山賀 七郎	41	36	77	9	68
6位	吉澤 秀幸	39	40	79	11	68
B.G	石川 忠男	36	39	75		



Aクラス (北イン・黄金コース)

8月2日 (晴一時雷雨)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET	
優勝	二神 義郎	36	39	75	6	69
2位	川端 勝徳	42	38	80	11	69
3位	荒川 清	38	41	79	10	69
4位	玉岡 愛子	41	39	80	11	69
5位	中山 和成	39	38	77	8	69
6位	飯塚 清治	38	42	80	10	70
B.G	関根 幸一	37	36	73		



Bクラス (南アウト・北アウトコース)

7月19日 (曇時々雨)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET	
優勝	平林南一郎	35	41	76	12	64
2位	金子 昌二	41	38	79	14	65
3位	今村 潔	41	39	80	14	66
4位	細屋 清	42	38	80	13	67
5位	吉澤 章	43	38	81	14	67
6位	西間木大介	41	39	80	13	67
B.G	平林南一郎	35	41	76		



Bクラス (北イン・黄金コース)

8月23日 (晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET	
優勝	長谷川 健	40	38	78	13	65
2位	森口 安基	41	41	82	13	69
3位	小山 長彦	42	41	83	14	69
4位	小野 克廣	44	41	85	14	71
5位	林 利信	42	41	83	12	71
6位	金子 利治	45	40	85	14	71
B.G	長谷川 健	40	38	78		



Cクラス (南アウト・北アウトコース)

7月20日 (晴)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET	
優勝	板橋 隆二	40	38	78	15	63
2位	茂木 英聖	43	41	84	19	65
3位	原澤 吉良	43	39	82	16	66
4位	佐宗 八郎	42	43	85	19	66
5位	鎌形 有	41	41	82	16	66
6位	岩田 義郎	42	41	83	17	66
B.G	板橋 隆二	40	38	78		



Cクラス (北イン・黄金コース)

8月9日 (曇)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET	
優勝	廣瀬 卓	39	43	82	17	65
2位	中島 礼子	42	42	84	19	65
3位	佐々木宏治	43	40	83	18	65
4位	石塚 忠男	43	38	81	15	66
5位	桜井 富男	42	43	85	18	67
6位	藤谷 敏雄	42	43	85	18	67
B.G	石塚 忠男	43	38	81		



Dクラス (南アウト・北アウトコース)

7月26日 (晴)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET	
優勝	伊藤 征史	43	42	85	21	64
2位	敦賀 浩明	45	43	88	23	65
3位	立石 伸一	48	42	90	24	66
4位	山田 耕一	46	44	90	23	67
5位	栃木 秀夫	43	46	89	22	67
6位	黒木 睦	42	45	87	20	67
B.G	伊藤 征史	43	42	85		



Dクラス (北イン・黄金コース)

8月16日 (曇時々晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET	
優勝	殖栗 四郎	43	42	85	22	63
2位	和田 寛	45	47	92	25	67
3位	小田 潤介	42	46	88	21	67
4位	田村 重夫	44	48	92	25	67
5位	猪瀬 晴央	41	48	89	21	68
6位	下田 一美	47	47	94	25	69
B.G	殖栗 四郎	43	42	85		



◆平成10年9月度 月例杯

Aクラス (南コース)

9月23日 (晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 阿部 重光	40	37	77	11	66
2位 江原 一之	36	37	73	7	66
3位 寺内 章人	38	38	76	8	68
4位 金子 芳央	41	38	79	10	69
5位 白山 重敏	40	37	77	7	70
6位 永堀 豊	37	41	78	8	70
B.G 江原 一之	36	37	73		



Bクラス (南コース)

9月6日 (晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 駒田 英雄	40	41	81	14	67
2位 中臣 一三	39	40	79	12	67
3位 小林 善次	41	42	83	14	69
4位 大門 良造	42	41	83	12	71
5位 堤 敏雄	43	42	85	14	71
6位 樋口 敏之	43	40	83	12	71
B.G 中臣 一三	39	40	79		



Cクラス (南コース)

9月15日 (雨のち曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 田中 敏雄	43	41	84	18	66
2位 黒木 健之	44	39	83	16	67
3位 長谷川信夫	46	41	87	19	68
4位 小栗 幸男	42	44	86	17	69
5位 坂本 偉夫	44	43	87	17	70
6位 広田 良三	44	44	88	18	70
B.G 黒木 健之	44	39	83		



Dクラス (南コース)

9月27日 (雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 佐山 範靖	45	47	92	23	69
2位 石川 治夫	48	45	93	24	69
3位 河内 昌三	46	47	93	22	71
4位 富澤 尚登	52	45	97	25	72
5位 大槻 弘	47	46	93	20	73
6位 森戸 英男	48	46	94	21	73
B.G 佐山 範靖	45	47	92		



◆平成10年6月度 平日杯

(南コース)

6月16日 (晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 賛田 明	40	42	82	13	69
2位 間矢 広勝	41	40	81	11	70
3位 鎌形 有	44	43	87	17	70
B.G 夏目 真利	38	39	77		



◆平成10年8月度 平日杯

(南コース)

8月18日 (曇一時晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 丹治 孝	41	47	88	25	63
2位 黒沢 一雄	42	40	82	15	67
3位 間矢 広勝	39	40	79	11	68
B.G 笠野 修士	40	38	78		



◆平成10年5月度 レディス杯

(南コース)

5月24日 (曇のち雨)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 小宮久美子	42	45	87	19	68
2位 宇井キヨ子	40	40	80	9	71
3位 畠井千代子	41	39	80	9	71
B.G 宇井キヨ子	40	40	80		



◆平成10年8月度 レディス杯

(北イン・黄金コース)

8月23日 (晴)

	北イン	黄金	GRS	HCP	NET
優勝 土子まさ子	45	50	95	25	70
2位 柳 みね子	47	49	96	25	71
3位 田代美奈子	45	44	89	18	71
B.G 内田トシ子	41	40	81		



## 競技成績

### ◆平成10年8月度 盛夏杯

正・平日会員合同(南コース) 8月8日(曇のち晴)

		OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	川原塚徳治	39	41	80	13	67
2位	小寺 信夫	40	40	80	12	68
3位	松木 利正	39	45	84	15	69
4位	二宮 章	40	40	80	11	69
5位	水澤 啓一	46	43	89	20	69

#### ベストグロス(クラス別)

Aクラス	寺方 豊治	38	37	75
Bクラス	小寺 信夫	40	40	80
Cクラス	松木 利正	39	45	84
Dクラス	水澤 啓一	46	43	89



## ● ● ● 委員会だより ● ● ●

#### [競技委員会]

○日 時 平成10年8月23日(日) 午後5時30分

○場 所 クラブハウス 二階会議室

○出席者 櫻井委員長、北村副委員長  
石川、篠原(明)、廣田、本田各委員  
(事務局) 秋澤支配人ほか五名

#### ○議 事

事務局より議案説明

#### (1) 平成11年度倶楽部競技日程の検討

\*当初、「セニア選手権」「キャプテン杯、レディスキャプテン杯」の各予選、決勝を、6月下旬より7月上旬の4週連続にて実施予定のところ、委員会側より「連続出場する選手にとって、体力的にきついのでは…」との意見あり、検討した結果、「キャプテン杯・レディスキャプテン杯」を、2週ずらして開くことで了承。

#### (2) 競技の開催方法について

\*従来、「平日杯」は隔月開催(年6回)だったが、月例杯と同じく毎月実施する。これに伴い、競技委員による当番担当制を検討。再度、同委員会を開き、決定することで了承。

\*本年8月に行われた「ツーボール・ダブルス」

(オープン競技)を、男女ペアで行った結果、参加者が少なかつたため、来年度は「男女ペアを問わない」気の合った同志の「ワンボール・ダブルス」(ペリア方式)に改め開催することとした。(8月実施)

#### (3) 倶楽部競技実施要項見直しについて

\*競技参加者のハンディキャップ区分について検討したところ、月例杯Dクラスの区分を従来の(20~25)から(20~24)に改め、25以上の者は24として出場できることで承認された。

\*これまで「セニア選手権」は、北コースのみを使用してきたが、明年より南コースと北コースを交互に使うことで了承。

\*明年度より、「平日杯」にも「4位」および「5位」賞を設ける。

#### (4) 競技規則について

\*ハンディキャップ区分の改定に伴い、《競技区分・参加資格・入賞資格》の中で、第5項(b)の条文が削除され、第5項として新たな文言が追加された。

＝詳細については、10ページ「くらぶ告知板」に掲載＝

### ◆平成10年度 委員会親睦競技会 9月20日(晴) 北コース 参加71名 ペリア方式

順位	氏名	OUT	IN	GRS	HCP	NET	順位	氏名	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	荻原三七夫	47	43	90	24	66	7位	齊藤 裕一	40	33	73	2.4	70.6
2位	宇井キヨ子	41	39	80	12	68	8位	梶 康男	43	40	83	12	71
3位	廣田 次雄	34	34	68	0	68	9位	大橋 育夫	35	36	71	0	71
4位	戸崎 利好	46	44	90	21.6	68.4	10位	渡辺 雄一	39	32	71	0	71
5位	山荷 幸男	37	42	79	9.6	69.4							
6位	谷中 清司	39	41	80	9.6	70.4	B. G	廣田 次雄	34	34	68		

# Skill up Sking

滑りおりたらうまくなっていた。



ホーム・グレンデにおいでよ。

## OZE IWAKURA SKI RESORT



12月12日(土)  
**GRAND OPEN**  
オープニングイベントあり  
初滑り1日券3,800円  
11/下旬~12/25  
\*12/19-20-23は除く

### IWAKURA Members Card

尾瀬岩鞍スキーリゾートではスキーヤーの皆様へ感謝をこめて、岩鞍メンバーズカードを発行いたします。  
メンバーの方には、スキー場情報やイベント、その他、特典企画などをお知らせします。  
(お問い合わせ 0278-58-7754 広報課)

#### 尾瀬 岩鞍リゾートホテル

1泊2食付(税別) **13,500円~**

★ウィークデイバック★  
(日曜日~木曜日)

1泊2食(税別)+リフト2日券付  
**19,500円~**

\*年末・年始はご利用いただけません。

●お問い合わせ 0278-58-7131 ●



### 尾瀬岩鞍スキーリゾート

尾瀬開発株式会社 〒378-0412 群馬県利根郡片品村尾瀬岩鞍リゾート  
スキー場 0278-58-7777/IWAKURA HOT DIAL 0278-58-7334/FAXインフォメーション 0278-58-7335  
ホームページ <http://www2.gunmanet.or.jp/iwakura/>

## ゴルフとウォーム・アップ

東海大学教授 田中誠一



誰れしもが、朝目覚めた時、何んとなく手掌に力が入らなかつたり、前屈みになつても手先が床に付かなかつたりすることを体験していると思います。そこ迄は行かなくとも、ゴルフのプレーの際に、何もしないでティーショットを打った時等は、思うようなスイングができず、それが2～3ホール続くとといった経験をしているゴルファーも少なくないと思います。

なぜ、このような状態に成るのかといいますと、人の体は、筋肉の中でエネルギーに成る物質を或る程度、エネルギーに変えて、筋肉の温度を高めて置かないと筋力が発揮しにくいからです。更に、関節を曲げて、その時の筋肉や靭帯の状況を神経系に知らせておかないと関節が巧みに、また、広く動かないからです。

このようなことで、ゴルフのショットの背景になっている筋力と柔軟性が十分に発揮できないのですから、うまく行き様もないのです。ですからスポーツの科学の良く分かっていなかった頃は、朝の2～3ホールは、7～8分でプレーするものだという説が罷り通っていたのです。即ち2～3ホールのプレーが準備運動になっていたからです。これでは、ゴルフは15ホールズのプレーということに成ってはしまわないかと首を傾げてしまいます。

ウォーム・アップという言葉が有ります。恐らく、筋温が上がるとプレーが円滑にできることから来たのでしょう。これは準備運動のことで今、プロゴルファーの間ではプレー開始前に当然のこととして行われています。

このウォーム・アップは、プロゴルファーだからやではなく寧ろ、技能の不安定なアマレイジゴルファー程やるべきだと思うのです。

そこで、ウォーム・アップとは何かをお話ししたいと思います。

このウォーム・アップには、二つの部分があります。その一つは、一般的とか間接的と言われるウォーム・アップで、10数分間ぐらゐの速足か6分間ぐらゐの極くゆっくりしたジョギングです。なぜ、一般的とか間接的とか言うのかと言いますと、このウォーム・アップでは筋温を上昇させ、大きな筋力を発揮できる様なコンディションがつけられるので、すべてのスポーツで行われるからです。理論上、筋温が10度上昇すると、エネルギーの産生率は2倍に成ります。ゴルフでもぜひやらなければいけないウォーム・

## 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(金井潤一、伊藤佳子、堀谷育代他)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。

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

アップです。

その二つ目は、専門的或いは、直接的ウォーム・アップといわれるもので、ゴルフの運動動作に直接関係する筋肉や関節に関して行うものです。一般にはストレッチングを行うのが普通です。これによってイメージに近い運動が巧みにできる状態がつくられます。

専門的には、更に、実際にクラブを振るウォーム・アップを過渡的ウォーム・アップとして、これに加えるのですが、本当はアベレージゴルファーも、これを行うべきなのですが、先ずは前2者を、手抜きなくやることが、スコアメイクとスポーツ障害予防の為に必要なことです。

そこで、第1の速歩<sup>はやあし</sup>は、誰でもやろうと思えばできることですので、専門的ウォーム・アップとしてのストレッチング中、最低限必要なものを数態紹介してみましょう。

① 片腕の肘を折り、手掌を反対側の肩に乗せます。一方の腕で曲げた腕を抱え込む様にして胸に引きつけるのです。これを左右行います。

② 両脚を肩の巾に開き、片腕の肘を折り、手掌を頭の上に対、この肘を一方の手で真横に引き、脇腹をストレッチします。これを左右行います。

③ 丁度、相撲の四股を踏む様にして構え両膝頭に両手を当て、一方方向に背中を捻るのです。この際、両膝の位置を動かしてはいけません。これも左右行います。

④ 両脚を肩の巾に開き、体の前で軽く手を握り、そのまま上体を一方方向に捻ります。これも左右同様に行います。

⑤ 両脚を大きく前後に開いて前脚の膝を曲げ、その上に両手を当てます。後の踵は少々浮かせておきます。この姿勢から、ゆっくりと踵をつけ脚の裏側をストレッチします。これも左右同様に行います。

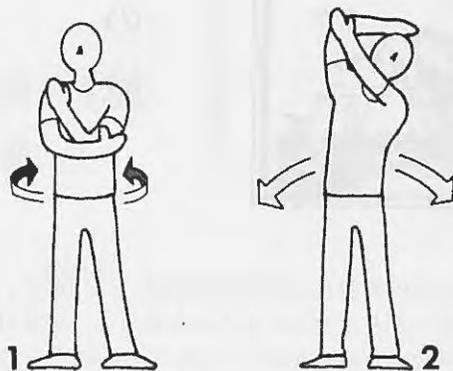
以上のストレッチングは、形だけでなく、次のやり方に忠実に従ってやるのが大切です。

① 弾みをつけずにゆっくりと息を吐き乍らストレッチする。

② 痛みを感じない程度にストレッチし、伸びた部分に意識を集中し、10～40秒間ぐらいストレッチします。

③ できれば、目は半眼で、吐く息、吸う息のリズムを整えます。

これらウォーム・アップを正確にやることでゴルフはより楽しいものに成る筈です。





（小杉義雄著 鹿沼のむかし話より「板の葉書房刊」）

三  
川  
の  
鯉

み  
か  
わ  
ぶ  
ち  
の  
な  
ま  
さ

（板）  
荷

鹿沼市内を流れる黒川の上流に、三川淵という水のどんよりよどんだところがある。この淵は板荷小学校から南へ200メートルぐらいのところであって、三つの川が合わさってできたといわれ、むかしは、うっそうと茂った大木におおわれ、日中でもうす暗く、底がわからないほど深かった。そのうえ、ここには三川淵の主といわれる大鯉がいて、いつたえられていたため、恐ろしがってだれもここに近づく人はいなかった。

100年以上もむかし、この淵から少しはなれたところに、熊五郎という力じまんの男がいた。あばれ半でもとりおさえたことがあるという熊五郎は、いつかは三川淵の魚をとってやろうと思っていた。しかし、その熊五郎でもひとりではとる気にはなれなかった。

ある年のおコトの日（農家の人が仕事のくぎりがついて休む日）、熊五郎はあつまった人たちに、「おい、おれ、この前、三川淵へ行ってみてな、たまげたよ。いたわ、いたわ、魚がうようよいんだ。このぐらいの鯉もいたぜや。」

と、さかずきを持つ手をひろげながら話しかけた。「へえー、やっぱりそうだったか。そんでわかったよ。黒川の魚が少なくなったわけがよ。みんなあそこにあつまってしまったんだな。」

ひとりが、熊五郎を見ながらいった。「ところでよ。三川淵に石灰を流して魚をとるべと思うんだけど、どうだよ？」

熊五郎はそういいながら、ひとりひとりの顔を見まわした。

「ええっ！三川淵の魚をとるんだって……むかしから、あそこの魚をとると、たたりがあるといわ

れているんじゃないのか。」

「そうだとよ。それによ、石灰なんか流して三川淵の大鯉を怒らせたらそれこそたいへんだ。」

男たちは、おびえたように口をそろえていった。「そうかね。そりゃあ残念だ。だれも行かぬえんなら、ひとりですってくるさ。そのかわり、どんなにとってきたって、だれにもわけてはやらぬえぞ。あれだけいる魚をとってくりゃあ、たっぷり1年分は食べられるぞ……」

1年分……と力をこめていう熊五郎のことに、「実は……おれもとってみてえとは思っていたんだが、石灰を流すなんて……」

ひとりが、おずおずといい出した

「そんなこと心配すつことねえよ。このおれにまかせろや」

と、立ち上がった熊五郎は、上間にあつたひとかかえもあるたくわん行を、かるがると持ち上げた。

男たちは、おたがいに目と目でたしかめあいながらいった。

「おれたちもいっしょに行くべえじゃねえか。」

「ようし、きまったぞ。あしたはひさしぶりに、鯉のさしみが食べられんぞ。」

熊五郎は、顔をほころばせながら、ひとりずつ酒をついでまわっていった。

その日の夕方、このあたりでは見かけたこともない、12・3歳ぐらいの男の子が、熊五郎の家をたずねてきて、

「あした、三川淵に石灰を流すという話をきいたのですが、ほんとうでしょうか？」

と、心配そうにきいた。魚とりの用意をしていた熊五郎は、ドキッとしたが、

「へええ、それはおれも知らなかった。いってえ、だれからきいてきたんだや？」

と、とほけた顔でききかえした。

「ちょっと、小耳にはさんだものですから……ほんとうに、そんなことはないでしょうね。」

「もちろんだとも。なにしろ、このおれだつて行ったことのねえ三川淵へほかのだれが行くもんか。ましてや、あそこの魚をとるなんてこと考える者は、この村にゃあ、ひとりだつていなかんべよ。」

熊五郎は、魚とりに用意したものをかくしながらいった。

「そうですか。それをきいて安心しました。どうもありがとうございます。」

ていねいに頭をさげて帰ろうとする男の子をよびとめた熊五郎は、

「おい、ちょっと待ちな。これを持って行って食べるや。」

と、小麦まんじゅうを持たせてやった。

うれしそうに帰る男の子のうしろすがたを見おっくっていた熊五郎は、ふと、気になることを思いだして、

「おおい、小僧！」

と、おいかけたが、男の子のすがたは見えなくなっていた。



つぎの日の朝、東の空が白みはじめるころ、熊五郎たちは、朝つゆをふんで、三川湖へでかけた。

「おい、ゆんべ、だれか行かなかったかや？」

熊五郎はふりかえりながらきいた。

「だれもこなかつたけど……どうしたんだや。」

びくびくしながらついてきたひとりの男が、心配そうにきいた。

「なんでもねえよ。おい、みんなおそう式でもねえんだ。もっと、元気をだせや。」

いせいがいいのは熊五郎だけだった。ほかの男たちは、きのう、酒のいきおいで返事してしまったことを、心の中でこうかいしていた。

「こりゃあ、おっそろしいとこだ。」

三川湖についた男たちは、びっくりした。水は青くよどみ、そそり立つ岸にはフジヤツタがからみあっている。いまにも、大蛇かばけものがあらわれそうである。顔を見あわせて立ちつくしている男たちを見て、

「おい、ぐずぐずすんな。さあ、はじめんぞ。」

熊五郎はどなりながら、石灰を流しだした。

水に石灰が雲のようにひろがっていくうちに、鯉や鮒が水面いっぱいにかんできた。あまりにもたくさんの魚に、男たちは恐ろしさもわずれ、むちゅうですくい上げているとき、

「ありゃあ、なんだや！」

ひとりの男のどなる声がした。見れば、大きな魚が、水を波立たせながら、もがきくるしんでいる。

「な、な、鯰だ！三川湖の主だ！」

その声に、男たちはおびえたようにへたへたとすわりこんで見ているうちに、2メートルぐらいの大きな鯰が、白い腹を上にしてういてきた。さすがの熊五郎も、ぞおとしたが、気をとりなおすと、

「じたばたするな、主だかなんだか知らねえが、ただの鯰じゃねえか……さあ、はやくはらわたをとりださなきゃあ……」

といいながら、引き上げてきた鯰の腹を切りさきはじめていたが、とつぜん、

「あっ……」

と声をだした熊五郎は、持っていた刃物を落としてしまった。腹の中から、きのうの夕方男の子に持たせてやった小麦まんじゅうがでてきたからである。熊五郎は顔色もかわり、口もきかずによるめくようにして、家に帰るなり、寝こんでしまった。それから、数日のあいだ、

「こどもが……こどもが……」

と、うわごとをいいつづけていた熊五郎は、そのまま、くるったように死んでしまったという。

村人たちは、そのときからふたたび「魔の湖」といって、三川湖に近づかなくなった。

### 編集室から

■二十一世紀まで、あと二年と少し。打ちつづく不況はとどまることを知らず。北の空からは、得体の知れぬドデカイ物騒な奴が、巷では陰惨な毒物混入事件に仰天するやら、世はまさに世紀末の様相。

■甲子園、ワールドカップの余韻も醒めたところで、マグワイアVSソーサ、世紀の飛ばしっこに、セ・パのペナントレースも霞むくらい白熱、一時の曇りを忘れさせてくれました。

■ゴルフの時ぐらいは、のんびりと世相を忘れてプレイしたいもの。これから、一日と寒くなり冬本番を迎えます。みなさま、くれぐれもお風邪を召さぬように、当ゴルフ場へも足をお向け下さい。

■会員の皆様のご投稿をお待ちしております。ジャンルは問いませんので、よろしくお願いたします。



## 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  
〒322-0532 TEL0289-75-2131(代)

●本 社 東京都中央区京橋 2-7-6 鹿沼ビル  
〒104-0031 TEL03-3563-1891(代)