



ライフマガジン 創刊12月号 昭和
51年11月1日発行(毎月1回1
日発行) 第2巻第10号 昭和
50年6月12日第三種郵便物認可

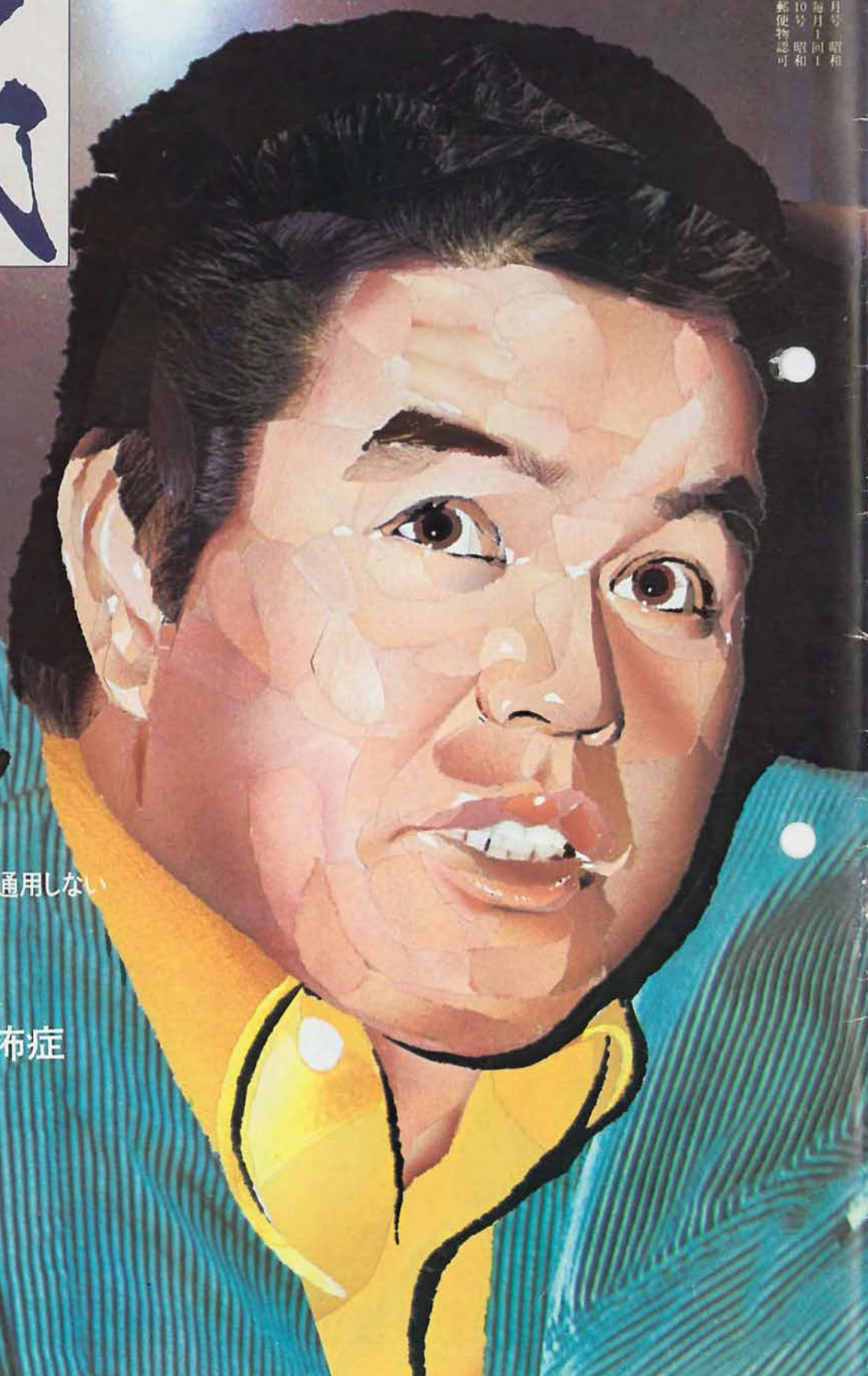
豊かな明日をつくる
健康総合誌

●ヘルス・ジャーナル
生命の根源を
ゆるがす

心臓病

●押阪忍のふっつけ対談
ゲスト/杉本英世プロ
技術だけでなく、
パワーがなければ
世界のゴルフ界に通用しない

●メンタルゴルフセミナー
バンカー恐怖症





今月の料理

《伊勢湾産》
生ガキ オードブル¥1,400
(6個・レモン添え)



三年の苦労も
二カ月の油断であと戻り

崎ミツワ 代表取締役 三輪正和さん

ヴィヴィのオープン以来、週二回のトレーニングをかかさないと三輪さん。「メンバーになって半年でウェストは四センチ細くなり、胸囲が四センチ大きくなりましたよ。腹の贅肉がトレーニングによって胸に上って筋肉になったようです」

しかし先日海外出張で二カ月間トレーニングを離れたところ、心配していたとおり、もとの体力、体形に戻ってしまったという。「三年間かけて理想の体力、体形を作ったのに、わずか二カ月でもとに戻るとはねえ……。いかに常日頃のコンスタントな運動が必要かこれではっきりわかりました」。現在ではその出張の後遺症も懸命のトレーニングで解消、「ゴルフの2Rぐらいは楽々、挑戦されれば3Rだって……」。と豪語するほど快調な回復ぶりをみせている。



VIVI 鹿友倶楽部

六本木口アビル4F-6F ☎03(402)6281(代)

会員募集中 一人20万円 / アスレチックジム・サウナ・プール・クリニック・ゴルフ練習場
メンバーズサロoon・レストラン・スキー場・ゲームルーム

Life Magazine Shika

1976
12
No. 15
Contents

表紙の人 / 杉本英世プロ
表紙カラーシュ / 池田源英
本文イラスト / 中村章伯 布田健
1976© 鹿友倶楽部
無断転載使用・禁

●ヘルス・ジャーナル

生命の根源をゆるがす
心臓病.....4

●押阪忍のぶっつけ対談 ●ゲスト / 杉本英世プロ.....8

技術だけではなく、
パワーがなければ世界の
ゴルフ界には通用しないね



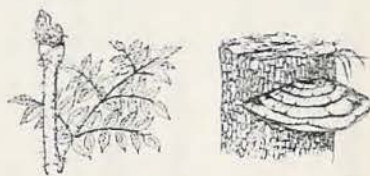
●メンタル ゴルフ セミナー⑤ ●久能千尋

バンカー恐怖症.....28

●食べる健康法⑪

糖尿患者に大福音

続・タラノキ.....26



〈タラノキ〉 —— 〈サルノコシカケ〉

●青い目の日本イチャモン帖⑩

山下アルミ夫人(フィンランド)

おなべやポットに花柄がついているのはなぜかしら?.....14

●暮らしと健康①

画期的な体操具

ショートタイム・トレーナー.....12

●誌上卸売ショップ

読者サービスコーナー.....20

●賞品付クロスワード・パズル.....34

● 心臓の構造

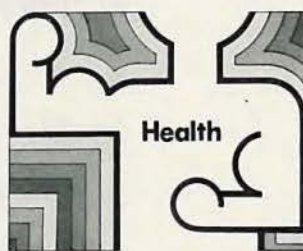
われわれの体内には絶えず血液が循環し、各器官や諸臓器に必要な栄養素や酸素を供給し、また、そこから老廃物を運び出して排泄したり、処理したりしている。この血液を循環させるポンプの役割りを果たしているのが心臓である。

心臓の大きさはその人のこぶしくらいの大きさで、一分間に60〜80回伸縮をくりかえして、4〜5ℓもの血液を動脈に送り出している。心臓の収縮によって起こる圧力は波動として末梢動脈にまで伝えられ、血液を毛細血管まで送り込んでいるのである。この波動が脈搏である。肺から心臓にくる静脈は呼吸による胸腔内の圧力によって心臓の方へ血液を送るのである。静脈には多くの弁があつて血液が逆流しないようになっている。

心臓の内部は左心房、左心室、右心房、右心室の四つに分かれ、全身をまわってきた血液は右心房に入り、右心室を経て肺動脈によって肺に運ばれる。肺で酸素を取り入れてきれいになった血液は左心房に入り、左心室を経て大動脈に送り出され全身にまわるのである。

また心房と心室の間、左右の両心室から動脈に出る部分には一定方向のみに開く弁がある。右心房と右心室の間の弁は三尖弁、左心房と左心室の間の弁は僧帽弁、右心室から肺動脈に出る部分の弁は肺動脈弁、左心室から大動

HEALTH JOURNAL



生命の根源をゆるがす

心臓病

〔1〕

心臓は人間の生命維持に直接関与している臓器であることはいままでもない。それだけに心臓部に異常を感じると非常に不安になるものである。それに加えて、心臓病は安静にしているでも非常に治りにくいいため、患者の毅然とした自覚が要求される。今回から3回にわたって心臓病をとりあげてみたいと思う。

室東（ヒス束）、ヒスから枝分かれして左右心室に分布するプルキンエ繊維がある。これらを刺激伝導系といい、すべて連なっていて洞房結節から出発した収縮の波は房室結節→ヒス束→プルキンエ繊維に伝わり、心臓全体の壁筋肉に伝わるのである。このように心臓は一定の順序で一定のリズムで収縮を繰り返すのだが、温度や神経の影響などでリズムが変わる。

心臓にきている神経は自分の意志で動かすことのできない交感神経と迷走神経である。これらの神経の働きは次のとおりである。(1) 搏動周期を変える(2) 刺激伝導系の伝導速度を変える(3) 心筋の被刺激性を変える(4) 収縮力の強さを変える。そして交感神経はこの四つをすべて促進し、迷走神経はこれらを抑制するのである。

普通の状態のときは交感神経と迷走神経はつり合っているが、何かの作用、あるいは何かの刺激が加わるとどちらか一方の力が強くなって促進または抑制されて搏動周期や収縮力が調整されるのである。たとえば運動をはじめるとそれに応じて血液をどんどん送り出すのは交感神経の働きである。

これらの神経が心筋におよぼすこのような作用は神経が直接心筋に働きかけるのではなく、神経の末端から化学物質が出てきて、その化学的的刺激で心筋の興奮度が変わるのである。交感神経と迷走神経を遠心神経という。

この遠心神経とは別に心房の後の方に求心神経というのがあるが、これは

脈に出る部分の弁は大動脈弁という。これらの弁は心臓が拡張するときを開き、収縮するときには閉じて血液の逆流を防いでいるのである。

また、大動脈のつけねの部分から二つの冠状動脈がわかれていいる。それぞれ左冠状動脈、右冠状動脈と呼び心臓の組織に栄養素を供給しているのである。

心臓がほんのわずかな時間止まったらどうなるのであろうか。たとえ5秒。ほんの一瞬といえる時間である。しかし、心臓が5秒止まるとわれわれの意識はなくなってしまうのである。そしてそのうち痙攣が起き、呼吸が止まってしまう。それ以上止まってしまう

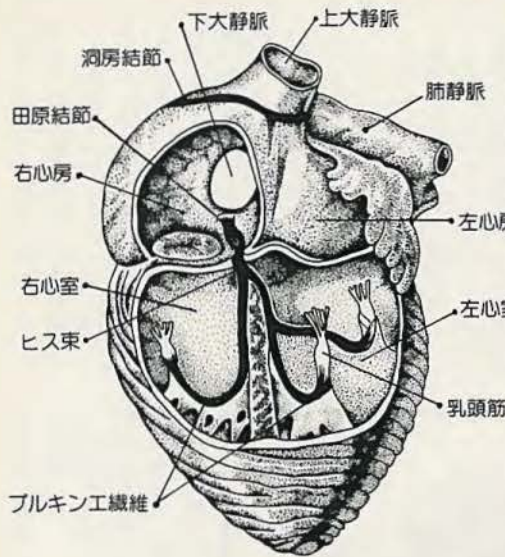
うともうおしまいである。脳の細胞の一部が死んでしまい、息をふきかえさないまま死亡してしまう。

心臓は体の外に取り出しても搏動を続けている。心臓の働きを支配している交感神経や迷走神経を切ってもやはり搏動を続けるため、心臓の搏動は外からの命令によるものではなく、心臓自身で行なっていると昔から考えられていた。

右心房の上の方に洞房結節という特殊な心筋細胞から規則的に収縮が起こり、それが心臓全体に広がるのである。洞房結節のような特殊な心筋組織はほかにも、右心房後方の房室結節、左右心室をわける壁の表面、ついでいく房

● 心臓の大きさ

心房に血液がいっぱいになると心房の壁が拡張したことを中枢神経に知らせるためのものである。その結果、心室が強く収縮して血液を多量に送り出すのである。



たとえばマラソンの選手のように長時間にわたって走る人と体を動かす運動を全くしない人の心臓を比べると、どう違うのであろうか。スポーツマンは常に体を動かし、心臓は血液を全身にどんどん送り出さなければならぬ。そのため心室の内腔が拡張して心臓は大きく見えるのである。

心臓が大きいというには二通りある。心臓の筋肉が厚くなって大きくなる場合と、心臓の内腔が拡張してレントゲン写真で見ると大きく見える場合である。心臓の筋肉が厚い場合を心臓

心臓病になると心臓病になるという

心臓が大きいというのには二通りある。心臓の筋肉が厚くなって大きくなる場合と、心臓の内腔が拡張してレントゲン写真で見ると大きく見える場合である。心臓の筋肉が厚い場合を心臓

これとは別に、スポーツマンの心臓大、心臓はあまりひどくならず、心不全も起こさないのがふつうである。心臓が小さくなるのは反対に小さくなる場合もある。レントゲン写真で見ると胸骨のすぐ後に水滴状にあるので滴状心と呼ばれている。あるいは無力心ともいわれている。病弱な人に特に多くみられる。

肥大 あるいは心臓大と呼び、心臓の内腔が拡張した場合を心臓拡張、あるいは心臓と呼ぶ。高血圧や、大動脈弁の管がせまくなっていて血液を送り出すのに抵抗のある場合は心筋肥大になるが、その逆に、大動脈弁の閉鎖がうまくいかず大動脈からの血液の逆流を防ぎきれない場合には心室腔が拡張し、次に心筋肥大を起すことになる。そして心臓の収縮運動は正常な時期よりエネルギーをより必要とするのだが、心臓の栄養血管である冠状動脈はそれまでと同じ血液しか供給しないので、栄養不足の状態になり衰弱しやすくなる。すなわち心不全である。

● 心臓の強弱

よく心臓が強いとか弱いとかいうが、これはどういうことであろうか。同じ運動を同じだけしても、人によって心臓にかかる負担が多少違ってくる。ある人にとっては程よい運動であるが、ある人にとっては物足りない。またある人にとっては少々きつすぎるということがあつた。つまり心臓の強い人は物足りない、弱い人はきつすぎるということである。

心臓が弱いことがわかれば無理をし

Car-Doctor

《あなたの愛車の診断士》

- ★一般整備・車検・中古車、新車販売
- ★JCB・ダイナース・UCカード取扱
- ★総合個人タクシー協同組合指定工場

(車検ローンも取扱っています)

株式会社
服部自動車整備工場
東京都葛飾区水元猿田1003番地 ☎03(608)7740

● 心臓神経症

近年、目立って増えているのが心臓神経症である。これは、心臓自体には何の異常もないのに、心臓病のような症状があらわれる病気で原因は何なのかはつきりわかっていない。動悸がする、心臓部に痛みを感じる、

ないことが大切である。他の人が頑張っているのだから自分にもやれないことはないという無理をし続けると心臓が悪くなる。無理をせずに自分の心臓の実力の内だけでやっていたら心臓も悪くならず健康な日常生活を送れるのである。心臓が弱くても長生きをしている人は多い。その人たちはそれをよく理解して養生しているのである。

息切れがするなどの症状が起こり、それに加えて不安感があれば心臓神経症と思つてほまちが悪い。例えば、道を歩いていて急に心臓が止まってしまふような不安におそれ、動悸がひどくなることもある。

心臓以外の臓器にもそれなりの神経症があるが、心臓神経症が特に多いのは、心臓が精神的に最も左右されやすい臓器だからであろう。心痛、傷心、心配、また、嬉しいときには胸がおどるなどといった言葉もあるのだから。また、動悸、息切れ、脈の乱れなど、誰にでもわかりやすい症状だし、その症状の原因が心臓にあるだけに不安感がつのりやすく、恐怖にもつながるのである。

先天的にしろ後天的にしろ神経過敏な人が不安や恐怖、心身の過労、心理的な葛藤などのためにかかりやすいと考えられるが、特に軍隊に多い病気でアメリカなどではソルジャース・ハートと呼ばれている。召集されて、急になれない仕事、軍務をやらされて発病することが多いところからきている。

心臓神経症は心臓そのものには病的なものがなく、生命にも危険はないが、愁訴が強く、患者にとっては非常に深刻なこととなる。

●原因

心臓神経症は一般に神経質な人や心臓血管系の不安定な人に起こりやすいが遺伝によるものも多く、三十歳前後までに発病する場合は遺伝性のもものがほとんどである。それ以後にかかるの

は環境の影響が強く作用するものと思われる。

これを発病させる誘因は、これが精神的なものだけに非常に雑多である。心身の過労、特に精神面での過労が強い場合、努力するにもかかわらず、仕



事が思うようにはかからない場合に起こることが多い。また家族に心臓病の人がいて、何らかの機会に医学知識が豊富になり、もしや自分も心臓が悪いのでは——という不安や恐怖がつのるケースもしばしばみられる。

急性の熱病や胃腸病、中毒性疾患などの最盛期から回復期にかけて、つまり肉体的にも精神的にもかなり衰えている場合にも心臓神経症にかかりやすい。また、心臓が悪いのではないかと考え、そればかり気にしてよくよしているると発病するという例もかなりある。

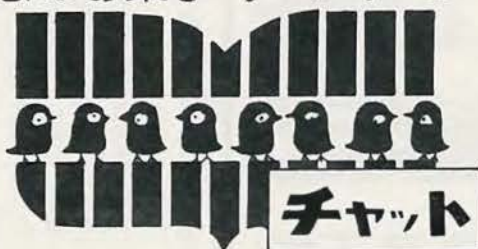
年齢的には、男性では三十五歳前後、女性では三十歳前後にかかることが圧倒的に多く、都会に住んでいる人や頭脳労働者に多い。また、転職して急に慣れない仕事をするようになった場合にも起こることがある。

●症状

心臓における症状のほかに、自律神経系の異常によって起こる全身的な症状が顕著である。疲労感が強く、健康な人なら何でもない筋肉労働が、心臓神経症の人にとっては大変苦になるようである。時には頭痛、呼吸困難、神経過敏、手足の冷えやしびれ感、手足のふるえ、めまい、その他多くの愁訴があり、しかも一人の患者が同時に多くの症状を示すのである。そして、その症状の出かたが不安定で、その時その時でいろいろに変化するのも特徴である。

心臓部の症状としては、圧迫感、鈍痛、あるいは刺すような痛み、激しいときには狭心症のような疼痛を示し、狭心症と区別できないこともよくある。しかし、心電図をとれば狭心症でないことがはっきりわかる。痛みはほんの一時のことであれば、間続くこと

憩のお菓子 うぎやの



心のとけ合った人達が
おたがいに 少しの気がねもなく
気らかなおしゃべりをしながら
たのしいひとときを過ごす
そんなときに召上つていただく
気軽なお菓子……
それがうぎやのチャットでございます
【チャットはchat(笑)
お茶のみ話・気らかなおしゃべり
……という意味です】

宇都宮市伝馬町・☎(34)6810-1295



もある。

ほとんどの患者が訴える症状として
は動悸が最も多い。ほかに息切れや呼
吸困難、めまいなどが多いが、忙しく
働いている時には起こらず、横になっ
て休んでいるようなときに不意に起こ
ることが多い。そして動悸がするから
といっても脈搏は多くなく、息切れし
ているのに呼吸数はそれほど多くない
のも特徴である。

●治療と養生

心臓神経症は心臓そのものに何の異
常もなく、命をなくす危険もないが、
非常に治りにくい病気である。ドイツ
で第二次大戦中に心臓神経症だった兵
士を戦後五年目に調べたところ治って
いたのはたったの十五パーセントであ

つた

精神的なものが作用するだけに、本
人の自覚が重要なポイントになってく
る。そのため、医師も科学的な裏付け
を親切に説明してやるのがたいせつ
で、本人も医師を全面的に信頼しなけ
れば治療はうまくいかない。また家族
も患者に対して思いやりのない態度は
つつしまなければならぬ。「また神
経を起こした」という思いやりの
ない言葉は患者をさらに神経過敏にさ
せ、病気を長びかせることになるので
ある。

家族そろって患者の生活を規則正し
くし、心身の過労をさけるようにつと
め、十分な睡眠がとれるように協力し
てはじめて快方に向かうのである。

食事療法で気をつけなければならない
ことは、患者の好きなもの、消化の
良いものをゆつくり食べるということ
である。そして患者の胃腸の調子を常
に良い状態にもっていくことが大切で
ある。

心臓の機能は何ら異常がないので、
特に食事の制限をする必要はないが、
便通をよくすることが大切である。ま
た、水分を多くとりすぎたり、コーヒ
ーや酒、カレーのような香辛料の強い
もの、タバコなどは絶対にさげなけれ
ばならない。

欧米では昔から心臓神経症の治療法
として牛乳療法がある。一週間以上は
続けてはいけぬのだが一日四回、一
回に二〇〇ccの牛乳を飲み、他のもの
は一切摂取しないという方法である。
これによって症状がなくなるといふ好
結果がえられているという。このよう
な完全な牛乳療法をしないまでも朝起
きた時、夜寝る前などに二〇〇ccくら
いの牛乳を飲むことで、心臓神経症に
なる体質を多少でも改善できるのでは
ないだろうか。牛乳のきれいな人や、
牛乳アレルギーの人はヨーグルトでも
かまわない。また、濃い緑茶を何杯も
飲むのは胃腸にあまりよくないから注
意しなければならない。

心臓神経症は精神の不安から起こり
やすいことは何度も述べたが、自分の
心臓は健康なのだと思ふことも、
そして人生に対して常に建設的な前向
きの精神力を養うことも一つの予防法
であろう。

(つづく)

■ゴルフ名言集③



キャディがクラブをあなたに渡すときの
握りの強さが握りの理想。(サム・スニード)

MEN'S KNIT FASHION

EVER HIT

株式会社 エバーヒット

■有名専門店にて販売

墨田区石原2-22-8 ☎03(626)3828

押阪忍のぶっつけ対談

【9】

ゲスト 杉本英世プロ



ドライバートよりの 小さいものの方が好き

ドライバートよりの小さいものの方が好き

押阪 お目にかかれるのを楽しみにしておりました。いろいろお伺いしたいと思っておりますが、きょうはもう練習をおやりになってきたわけですか。

杉本 いや、きょうはまだ何もしていません。

押阪 練習というのは、プロの方は毎日やるものではないんですか。

杉本 毎日やったほうがいいですよ。ただ私の場合はそんなにやる間がないんです。トーナメントの前は練習しますが……。

押阪 練習のときにはプロの方はどのくらい打つんですか。

杉本 打つときは、五、六〇〇打ちます。

押阪 それに全部のクラブを使ってやるんじゃないですか……？

部とにかく打ちますが、トーナメントの前はそれ用の練習ですネ、たとえばウエッジをよく使いそうだとか、あるいはバンカーが多いからバンカーショットをうんとやりそうだとか、予想を立てて、それ用の練習はします。そして、自分の目とか手の感覚を早く覚えさせようとするわけです。

押阪 プロに向つてたいへん失礼な質問ながら、得意なクラブというのは……？

杉本 杉本さんの場合は、ゴルフは長打であるということだから、たぶんウッドではないかと思うんですが。

杉本 若いときはそうでした。やっぱり、プロはどれが得意であるとか、どれが好きでないとかいうのはよくないんで、全部得意になりたいですね。まあ、われわれの場合、弱みを人に見せないでしょう。

押阪 ああ、そうでしょうかね、また言つてはいけないことでしょうか。

杉本 を言わなくても、人が見て

技術だけじゃなく、パワーがなければ 世界のゴルフ界には通用しないね。

戦後のゴルフ界に一時代を築き、パワーゴルフの幕引きを担った杉本英世プロ。二十一歳のプロ入り当時から、大器の片鱗を見せ、強烈なロング・ドライバはそれまでのゴルフを覆すほどのものだった。名実ともに「技術のゴルフ」から「力のゴルフ」への立役者となった彼が、いま、世界に伍してける。技術「プラス」パワー「の若者たちの養成に全力を傾けているという。ゴルフ界きつての理論家でもあるビッグ・スギを凌ぐ二世誕生はもう間近!?

結果で判断してくれるので、私はこれが得意です、というだけのことなんです。いま尾崎君というロングヒッターがいますけど、私が彼と同じぐらいのときはよく飛びましたから、みんな、あれはドライバートがいい、距離が出るというようなことで、つくりあげられた感じなんです。実際、私は小さいもののほうが好きです。

押阪 オヤ、そうなんですか。

杉本 ほんとうなんです。私の先生はよく知っています。

押阪 先生とおっしゃいますと……。

杉本 川奈の時代の石井茂さんです。この人が私の恩師です。今、名古屋の葵カントリークラブにいますが……。

家業を継げと

反対されて家出して……

押阪 プロになろうと思われた動機はどういうことだったんですか。

杉本 最近ですが、鈴木 夫君がテ

レビの対談でこういう話をしているんです。彼がゴルフをやろうと思ったのは、中学一年ぐらいのときで、私が東京読売のワールドカップ（第十四回・一九六六年）でジョージ・ヌードソンとプレーオフをして私が負けましたけれど、あのときに四国でテレビを見ていて、よし、オレもゴルフをやつてやろうと思った、と。私もそれと同じような経験があるんです。私の家は川奈のゴルフ場とすぐ近くで、高校二年のときにここで日本オープンがあつて、たまたま近所の人と一緒に見に行つたんです。10番ホールのおしろのほうにいたんですが、優勝した人を見てびっくり。ああ、この人、毎朝スクーターで家の前を通る人じゃないか、と。あとで聞いたら、それが中村寅吉さんだったんです。ゴルフにもプロがあるのか、おもしろそうだなというのがゴルフをやろうと思つたいちばんの動機です。クラブなんかありませんから、



自分でコブのついた木を切ってきて、削って角度をつけて打ったんです。押阪 宮本武蔵だね。ほんとにボールを打ったんですか。杉本 ええ。スポーツが好きで野球なんかもよくやっていたから……。すごいスライスだったけど(笑)。押阪 川奈の近くに住んでいたことも関係しているんですね。杉本 そうですね。ところが、私のうちは中距離ぐらいの船を持っている船元だったんですが、兄はタンカーに乗っていたので私が家業を継ぐべく教育

され()たわけです。押阪 すると、小さいときから船に乗って足腰は鍛えてあったわけですね。杉本 ええ、もう船の上で育ったようなものです。学校では漁業に関することを勉強させられていたんです。押阪 それがこんなボールになっちゃった。杉本 そうなんです。だから、おやじはいまでも裏切られたと思っているんじゃないですか。ゴルフをやりたいといったら、絶対だめだ、うちを継げというわけです。それで、あとにも先にもそれ一べんだけですが家を出ました。三年になる前の冬です。軍用の毛布を三枚ぐらい家から持ち出して、山へはいつて竹やぶの一角を切つて、竹を編んで風を通さないようにして……。押阪 城をこしらえたわけですな、庵()というか……。杉本 四日目ぐらいに友だちが四、五人で来たんです。はくは、来るのがわかったから、でっかい木の上に登って隠れていたら、竹やぶのところを見つければ……。親だったら、おりまいと思つていたんですが、友だちだから悪いと思つて声をかけたんです。すると、「ゴルフをやらせるっていつてるから、おりてこい」と。

彼らが私の親のところ()つて、ゴルフをやらせてくれ、と頼んでくれたんです。

アゲンストでも 軽く270ヤード以上

押阪 いくつぐらいからゴルフを……。杉本 学校を出てすぐですから、十八歳です。

押阪 それですぐに石井さんにつかれただけですか。

杉本 そうです。その当時としては近代的なゴルフのスイィング感覚を持たれていて、われわれにとつて、それはとっても幸いでしたね。二十三年前のことですから、ゴルフの本なんてありませんし……。当時は、アマチュアでたいへんじょうずな方がおられて、そういう人たちがアメリカからテキストを取り入れながらやっていたよう、プロの人たちはそういう点では情報はなかつたんです。そういう人たちの中で、石井茂さんは技術的にわりに高く評価されていたみたいです。たしかに中村寅吉さんと林由郎さんとか、名士はいましたが、自分たちが体で覚えただきあげて自分のものにしたので、理論として説明していたわけではない。石井茂さんはわりにシンプルなものであつたから、そういう評が集まつたという感じですが。いまの新しい理論とまったく同じではありませんが、それにいちばん近い理論的なものを持たれていたと思えます。私が出た当時、球が飛ぶ人は少なかつたので、そのころと

杉本英世プロ メモ

昭和十三年静岡同県伊東市に生まれる。同三十二年県立伊東高校卒業。卒業後、川奈CCに入り石井茂プロに師事。戦後のプロゴルフ界にビッグ・スギ時代を確立し、パワールゴルフの元祖となった。四十三年には日本人として初めてアメリカの夏季プロ・サーキットに参加して話題となった。三十九年、日本オープン優勝。四十一年、関東プロ優勝。四十四年、日本オープン優勝他。

しては私はケタはずれでした。尾崎君のデビューみたいなもので。ラージホールでもアゲンストで270ヤードを越えるぐらい飛んだですから。その当時、ロングホールを2オンさせてバーディをとっていく人は先輩では少なかつたです。アプローチで寄せておいて、1パットでバーディをとるといふ形ですね。簡単にいえば、技術のゴルフでした。そこへわれわれが、技術では勝つていけないですから、距離のゴルフで入つていって、結果的にはよかつた、と。

押阪 いかに距離が大事か、という……。

杉本 それからみんな、アンダーパーというスコアで争うようになりました。

押阪 しろうとはパーへの挑戦ということですが、いまのプロはパーじゃだめですかね。

杉本 私の経験と同じようなことで、たとえば尾崎君が15だとか18だとかいうアンダーパーを出せば、まわりの人がまたそれに近づいてきましたね。距離がいかにロースコアにつながるか、というところ。技術だけではだめだという結果が出ていますね。

ゴルフそのものに対しては ハングリーだった

押阪 プロになる第一歩としてはまずキャディになる、そういうケースが多かったと思うんですが、いまは多少違ってきていますか。

杉本 キャディをやる人も中にはいますが、コースにある練習場の管理をしなからやる人が多いようです。

押阪 環境としてはどうなんでしょう。昔のほうがきつかったですか。

杉本 練習と同じことに関してはいつの時代も同じですが、私たちはキャディをしながら練習をしていたので、練習を多くすればキャディのほうは少なくなる。三年近く昼間にゴルフをさせてもらえなかったです。だから、いまの人たちはゴルフをすることについては恵まれているんじゃないですか。ただ、われわれは夢がたいへん身近に感じられました。

押阪 といえますと……？

杉本 自分はプロになつたら日本のチャンピオンになろうとか、どこの何々に優勝してやろうとか、そういう登竜門は身近かにあったような気がするんです。人数が少なかったですからね。全日本あわせても百二、三十人ぐらいでしょう。ところが、いまはプロになつたからといって、すぐ試合に出られるわけでもないし、よほどいいゴルフをしていい成績を修めないと、トーナメントへの道は遠いですね。現在、日本のプロの総数は約七百人です。レッ

スンプロといわれる人を含めると千人近いです。トーナメントに出ようかという人がおそらく五百人ぐらい。その中から百三十人ぐらい出てくるわけです。そういう点ではたいへん厳しい世界になってきましたね。

押阪 まあ、自分の腕一本で生きていこうというスポーツですから、どこかにハングリースポーツ的な要素がなければいけないんじゃないかと思うんですが。

杉本 もちろんそうですね。私たちは食べるという意味ではハングリーじゃなかったんですが、ゴルフそのものに対してはたいへんハングリーだったと思います。私はプロになるまでの三年間、どんな日でもたいいて四時半には起きてゴルフ場へ行くし、帰りは八時か九時です。暗くなってからバットの練習をするんです。穴を確かめて、3、

4メートル離れたところから勦で打つわけです。

押阪 そういう練習をなさったんですか。

杉本 時間が措しくて措しくて、ゴルフに対してはたいへんハングリーでしたよ。

日本オープン初優勝 でもあまり感激しなかった

押阪 それで、初めての優勝は……。

杉本 日本オープン（昭和三十九年）です。その前にも小さいのはありましたが。

押阪 初優勝の感激はやはり、たいへんなものでしたでしょう。

杉本 最終ラウンドの試合経過はいまでもはつきり覚えています。

押阪 へーエ、そんなものですか。

杉本 東京クラブでしたが、陳清波さ



んが所属プロで絶対視されていたんです。その当時の陳さんの実力からいって間違いないという感じで、私たちはたまにはいいスコアを出しても、陳さんを負かすほどの技量はまだなかったです。第三ラウンドを69で回ってきたら、林由郎さんを抜いて私がワンストローク差で、トップに出ていたんです。ヘーッと思ったんですが、若いというのはいいと思つたんですね。いま振り返ってみて、おそろしくなかったんです。

押阪 つまり、俗にいうプレッシャーがかかっていないということですね。

杉本 第4ラウンドを迎えて、それに対して心配しなかったんです。三日間終つて、4アンダーだったんです。そして、結局陳さんに2つリードしたところで最終ホールを迎えたときはわりあい落着いていましたね。それを安全に2バットでホールアウトして待つていたんです。ところが、うしろから木本拳国という人がはくよりリストロークおくらせてきている、と。最後にバーディをとるとタイでしょう。しまつたと思いましたが、陳さんだけが相手だと思つていたのですから。

押阪 ああ、なるほど。

杉本 最終ホール、木本はティショットを右のラフへ入れて、セカンドショットを7番ぐらいで打つといいところへ来た。それが奥のエッジまで行って10メートルぐらい残つたんです。それがはずれば私が優勝です。そのときの長く感じたことといつたら、経験な

高速時代の 安全性を 確実に守る

PIRELLI



イタリー製 ピレリー・ラジアルタイヤ チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靱なベルト構造！プレーカーのベルトとラジアルコンビネーションから抜群の路面グリップが生み出されます！ピレリー「ラジアル」タイヤ《チンチュラート》は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

— 日本総輸入元 —

株式会社 阿部商会

千代田区神田美土代町 3
TEL 03 (292) 1336代
大阪市福島区福島 7-21-10
TEL 06 (458) 7751
名古屋市東区葵町 1-1-21
TEL 052 (931) 5361
仙台中倉 3-17-57
TEL 0222 (95) 4270

技術的には劣らないが パワーがない日本人プロ

押阪 お話は尽きないですが……。村上選手とか鈴木選手とかがいいところで名を馳せましたが、日本のプロはもう世界に通用するのを見ていいですか。

いすね。彼は何回も穴を見に行つてはクラブを選んで構えて、素振りをしてる。そして、打つたとき、入ったな、と思つたんです。入るな、入るなと思つてゐるから……。(笑)。スツと通りすぎたんですが、一瞬ドキッとしたね。結局、1メートルぐらいオーバーして、1ストローク差で勝つたんですが、勝つたな、と思つた瞬間は感激はそれほど大きくなかつたですね。押阪 ずっと緊張感が続いていたので、かえつて拍子抜けした感じだったのかもしれないですね。

杉本 最後のパットを入れて、勝つた、というのならいいんだけど……。杉本 たとえば鈴木君の場合(全英オープン9位)、私もプレーしたことがあるんですが、私たちがやったときはドシャ降りの雨で球が落ちるとポトツと止まるような、しかも長いコースで苦勞しました。ところが、ことしの場合、鈴木君の好成績に水をさすようでは無いんですが、イギリスは何十年来の早魃でコースもカチンカチンなんです。だから、ボールのランがあり、しかもラフが枯れていた……。杉本 ああ、そういうことでですか。杉本 つまり、下がかたいとショートヒッターの方が曲がらない。ところがグリーンと打つ人はちよつと曲げてもらいたいへんなんです。落した球がコンコンころがってたいへんなところへ入ってしまう。下がかたかったことが鈴木君にとって幸いしたといえる。そういう

杉本 読をつくりながらだつたらできると思うんです。押阪 ……というところ？杉本 たとえば鈴木君の場合(全英オープン9位)、私もプレーしたことがあるんですが、私たちがやったときはドシャ降りの雨で球が落ちるとポトツと止まるような、しかも長いコースで苦勞しました。ところが、ことしの場合、鈴木君の好成績に水をさすようでは無いんですが、イギリスは何十年来の早魃でコースもカチンカチンなんです。だから、ボールのランがあり、しかもラフが枯れていた……。杉本 ああ、そういうことでですか。杉本 つまり、下がかたいとショートヒッターの方が曲がらない。ところがグリーンと打つ人はちよつと曲げてもらいたいへんなんです。落した球がコンコンころがってたいへんなところへ入ってしまう。下がかたかったことが鈴木君にとって幸いしたといえる。そういう

言い訳です。それから、君がワールド・シリーズで三日目まで健闘しましたが、あのコース(ファイアーストーンCC)は風が幸いしたんです。長いコースが全部フォローになるような風向きのときプレーしたわけですから。押阪 なるほど、そうですね。杉本 ところが最終日には逆の北風になつたんです。風向きによつてものごくむずかしくなるコースとやさしくなるコースがあるんです。そういうことを克服できて、何も言わないでやれるような選手は尾崎君しかいません。青木君の距離ではもうひとつ足りない。技術的には村上君も鈴木君もあるいはほかの選手も決してアメリカ、世界の選手にそう劣つてゐると思えないですが、絶対的にパワーが足りないために、言い訳をしてやつてもらわなにかぎり、まず無理だと思ひます。何も言わないでやれる選手を育てないかぎり日本のプロゴルフは世界に伍していき

ないです。押阪 最後にもうひとこと。誰しもうまくなりたいと思つてゐるんですが。杉本 練習をよくする人にアドバイスのなものは何もいらなと思つたんですが、忙しくてあるいは経済的にも練習ができないという人に、もし何かをやらなければならないとしたら、ひとこと、まず歩きなさい、と。押阪 老いは足から、ですか。杉本 たとえば技術について、グリップはこうしなさい、スタンスをこうしなさい、腕はこう振りなさいといつても、月に一回か二回しか練習しない人には追いつけやしないでしょう。押阪 それはずいぶん早いです。やっぱり足腰ですか。杉本 足を、まず鍛えてやつていけば、そうひどいゴルフにはなりません。押阪 ああ、なるほど、そうですね。よくわかりました。(協力・V・V・V鹿友倶楽部)



腹、下肢の脂肪を除く運動

老人、病人の体操に良い

腕、下肢の筋肉を強化する

腕、肩、足の筋肉系統の運動

腕、腰、下肢の鍛練に最適



暮らしと健康

◆現代人に最適なS.T.T.体操

いつまでも若く、美しく、健康でありたい。これは人間だれしもの願いのだが、現代ほど健康をそこなう要素の多い時代はない。メカニズムの発達により、あらゆるものが省略化され、人々は運動不足で体力を失っている。その上、公害、薬害などの有害物が人々の健康をいっそうむしばんでいる。こういふ時代にあつては、私達が自らの手で自分の健康を守らなければいけません。健康づくりと呼びかけても「暇が

●だれにでも簡単にできて効果の高い
画期的トレイナー、ついに誕生——

① ショートタイム・トレイナー

ない、金がない、場所がない」等といつて積極的に健康づくりを實行していかないのが現状であろう。そんな人達に、何とか健康と美しさづくりを實行してもらおうと、開発されたのが本誌の通販でお馴染みのショート・タイム・トレイナー（通称S.T.T.）である。S.T.T.は、いままでの自転車式美容機と異りサドルがない。ペダルを踏む力で足を鍛える方式ではなく、全体重を支える時の制動力によって筋肉を鍛えるのが特長。だから、サドルに座って運動する数倍の効果がある。さらに、簡単に分解できるので、足ばかりでな

◆老化のきざしは、まず足から

人体の筋肉の70%は足にあるといわれている。足を動かさなければこの筋肉が萎縮してしまう。それはやがては心臓病や動脈硬化の原因につながる。それらを防止するには足を動かすしか方法はない。

竹踏みというのが古くから伝わっていて、手軽にできる運動として人気があるが、この竹踏みは、自分の体重を利用して、足の裏を押し、うっ血を解消させるのたいへん効果がある。

S.T.T.体操では、ペダルを踏むさいうまく土踏まずにあたるようにすると竹踏み運動をより効果的にした運動になる。



臀部の脂肪分をとり、腰を細くする



腕、背、胸、腰を強化する運動



心臓の血液循環を良くする



胸を豊かにする。
美容に最適

土 ずは、体をしっかりと支え、運動時にはショックをやわらげるバネの役割があるので、静脈血管やリンパ腺に刺激を与え、その流通を促進させる働きをもっている。土踏まずの部分がかたんでいると、足の血行が悪くなり、毒素がたまるので、敏捷性に欠け、運動神経も鈍くなるため、ケガをしやす。

したがって、足はただ体をささえているだけでなく、足の神経や筋肉が使われるとともに血液の循環をよくする重要な役割を果たすところなのである。そして、足の運動をすることにより、全身の循環を新しくし、さらに呼吸器と関係し、横隔膜と内臓とを働かせる。だから、S.T.T.体操は心臓と血液循環と呼吸器の鍛錬にはもってこいの運動なのである。

◆S.T.T.体操で肥満も解消

さて、もうひとつ現代人特有の悩みとして肥満の問題がある。肥満は、運動不足と過食が原因とされているが、肥満で問題なのは、それが心臓病、高血圧、腎臓病、糖尿病というやっかいな病気を併発する可能性をもっているからである。肥満も一種の病気と同じで、いうまでもなく治療が必要なことはおわかりいただけるはずだ。

では、どうすれば肥満を解消できるのか。まず、はっきりしていることは急激な運動をしてもやせないこと。それはかえって心臓病や高血圧をひき起こすことになるからだ。肥満解消を正

しく行なうには、毎日正しい運動をすることと、きちんとした食事療法の併用がなければならない。

毎日の適正な運動には、何よりも自分自身でもっとも長続きする運動を選ぶことが第一だが、運動をすることによって、心臓や血管を若々しい状態に保ち、新陳代謝を活発にすることが大切である。

このように、肥満には毎日適正な運動と食餌療法を併用することにより、病気の予防と治療を援助することになる。S.T.T.体操なら一日わずか5分という

短い時間ながら充分に運動不足を補えるので、肥満の人には最適な体操といえよう。

また、肥満ばかりか仕事上のストレスが溜ってひき起こす胃腸病や精神不安定病も運動不足が原因だといわれる。忙しくて時間のない現代人のためにつくられたこのS.T.T.はあなたの健康づくりにきつと役立つことでしょう。一日わずか5分間、あなたもS.T.T.体操で確かな明日への健康づくりをしてみませんか。詳細は本誌25ページの「読者サービスクーナー」を参照ください。



(上)腰を細くし、腹の脂肪をとる (下)腹、臀部、足の余分な脂肪をとる
(PHOTOは「ヘルス」10月号より)

五年前に初来日した山下アルミ夫人は、去年の三月、東海大学北欧文学科助教授の秦文氏と結婚した。日本語は学校のときに一年習っただけと言うがとてまじょうずだ。北欧に造詣の深い秦文氏との住まいは、センスあふれる北欧調のインテリア。まずは夫人がフィンランドで織ったという、ピース敷じゅうたんの話からお聞きすることにした。

★三十年前のリネンがまだ着られるのこれは、私がフィンランドにいたとき織ったじゅうたんです。フィンランドでも今の人は、こういう手仕事はない人が多くなりましたが……。

このクッションは、フィンランドの母が三十年前に織ったリネンで作りました。何度も洗たくしたけど平気でしょ、同じリネンで作ったスカートは、まだ着られるのよ。父が建築家なのでたて横二メートル前後もある織機も手製です。リネンは母が種をまき、刈り取り、糸にして織ったものです。

それからこのじゅうたん、ホラ、いろんな色の布が織られているでしょう。もう着られなくなった服をハサミで細長く切つて、その服を着た小さいころのことを思い出しながら、私が織ったんです。このじゅうたんを見ていると、それぞれの布に思い出があつて、とても楽しくなるわ。

織機に仕掛けてしまつて織って行くのは、そんなに難しくありませんけどこんなふうには布を細く切るのとはとても時間がかかります。長い冬の間にも一生懸命布を切り、夏に織るんです。昔のフィンランド人は、年をとつてから織物を見て、赤ちゃんのとき着た服を懐しみました。今では田舎の人しか織

DISCOVER JAPAN

青い目の日本イチャモン帖⑩

おなべやポットに
花柄がついてるのは
なぜかしら？



山下アルミ夫人(フィンランド)

いかしら？ フィンランドではシンブルな美しさを大切にします。日本では何にでも花柄がついてますね、どうしてでしょう。子供のものならよいけれど、おなべやポット、それに大人のセーターやくつ下にもマークが入っていますね。

キッチンとリビングのカーテンは、

値ですが。

日本の住宅はとても狭く、収納部分も少ないですね。キッチンも収納スペースがないから、台所用品が外に出ていて、とても気になります。特に日本はホコリが多いというのに……。

★もう私は日本に住みついているわ

日本の料理？ 作りますよ、何でも。テレビで見てその通り作つても、主人

に食べてもらうまでは、これが本当の味かどうかかわからないの。買物に行つても、おいしいかどうかわからないけど買つてみるんです。おいしくなつたら今度は買わない……。今、クッキングスクールに通いたいと思つてます。仕事もしたいけど、通勤時間がかかるし八時間労働だし、託児所も少ないし主婦は難しいですね。フィンランドでは六〜七時間労働のところが多いです。

私は主人の仕事の関係もあつて、毎年四ヶ月近くフィンランドで暮らします。二〜三週間はとても楽しく過ごしますが、そのあとは日本に帰りたくありません。日本とフィンランドはマナーも違うし、どうしてそうするのかと疑問に思うことが多いし、どっちがいいかもわかりません。でも、もう、日本人”とか、私”とか区別して考えたくないのです。現に私は、日本に住み

機を持ってないし、興味のある人しか織らなくなりました。丁度、今の日本女性に和服を縫えない人が多いのと同じで、寂しいことです。

★日本で買ったカーテンは生地が薄い

それでも織物をする自然に色に敏感になるでしょう、その感覚は今のフィンランド人にも残っているんじゃない

同じ柄でフィンランドのマリメッコ社の製品ですが、リビングのは日本で買ったら生地が薄いです。マリメッコの日本支社で作っているから、暖かい日本と寒いフィンランドでは、こんなところにも違いが出るのかしら？ でもフィンランドの家具は、日本よりも造りが雑です。むこうで買うと、約半



気軽に“アロハ”太陽と遊ぶお正月。

ALOHA HAWAII

6日間

12月31日(金)～1月5日(水)

¥193,000

こども(10歳未満) ¥180,000

航空機：大型ジェット機

ホテル：ファースト・クラス

●ご予約締切り 51年12月11日

運輸大臣登録 一般旅行業第272号

鹿沼トラベルサービス株式会社

東京都中央区京橋2-3-16 鹿沼ビル

☎03(567)6341(代)

DATE	PLACE	REMARKS
12月31日	東京 ホノルル	ジャンボ機にて空路ホノルルへ 着後 ウェルカムランチ 午後：専用車にて市内観光（パンチボ ール、ヌアヌア、カメカメハ王宮等）
1月1日	ホノルル	朝食：ホテルにて 終日自由行動 ※ オプショナルツアー ○カウアイ島めぐり ○ポリネシア文化センター ○シーライフパーク、ハナウアベイ ○サンセットディナーセイリング
1月2日	ホノルル	朝食：ホテルにて 終日自由行動 ※ オプショナルツアー ○カウアイ島めぐり ○ポリネシア文化センター ○シーライフパーク、ハナウアベイ ○サンセットディナーセイリング
1月3日	ホノルル	朝食：ホテルにて 終日自由行動 ※ オプショナルツアー ○カウアイ島めぐり ○ポリネシア文化センター ○シーライフパーク、ハナウアベイ ○サンセットディナーセイリング
1月4日	ホノルル	朝食：ホテルにて 出発まで自由行動 ジャンボ機にて空路帰国の途へ
1月5日	東京	日付変更線通過 東京着通関後解散

給排水工事も急ピッチ



11月5日撮影

13番ホールグリーン付近



11番ホールフェアウェイ

10月10日撮影



16番ホールフェアウェイ

10月10日撮影



11月5日撮影

富士御殿場ゴルフ倶楽部は皆様の力強いご支援のもと日本有数のコースをめざして着々と工事を進めております。51年11月5日現在、インコースは全体の80%まで完了いたし、現在、給排水工事および植栽工事を急ピッチで行なっております。

アウトコースおよびクラブハウス建設工事につきましては、クラブハウス位置変更に関する静岡県および御殿場市当局との諸手続きが長びいてしまいましたため、12月上旬より着手いたします。再三、建設工事が遅延いたし、ご迷惑をおかけしておりますが、52年梅雨あけには営業を開始いたすべく、関係者一同、努力いたしておりますので、何卒いっそうのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

●コースを視察される方は現地事務所にお立ち寄りください。係員がご案内申し上げます。



富士御殿場ゴルフ倶楽部

サンユウ産業株式会社

本社/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル ☎03-561-9731(代)

現地事務所/静岡県御殿場市神場965-1 ☎0550-9-3534(代)

セミ・シーズン特別優待券(4名様)

1
名様

¥6,200

エコミーバック料金・1枚4名様まで有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

① 鹿沼72カントリークラブ

ゴルフ場/栃木県鹿沼市検木町1-4-7-5 ☎028975-2111(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

(使用されるプレーヤーのお名前)

様
様
様
様
様

(ご紹介者のお名前) (会員名)

セミ・シーズン特別優待券(4名様)

1
名様

¥6,200

エコミーバック料金・1枚4名様まで有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

① 鹿沼72カントリークラブ

ゴルフ場/栃木県鹿沼市検木町1-4-7-5 ☎028975-2111(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

(使用されるプレーヤーのお名前)

様
様
様
様
様

(ご紹介者のお名前) (会員名)

月刊鹿愛読者特別優待券

※本優待券は会員サービスセンターにも常備してございますのでご一報くだされば郵送いたします。

特別優待券(1名様)

1
名様

¥8,300

エコミーバック料金・1枚1名様有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

① 45鹿沼カントリー倶楽部

ゴルフ場/栃木県鹿沼市藤江町1-5-4-5-2 ☎028975-2431(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

(使用されるプレーヤーのお名前)

様

(ご紹介者)

氏名

様

住所

電話

会員名

特別優待券(1名様)

1
名様

¥8,300

エコミーバック料金・1枚1名様有効
土曜・日曜・祝祭日には使用できません。
有効期限 昭和52年1月4日～3月31日

① 45鹿沼カントリー倶楽部

ゴルフ場/栃木県鹿沼市藤江町1-5-4-5-2 ☎028975-2431(代)
サービスセンター/東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

(使用されるプレーヤーのお名前)

様

(ご紹介者)

氏名

様

住所

電話

会員名

《ご注意》

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金,その他を含む),キャディフィ(1R分),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,コース,ハウス両売店の会計,キャディフィのラウンド・オーバー分,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / アラブ / パス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:25
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:25

●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / アラブ / パス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:50 → 9:10

●お車の場合

(東北縦貫自動車道)
岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 15分
●タクシー
東北本線宇都宮駅から 40分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

■鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



《ご注意》

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金,その他を含む),キャディフィ(1R分),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,コース,ハウス両売店の会計,キャディフィのラウンド・オーバー分,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(木曜日)

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / アラブ / パス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:25
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:25

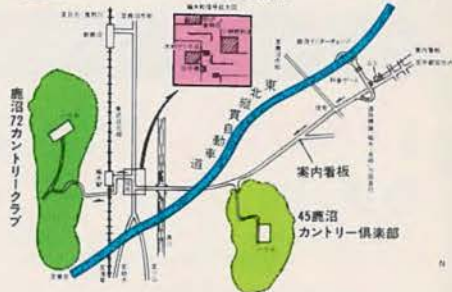
●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / アラブ / パス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:50 → 9:10

●お車の場合

(東北縦貫自動車道)
岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 15分
●タクシー
東北本線宇都宮駅から 40分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

■鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



《ご注意》

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金,その他を含む),キャディフィ(1R分),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,コース,ハウス両売店の会計,キャディフィのラウンド・オーバー分,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(月曜日)

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / アラブ / パス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:10
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:10

●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / アラブ / パス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:40 → 9:00

●お車の場合

(東北縦貫自動車道)
岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 7分
●タクシー
東北本線宇都宮駅から 30分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

■鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



《ご注意》

- ※表記料金は平日ビジターフィ(税金,その他を含む),キャディフィ(1R分),昼食代(1食)を含みます。ただし,ロッカーフィ,コース,ハウス両売店の会計,キャディフィのラウンド・オーバー分,重量オーバー分,雨天および時間外手当は別途にいただきます。
- ※本券は当日の朝フロントに提出してください。プレー終了後の提出は無効です。
- ※スタート予約はプレー日の1ヶ月前より表記場所にて受付いたします。定休(月曜日)

《交通》

●東北本線ご利用の場合

上野発 → 宇都宮着 / アラブ / パス発 → コース着
7:00(特急ひばり1号) → 8:13 / 8:40 → 9:10
7:04(急行日光1号) → 8:27 / 8:40 → 9:10

●東武日光線ご利用の場合

浅草発 → 新鹿沼着 / アラブ / パス発 → コース着
7:10(快速) → 8:45 / 8:50 → 9:10
7:20(特急) → 8:38 / 8:40 → 9:00

●お車の場合

(東北縦貫自動車道)
岩槻インター → 鹿沼インター 50分
鹿沼インター → コース 7分
●タクシー
東北本線宇都宮駅から 30分
東武日光線新鹿沼駅から 20分

■鹿沼インターチェンジよりコースまでの道順詳細



鹿沼72カントリークラブ理事会

分科委員会

理事	柳田誠二	理事	阿部元次
副理事	岡田一雄	理事	山川金次郎
キャプテン	鮎田昇平	理事	市川金次郎
理事	吉田昇	理事	大谷健児
理事	鈴木恒	監事	飯島健児

***財務委員会**
 (長) 鮎田 昇平
 (副) 西村 杠次

***バブリケーション委員会**
 (長) 寺内 敬
 (副) 吉田 聡

***グリーン委員会**
 (長) 鈴木 純一
 (副) 半田 恒

***ハンディキャップ委員会**
 (長) 山崎 美晴
 (副) 新島 剛

***フェローシップ委員会**
 (長) 相見 倉三
 (副) 伊矢野 誠一

***ハウス委員会**
 (長) 橋本 俊夫
 (副) 中井 昭夫

***キャティ委員会**
 (長) 松村 恭明
 (副) 野村 亘

***食堂委員会**
 (長) 加賀田 三郎
 (副) 南間 幸

***競技委員会**
 (長) 阿部 元次
 (副) 高橋 弥太郎

***ルール・エチケット委員会**
 (長) 山川 義夫
 (副) 落合 忠昭

***建設委員会**
 (長) 市川 金次郎
 (副) 佐藤 和夫

***建設委員会**
 (長) 市川 金次郎
 (副) 佐藤 和夫



鹿沼72カントリークラブ

コース / 板木県鹿沼市楡木町1475 ☎028975-2111(代)
 会員サービスセンター / ☎03-563-1891(代)

読者サービスコーナー

★このコーナーは本誌愛読者のための特別頒布の案内板です。商品のお申込方法は商品名と数量を明記の上、広告部宛（東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル2F）現金書留にてお願いします。☎03(561)9733 担当・渡辺・山口

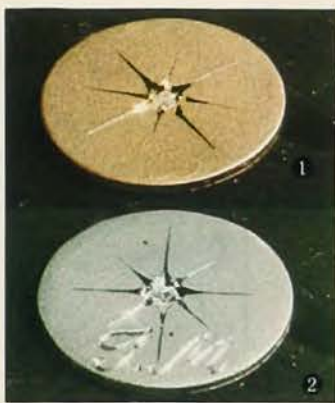
★全商品とも送料は無料です。

■タイヤ入りマーク・メタル

優雅な気分にはひたりきる——ゴルフ本来の楽しみ方はここにあります。泉貴金属がこのほど製造販売するタイヤ入りマーク・メタルは、従来、使い捨てに近かったマーク・メタルにあえてタイヤを入れたところガミノ。見事ピンそばにオンしたところに悠々タイヤでマーク……パートナーを圧倒して優雅な気分を味わえることうけあいで

タイヤは0.0ミカラット。メタルはゴールド(18K)、プラチナ(99)の二種類。インシヤル、日付なども注文に応じて彫れるのでコンペの賞品などにも最適です。

①ゴールド18K (全重量三・六g) 鹿特別価格 ¥20,000



(希望小売価格 ¥25,000)
②プラチナ99 (全重量三・七五g) 鹿特別価格 ¥24,000
(希望小売価格 ¥30,000)

■ムードウエッター

カサをさしながらの自転車の運転は交通事故をひき起す大きな原因にもなっているが、そんな時、たいへん便利なガレインカー。

交通安全の願いが生んだ新しいレインカバー。くるくるヌレヌレは、風雨から車体を守る丈夫で美しい特製カバー。フロントツチで雨用マントにも早変わりし、走行中のあなたを安全に守ってくれる。その上、使用後の濡れたカバーも巻取り式ケース(特許)に簡単に収納でき、汚れたら中性洗剤で容易に洗えるのでいつでも新品同様。取付けはいたって簡単で、ケースを2本のネジでサドル後部の荷台に固定するだけ。鹿特別価格¥3,550 (希望小売価格¥3,950)



■ムードウエッター(加湿器)

乾燥した空気はノドや鼻を乾かし、風邪をひきやすくするなど人体に悪影響をおよぼすだけでなく、空気がホコリっぽくなるなど生活環境にも重要な問題をひき起す。今回ここに紹介するムードウエッターはまったく新しいタイプの加湿器で、その特

長として、超音波で水を極めてこまかい均一な粒子の霧にするので、空気にとけやすく、あつくなく安全で、運転音も極めて静か。また、室内の湿度に応じて加湿量を連続調整することができ、余分な霧が空气中に拡散せず床を湿らす心配もない。さらに、霧の出かたの裝飾用コートは好みに応じて変えられ、あなたの部屋のムードに合せていろいろ楽しめる。

加湿器として使わないときは電源スイッチを「照明」にするだけでムード照明に早変わり。操作も簡単で、安全装置つきなので水切れ破損の心配がない。鹿特別価格¥26,500 (希望小売価格¥29,500)



■ダイヤモンド指輪

①立爪ダイヤモンド指輪

ダイヤモンド・50カラット、プラチナ台99。鹿特別価格 ¥399,000 (希望小売価格 ¥600,000)

②ダイヤモンド入りデザイン指輪

ダイヤモンド・35カラット、プラチナ台99。鹿特別価格 ¥150,000 (希望小売価格 ¥200,000)

③一文字ダイヤモンド指輪

ダイヤモンド・0.06カラット、プラチナ台99。鹿特別価格 ¥35,000 (希望小売価格 ¥60,000)

④一文字ダイヤモンド指輪

ダイヤモンド・30カラット、プラチナ台99。鹿特別価格 ¥85,000 (希望小売価格 ¥120,000)

⑤ダイヤモンド入りデザイン指輪

ダイヤモンド・30、小0.60カラット、プラチナ台99。鹿特別価格 ¥280,000 (希望小売価格 ¥350,000)
⑥ダイヤモンド入りデザイン指輪
ダイヤモンド・20、小0.20カラット、プラチナ台99。鹿特別価格 ¥190,000 (希望小売価格 ¥250,000)
①から⑥までの全商品に鑑別書付き。なおこれらは手造りのためご注文いただいた日から約一週間でお手もとにとごきます。



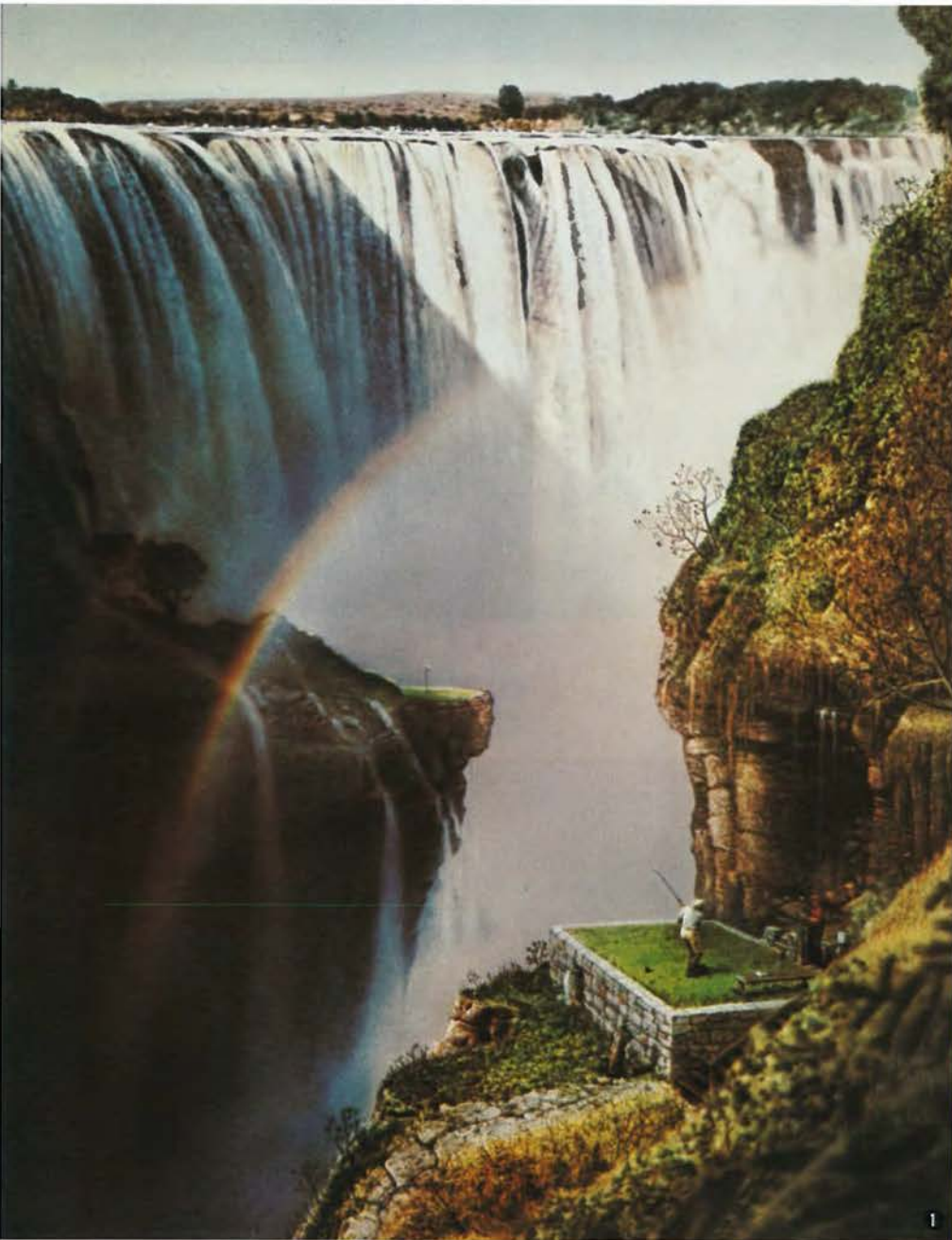
「ゴルフ名画

「世界の難ホール」

シリーズ

あなたも挑戦しませんか？

●6枚セット 鹿特別価格¥33,000(希望小売価格¥42,000)、1枚 鹿特別価格¥5,800(希望小売価格¥7,000)。なお、カレンダー(6枚物)としても(株)白樹社(☎03・813・0955代)から発売される。現在予約受付中。鹿特別価格¥1,200(希望小売価格¥1,500)。



ニコラウスもビックリ!!?のこの絵は、米人画家 L・H・チャプマンの細密画「世界の難ホール」シリーズ。18枚のうち最初の6ホール分-①ピクトリア・フォールズGC ②グランド・キャニオンCC ③スモーキー・マウンテンG&CC ④

レッドウッド・フォレストGC ⑤デザート・ウインズ・ミュニシパルGC ⑥聖イアンズ・インベリアル&エンシエントGC-が完成、発売中。室内インテリアに、記念の贈り物にいかが？ タテ55センチ×ヨコ41センチ。





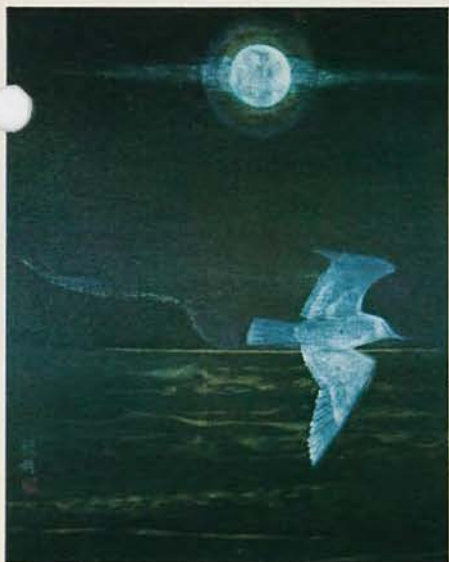
岬^{10号}
戸狩公久(二科会)
鹿特別価格 ¥140,000(正価 ¥200,000)



おんな^{8号}
前本利彦
鹿特別価格 ¥56,000(正価 ¥80,000)

《スペシャル・コーナー》

ここに掲載した四枚の絵は愛読者のために本誌が特に選んだ秀作です。この四枚の絵を特別価格にて頒布いたします。あなたの書斎や応接間のインテリアとして、きっとご満足いただけるものと確信いたします。ご希望の絵を指定の上、ご連絡ください。問い合わせ先 ☎東京03(561)9731 担当・勝浦



月下^{12号}
長沢昭朗(日本美術院)
鹿特別価格 ¥126,000(正価 ¥180,000)



アンダルシアのロバ^{3号}
小玉光雄(二科会)
鹿特別価格 ¥84,000(正価 ¥120,000)

■ヘルシー(超音波気泡マッサージ器)

科学万能の現代でも入浴法は昔と少しも変わっていない。ところが普通の風呂の場合、短時間で全身と体の内部までをマッサージすることはできないが、ここに紹介するヘルシー風呂なら、わずか10分・20分位続けるだけで体カチンカチンがきまる。

ヘルシー風呂は、ヘルシー本体から噴射される気泡(1分間に918,000個の泡)が全身に当たり、ヘルシー独特の超音波が皮膚や筋肉を過して、骨まで達し、皮膚面の



アカをとり去るので石鹸等は必要ない。その上、血液の循環を促進し、組織の働きを活発にすると共に、老化した皮膚に刺激を与え、美容にも素晴らしい効果がある。美容と健康に役立つこのヘルシー風呂で高血圧を減らしてはいかがでしょう。鹿特別価格¥34,800(希望小売価格¥43,500)

■スイート・ロー

肥満は糖尿病、心臓病、高血圧の原因と



なっていることはよく知られている。肥満はカロリーの取りすぎが原因となつているので、その予防にはカロリーを減らすことが必要である。消費しきれないカロリーは脂肪となってしまうからだ。

そこで、肥満体および糖尿の傾向のある方に、スイート・ローをおすすめしたい。スイート・ローはアメリカから直接輸入の人工甘味料で、甘さは砂糖の10倍、カロリーは1/10倍である。スイート・ローは砂糖と同じ粉末状なので熱湯・冷水にすぐ溶ける。その上、紙包み形式なので携帯には非常に便利である。体調に影響なく、自然にやせられるスイート・ローをあなだもごらん。

- 6箱(1箱50袋入) 鹿特別価格 ¥4,000 (希望小売価格 ¥6,000)
- 12箱 鹿特別価格 ¥7,500 (希望小売価格 ¥12,000)

■ニューバイター

マッサージは、血液の循環をよくし、またリンパの流れをスムーズにして体にたまった老廃物を除去するのに大きな効果をおられます。このような働きが筋肉を柔軟にし疲労の回復をはかり、いきいきとさせる役目を生む。

今回ここに紹介するニューバイターは、マッサージ効果をあげるために必要な重さに設計されているので体にのせるだけで十分その効果を発揮する。ニューバイターに

は2通りの振動があり、T(太もも)腰などをマッサージする時は強振、首すじ、肩、背筋、腰部、上腕をマッサージしたりツボをおさえる時は弱振を使用する。なお、このニューバイターは全国の国立病院で使用され、医師も絶賛するほどの医療機械である。鹿特別価格¥26,000(希望小売価格¥32,000)



■ブルー

果実の宝庫として有名なカリフォルニアの大腸の輝きをいっばいに浴びて育ったブルーは、ビタミン類やミネラル類の含有量が豊富なことから、ワンター(不思議)フルーツともミラクル(驚異的)フルーツとも呼ばれ、古くから欧米人の食卓に欠かせない美容健康食として親しまれてきた。

とくに、ブルーは女性に多く見られる便秘や貧血に効果があるばかりでなく、鉄分の不足した人のヘモグロビンおよび赤血球の数を正常値に回復させる働きがある。ビタミン、ミネラル摂取不足が叫ばれている現代人にとってブルーはそれらを補うすばらしい果実のエキスなのである。

ここに紹介するティリースブルーは、カリフォルニア産の良質なブルーを特殊

■スペースプランニング 建築計画・土地の有効活用

こんなとき当社の経験豊かな
コンサルティングスタッフが
皆様のお手伝いを致します。

●お気軽に03-212-1321へ
お電話ください。



白石建設株式会社

SHIRAI SHIKENSETSU K.K.
東京都千代田区丸の内交通公社ビル916区

な抽出法と高度な技術で濃縮した天然濃縮エキスで添加物、防腐剤などはいっさいつかわれていない。美容食にシヤムに大いに利用でき。鹿特別価格1セット2800円(五個装) ¥7,500(希望小売価格 ¥9,500)



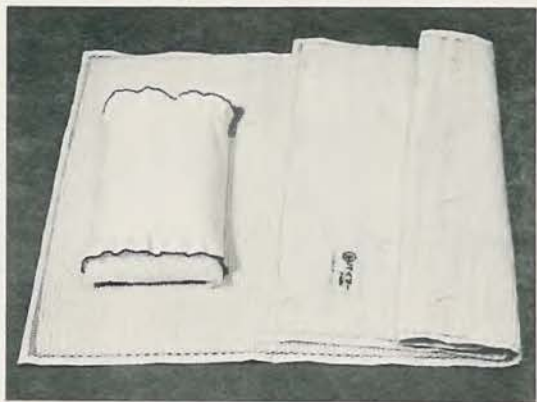
■ハイマー・マット ハイマー枕

人間のからだは就寝中ガもつとも自然治療力の旺盛なとき、へつすら眠らなければ、寝れば翌日に持ち越し、からだの調子ほどとどろき悪くなる。ここに紹介する物理治療器「ハイマー・マット」と「ハイマー枕」は就寝中にからだの自然治療力をつよめる「健康促進器」として、すばらしい効果を見せている。これは、夜眠りながら、努力することなしに、ハイマー・マットが自然のマッサージを施して血行をよくなり、その上、フツンが通らないため皮膚呼吸を活発にするなどのすぐれた特性を持つ。これを使用して、さびた重宝でない神経痛、腰痛、貧血、高血圧、疲労がらむむきむきさが治つたという例が非常に多い。

また、「頭寒足熱は健康のもと」といわれ、昔からアスキ枕、ソバ殻枕はよく眠れる

るといわれて愛用されてきたが、ハイマー枕は頭がむねず、さわやかな自覚めが得られるという点で、これらとは比較にならないほどよい効果が得られる。

- 大人用—鹿特別価格 ¥51,000 (希望小売価格 ¥55,000)
- 小児用—鹿特別価格 ¥28,000 (希望小売価格 ¥30,000)
- 「ハイマー枕」—鹿特別価格 ¥7,000 (希望小売価格 ¥7,800)



■マイミネラー

マイミネラーは、すべての水に含まれているカルシウムをはじめとする天然ミネラルを電気分解することによって、カルシウム・イオン水(陰極水)と酸性水(陽極水)という性質の異なる2つの水をつくり出す機械である。カルシウム・イオン水は消化不良、慢性下痢、胃腸内異常発酵、制酸用に効果があり、酸性水にはアストリンゼン効果が。なので、美容に役立つ。一家

に一台マイミネラーをどうぞ。鹿特別価格 ¥44,500 (希望小売価格 ¥48,000)



■スライリー

田窪田は、このスライリーを使って、家族みんなが楽しいファミリートレーニングをしてみてはいかがでしょう。スライリーは、屋内でも屋外でも使用でき、その上、折りたたみ式なので持ち運びはいたって簡単。スライリーで有効な体づくりをはじめましょう。鹿特別価格 ¥18,500 (希望小売価格 ¥20,500)



■穂(たの)の精(高級養生茶)

ウラツバ、マロツバなどの愛称で親しまれる穂(たの)の木は、古くから、糖尿、腎臓、胃病などに効果のある薬用植物としてもよく知られている。「穂の精」は、明治・大正の食養家、村井坂吉氏がとくに優れていると折紙をつけた日光産の穂の木皮根と、山峡に自生するサルノコシカケ、キクバオウレン、クマセの。 那須高原

株式会社 竹ノ内・浅間建築事務所

宇都宮事務所 栃木県宇都宮市下平出町1019-6 (竹ノ内一雄常駐) ☎0286(61)8201
 東京事務所 東京都渋谷区代々木4-31-6 松屋ビル(浅間道雄常駐) ☎03(378)1993代

のしんじょう根をすして、下した天然の養生茶。独特の技術により刺激性をとり、おいしく調整されているので、お年寄の方まで毎日手軽に飲用できる。

プラスチック容器100g詰

1個 鹿特別価格 ¥1,700

(希望小売価格 ¥2,000)

5個 鹿特別価格 ¥8,000

(希望小売価格 ¥10,000)

ティーバッグ30袋詰

1箱 鹿特別価格 ¥2,100

(希望小売価格 ¥2,500)

5箱 鹿特別価格 ¥10,000

(希望小売価格 ¥12,500)



■生ローヤルゼリー

ローヤルゼリーには、アミノ酸組成、たんぱく質、それに数々のビタミン類が含まれている。

それも新鮮な生のものの方が効果が高いが、生の場合は、いままでもその保存法に問題があったし、ローヤルゼリーそのものが胃酸によって破壊されるということもあって錠剤型の方が多く普及している。

ここに紹介するローヤルゼリー・軟カプセルはそれらの悩みを一挙に解決した健康



食品である。ナチュラルなビタミンEと高級の純生ごま油の二重膜で包んであるから品質も安定し、胃酸に破壊されずに体内にすみやかに吸収される。それに1カプセルが生ローヤルゼリー換算150mgだから、市販されている錠剤1錠の約3倍に当たる。鹿特別価格一箱100カプセル入 ¥7,200 (希望小売価格 ¥9,000) ◎会員特別価格と単位
3箱 ¥18,000 6箱 ¥35,100

■シオートタイム・トレナー

STT(シオートタイム・トレナー)は、長年のドイツ医学のデータ、研究に基づいて生れた、最も合理的なトレナーで、29種類の基本運動を組み合わせて、各種症状に対応することができ。

また、いままでの自転車式美容機と異なりサドルがない。立ったまま、ペダルを踏むのがSTTの特長で、サドルに座って運動



する数倍の効果があ。さらに、簡単に分解できるので、足ばかりでなく、腕、腰、膝、背など全身の筋肉鍛錬にも使用できる。画期的なトレナーである。STTは時間をとらず、座イスなみにコンパクトなので、広いスペースを必要としない。

ご主人の高血圧、糖尿、脳、肝臓障害、肩こり、肥満、早期老化等の予防に、奥さん・お嬢さんの美容、便秘、冷え症にすばらしい効果がある。このSTTを10台用意しています。鹿特別価格 ¥16,000 (希望小売価格 ¥22,000)

■クロレラ錠

クロレラは、淡水産の単細胞緑藻類の一種。20億年も前から、太陽の光を吸収して繁殖し続けてきたという、活力に満ちた植物。自然食品の中でも早くから注目されてきた。クロレラには良質のタンパク質が50~60%含まれており、これは植物中最高である。それとアルカリ生成度が非常に高く、一般野菜や果物の10~50倍もあり、ミネラルや各種ビタミンも豊富で、ビタミンAと



Cが特に多く含まれています。

ここに紹介するクロレラ錠は、清浄培養法によって作られた自然健康食品で、これを毎日飲み続けることによって、血液や体質がアルカリ性になり、自然な働きで健康維持に役立つ。鹿特別価格300粒入 ¥2,100 (希望小売価格 ¥3,000) 1、500粒入 ¥9,500 (希望小売価格 ¥13,500)



皆さんの生活にほんのわずかでも、うるおいをもたらすことができ、今日の日がけっこう漬、静かに澄んだ朝飯の一時、一家談話の夕べの食膳に、はじみと味をい下さい。



食べる健康法

11



奥日光の大自然

第2報 タラノキ 糖尿患者に大福音

先の本誌10月号でタラノキを紹介したところ、その薬効についての問い合わせと後述の養生茶「穂の精」の申し込みが多数寄せられ大きな反響をよんだので、再びこの欄でとりあげ、さらに詳しい説明を試みたい。

糖尿、腎臓、胃病に効果

タラノキは薬用植物としてこれまで

根の皮は、発芽のころに掘り取ったものをむいて乾燥したものがよく、樹皮にまさる腎臓病の特効薬といわれる。以下、タラノキの薬効に関する記事を諸文献から引用してみた。

◆「樹皮（主に根皮）をタラノキ皮、材を樹木と称し、ともに民間で糖尿病腎臓病、胃腸病などに効ありといい、家庭薬の原料にもなる」

『廣川薬用植物大事典』廣川書店刊より

にも数々の文献で紹介されているが、薬用部位は主に樹皮と根皮である。樹皮は約二%のタンニンを含むほかプロトカテク酸、コリン、タラリンなどの成分を含んでいるため、煎じて服用を続けると、糖尿病、腎臓病に効果があり、また健胃整腸作用、利尿作用もあるため、胃腸カタルや水腫症にも効くという。

◆「根皮を陰干しにし、胃炎、胃潰瘍などに20gを一日分として煎じて飲む。吐き気を止め、尿の出をよくする効がある。糖尿病には一日量として20gを煎じて飲むと効くという」

『漢方と民間薬百科』大塚敬節著・主婦の友社刊より

◆「秋または早春に根皮、樹皮をはぎとつて、干しにしたものを、一日量を

《「穂の精」のできるまで》



奥日光山中でのタラノキの採集



根の皮をむく



樹と根からむかれた皮。これを乾燥する



サルノコシカケ。手前は細かく砕いたもの



タラノキ皮、サルノコシカケ、クマ笹その他、有用薬用植物をそれぞれ細かく刻んだもの。これを混ぜる



「穂の精」筒入り (100g入)



「穂の精」ティーバッグ (5g×30袋入)

15〜20gとして、強い火で煎じて食後に飲むと、糖尿病、胃腸病、神経痛、健胃、浮腫などに効がある。また、この煎じた汁が胃癌にも効があるとのことで、売薬として販売されたこともあ

る」

「薬になる植物」佐藤潤平著・創元社刊より

このように、タラノキは古くから、知る人ぞ知る薬用植物であった。

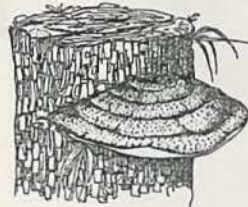
効果著しい日光産タラノキ

明治から大正にかけて有名な食養生家村井絳齋氏が栃木県の山野に有用植物や薬草の探索に出かけた折、奥日光の山麓で古来より薬効の高いタラノキの根を持ち帰って研究、種々の人に試したことがある。結果はたいへんに良好で、これを雑誌に発表したところ、試みたいとの希望が殺到、このため親類の薬店が「タラ根湯」と称してタラの根の皮と、飲みよくするために甘草など少し混ぜたものを売り出した。漢方薬ですから長く飲まねばなりません、たいへんによく効いて、多年

「穂の精」分析表 (財団法人日本食品分析センターによる)

水分 (常圧乾燥法)	たんぱく質	脂質 (ソックスレー抽出法)	繊維	灰分	糖質
3.43%	3.23%	1.44%	48.74%	6.57%	36.59%
ソルビン酸 検出せず	サッカリン ナトリウム 検出せず	合成タール系色素 (ソックスレー抽出法) (酸性タール系色素) 検出せず	PH (10%溶液) 7.40		

●サルノコシカケ



●タラノキ



村井絳齋氏は諸方からタラノキを取り寄せ研究したが、日光高山地帯のもののが最も効果が大であるという結論に達している。村井絳齋氏は息女村井米子氏がその近著「薬になる食べもの」の中で述懐している。



達した。はつきりした因果関係は証明できないが、おそらくは、奥日光男体山の火山灰の土質と独特の環境風土に要因があるのではないかとされる。かつて徳川三代家光の時代、現日光国立公園内、小栗川の地で高麗人參の栽培が行なわれ、人參奉行まで置かれるほどであったと伝えられるが、これなども薬用植物と日光山の適合性を物語る資料といえよう。

大反響の養生茶「穂の精」

さて、この古くから貴重な薬用植物として伝わる奥日光特産のタラノキを主成分とした養生茶「穂の精」がこのほど日本バイオケミカル研究所より製造販売された。

奥日光男体山麓特産のタラノキの樹皮、根皮と、同山峽に自生するサルノコシカケ、クマ笹の新芽など、消化器官の働きを活発にする種々の薬用植物をブレンドした天然の養生茶で、独特の技術により刺激性をとり、美味しく飲みやすく調整されており、しかも別表の分析表の通り、アルカリ性で、有害な成分はまったく含まれていないので、気軽に毎日食前食後に服用できる。

この「穂の精」を本誌10月号で紹介したところ、すぐさま申込みが相次ぎ服用者からはすでに「お腹がすいて食欲が増した」「夜ぐっすり眠れる」などの反響がよせられている。一度試飲ののち再注文される方も多

養生茶 穂の精の楽しい飲み方

a) ティーバッグ
ティーバッグ1袋を1.2ℓ(7合)から1.8ℓ(1升)位の沸騰したお湯の中に入れ、ポットに移し変えてください。いつまでも味の変らぬおいしい養生茶がお飲みいただけます。急須の場合は熱湯をそそいでください。



b) 筒入
茶さじ1.2杯を急須に投じ、熱湯を注いでください。お湯は十分に沸騰させ、急須に注いでから、ちょっと間をおいてお飲みください。ご家庭に、オフィスに最適です。

いので、好評に応じてこの「穂の精」を本誌愛読者に限りいまして、特別価格で頒布します。ご希望の方は、商品名と数量を明記のうえ、代金を現金書留にて左記へお送りください。

●東京都中央区京橋2-3-16
鹿沼ビル
〒104
ライフマガジン「鹿」広告部
☎三(五六一)九七三二(代)

- 「穂の精」筒入り(100g詰) 一個 ¥1,700 (定価 ¥2,000)
 - 「穂の精」筒入り(100g詰) 五個 ¥8,000 (定価 ¥10,000)
 - 「穂の精」ティーバッグ30袋詰(150g) 一箱 ¥2,100 (定価 ¥2,500)
 - 「穂の精」ティーバッグ30袋詰(150g) 五箱 ¥11,000 (定価 ¥12,500)
- ※「穂の精」をお試しくださった方はその後のお身体の調子などについて当編集部へご意見をお聞かせいただきたくお願い申し上げます。



メンタルゴルフセミナー⑤

バンカー恐怖症

久能 千尋 (元ゴルフ雑誌編集長)

バンカーの功罪真偽論

「バンカーから出すショットは、もつともやさしいショットである。球を打つことすら、しなくてすむからである」

(ジャック・バーク)

名手のことばというものは、時として実に辛らつな揶揄を含んでいるものである。

日ごろバンカーほど恐ろしい陥し穴はないと思ひ込んでいる同輩には、なんともアタマにくる話だが、実際のところ名手といわれる人々には、われわれが考えるような恐怖感はないそうである。

往年の名人プロといわれた宮本留吉氏などは、「バンカーもグリーンのうち」と豪語しているし、バンカーに入ってくればしめたもの、というプロ

は多い。

もともとバンカーというものは、プレーの障害物といえなくもないが、打球がコース(ホール)をはずれないための一種の防壁だと考えるべきだという説がある。

せつかくの好打を、闇に引きずり込む悪魔の口だというのは、ほんでもない濡れ衣で、バンカーがあればこそ、コースをはずれたり、OBゾーンに転げこむボールを防いでいるのではないか。それが証拠にバンカーのない、ズンベラボウのコースでは、かえってOBになったり、ガケ下にまぎれ込んだりということが多いのである。バンカーはむしろ、それタマを助けてやっているのだから、感謝されこそすれ悪バを叩きつけられる覚えはない。バンカーの方ではこういってホヤいているかもしれないのである。

たしかにバンカーの位置をみると、ドックレッグの曲がり角とか、OBゾ

ーンのカケの上とか、グリーン回りなどにあるのが普通である。たまにはフェアウエーのまん中や、グリーンの入口に大きい口をあけているものもあるが、少なくとも建てまえば、「お前の打球がへんな所へもぐり込まないように、こうやって袖を広げて守っているんだぞ」という構えではある。

だが果して本音はどうだろうか。

スコットランドの、というより世界最古の名門コースといわれる例の「セント・アンドリュース」のオールド・コースには、18ホール中に、実に120余りのバンカーが口をあけている。それもゴルフアーの身一つが入るだけの、クラブを振るのさえやつとの小さなものから、文字通り「ヘル(地獄)バンカー」といわれるドでかいものまで、まさに大小さまざまなバンカーがプレーヤーの攻略をばばんでいる。これがセント・アンドリュースの名物といわれるナチュラル・バナー。つまり、

最良の薬は「自信」

人工ではない自然の造ったバンカーなのである。海辺にあるコースだから、強い汐風に削られた回みに砂が吹き寄せられ、長い間に積りたまつたものだとわれている。

だから形もさまざまで、われわれの見なれた日本型の画一的なバンカーとはまるで違うのである。その一つ一つに、すべてのバンカーに名前がつけられているというのもおもしろい。

しかし、このセント・アンドリュースでプレーしてみると、バンカーは防壁であるという説はいささか疑問に思えてくる。バンカーに入って「ああよかった」という気持にはとうていないないからである。やはり、バンカーがあることの「本音」は、プレーヤーをしていかにしてプレッシャーをかけるか、にあるのだと思う。

バンカーというものは、なくていいところによくぞまあ大口をあけているものである。十人のうち八人までは、バンカーに入ったというだけで萎縮してしまう場合が多い。

クロスバンカーなら、ただ打ち出すだけだからまだしも、グリーン・サイドのバンカーはむずかしい、と考えている人が多いと思う。せつかくティ・ショットがうまくいき、第二打もねらいどおり、と思つたのがバンカーへ。

優勝がかかっていたり、ベットに負けている場合などはなおさらで、ピンにつけたい、できるだけ近くへ寄せたいと思つたら、まず失敗する例が多い。いちばん多い失敗の原因は、高い位置にあるグリーンに乗せなければならぬという(打球を上げたい)気持ちにかられる結果、砂に沈んだボールをすくい上げようとする。これは逆の作用をボールに与え、サンド・ウェッジの厚いソールがボールの頭を叩くばかりで決して上にはあがらないのである。

すくい上げるのではなく、クラブヘッドを砂に打ちつける感じで打ちぬいてみるがよい。バンカー・ショットのコツは、ボールの下にある砂を払う気持で打つことである。ボールを直接に打ってあげる場合もあるが、いわゆるバンカー・ショットの典型的なエクスプロージョン(深い砂の中に浮いている場合のショット)は、ボールの下の砂を払う打ち方をする。その払う砂の量というか、厚さで打ち上げられる距離が変わってくる。よく、ボールの手前1センチの所へクラブを打ち込むとよいといわれるが、それは練習によつてつかむ以外にない。

サンド・ウェッジは、そのためにソールが厚く重く作られているのだから砂に打ち込むと、クラブ・フェースは自然に横に移動する。

つまり、すくい上げるような打ち方さえしなければ、ボールは自然に上にあがる仕掛けになっている。手首をこねたり、小細工さえしなければ……。

それ、バンカーだけは「手打ち」が許されるということ。むしろ、上体を大きく移動させないことだ。スタンスをしつかりと固めたら、あとは手の振りだけのスウィングでショットする。あとは打球の方向とピンまでの距離だが、これは練習によつてカンを養う以外にない。

バンカーの練習はできないから、という人(多くの練習場にはバンカーの設備がないから)もつとのだが)には、コースへ行つたときにプレーだけのラウンドだけでなく、コンペの前後に練習用バンカーなどで打ち込むこと、そのくらの努力をもとめたい。

かつて中村寅吉プロ、修業時代に、バケツに水をいっぱい張ってピンポーン玉を浮かし、それを打ち出す訓練をしたという。

また、われわれの仲間熱心な奴がいて、公園の砂場に行つて、それも夜明けと同時に飛び出して練習したという。旅などで海辺に行つたら、ホテルなどでサンド・ウェッジを借り出して、練習するくらの心がまえを持つ。宴会はそのあとでよい。ことわつておくが、公園で練習するなら人の居ない夜明けに限る。無心にできるのはそれ以外にない。また人が出てきたら危険この上もないことである。



むかし、サンド・ウェッジのないころはニアリック(いまの9番アイアン)が代用していた。代用していたというより、それがあたり前だったのである。サンド・ウェッジの発明者は、往年の名ゴルフアー、ジョン・サラゼンだがニアリックで打っていたころに比べれば、いまやサラゼン様々。バンカーで苦勞するなんていうのもゴルフアーの墮落というしかない。

なお、つけ加えておくと、バンカーだからといって必ずしもサンド・ウェッジだけしか使えないというものではない。ライの状況によっては、ロフトの少ないアイアンでもいいし、アゴのないバンカーならパターで出してもよいのである。バンカーに入ったというだけで自動的にサンド・ウェッジを取り出すのは愚かである。ゴルフというものは、バンカーに限らず状況判断がスコアを左右するといつても過言ではない。道具は使いようである。

サンド・ウェッジが有効なのは、エクスプロージョンの場合だけである。まさに砂を爆発させて、その勢いでボールを追い出す、という感じをつかめば、あなたもバンカーを恐れなくなるだろう。バンカー・ショットは、絶対にこの一発で出せるという「自信」が最良のクスリである。

サンド・ウェッジの別名は、知つての通り「ダイナマイト」であることをお忘れなく。あしたのコンペの成功を祈る。

(つづく)

鹿沼ゴルフ告知板



45鹿沼カントリー倶楽部/鹿沼72カントリークラブ/サリカカントリークラブ/富士御殿場ゴルフ倶楽部/V-VI鹿友倶楽部

■会員サービスセンター■

東京都中央区京橋2-13-16 鹿沼ビル
1F ☎03(5663)1891(代)

五十二年年度年会費 地方会員扱いの申請について

45鹿沼カントリー倶楽部

ゴルフ場より遠隔地に一年以上、また転動により海外に一年以上在住される事が確定しておられる方で、左記の要件(3)(4)(5)が満たされる場合は、地方会員および海外会員として年会費減額の扱いがなされますので、次ページの申請用紙にてそれぞれの申請締切日までに必着するよう手続きいただきたくご案内申し上げます。

〈要件 その他〉

- (1)五十二年年度年会費会計期首期末 昭和52年1月1日〜52年12月31日
- (2)地方および海外会員の年会費額

- (イ) 地方会員
 - 正会員 六、〇〇〇円
 - 平日会員 六、〇〇〇円
- (ロ) 海外会員
 - 正会員 三、〇〇〇円
 - 平日会員 三、〇〇〇円

(3) 適用要件・範囲

(イ) 地方または海外に請求年度(1)の期間をオーバーして一年以上在住されることが確定もしくは予定されていること、(4)、(5)の手続きをすませ、承認を受けられた方が適用されます。

(ロ) 「地方」の範囲

関東一都六県(東京都、栃木県、神奈川県、埼玉県、群馬県、千葉県、茨城県) および福島県を除く他の道府県。

(4) 申請手続き、必要書類

弊社所定の申請用紙(次ページ)に居住証明書(住民票)、転勤証明書、在籍証明書、会社辞令写し等のいずれか一通の添付が必要です。用紙は会員サービスセンターおよびゴルフ場にも常備してあります。

(5) 申請手続き締切り日

昭和51年12月31日まで
五十二年度分について適用ご希望の方は右記締切り日までに会員サービスセンターまたはゴルフ場に必着する。ご提出ください。

スタート予約申込みに関してお願ひ

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

スタート予約申込みの方法につきましては、すでに繰返しご案内いたしておりますが、まだ予約日、時間その他詳細に関して正しくご理解いただけないむき一部見受けられますので下表の通り再度ご案内申し上げます。

■プレー2日前以降のお申込について
会員サービスセンター(東京)ではスタート予約の受付表をプレー日2日前の午後にはコースフロントに転送してまいります。したがって、プレー2日前以降のスタート予約につきましては、直接コースフロントにお申込みなされたほうが、その時点で即お答えできますのでより便利かと存じます。

■土・日・祭日のお申込組数について
土曜・日曜・祭日のプレー予約に關しましては、一回の電話でお申込みできる組数を原則としてオールメンバーの場合2組まで、ビジター同伴の場合1組までに制限させていただいておりますのでご了承ください。なお、土・日・祭日のプレーは1パーティ(4名)につき1名のメンバー同伴が必要です。

休業日の相互利用の際は 会員パス券をお忘れなく

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリークラブ

スタート予約受付場所および受付開始日時

プレー日・競技別	受付場所	電話	受付開始日時	
			45鹿沼CC	鹿沼72CC
土曜・日曜・祭日	会員サービスセンター	03(563)1891(代)	11日前 午前9時	16日前 午前9時
平日	会員サービスセンター 45鹿沼CCフロント 鹿沼72CCフロント	03(563)1891(代) 0289(75)2131(代) 0289(75)2111(代)	1ヶ月前	1ヶ月前
月例杯競技	45鹿沼CCフロント	0289(75)2131(代)	17日前 (定員に達し次第切)	
理事長杯 シニア選手権 倶楽部選手権	45鹿沼CCフロント	0289(75)2131(代)	15日前 (正会員のみ)	

※上記指定以外の電話による受付はいいさいたしかねますのでご了承ください。

すでにご案内の通り45鹿沼CCと鹿沼72CCは、それぞれの休業日に関し、相互利用を認める提携を行っておりますが、その際、プレー当日には必ずご自分の所属するクラブ(45鹿沼CCまたは鹿沼72CC)の会員パス券を持参されフロントにご呈示ください。

45鹿沼カントリー倶楽部
理事長殿

地方
海外 会員許可申請書

此の度、別添証明書の通り { 地方 } に在住と { なります }
{ 海外 } { なりました } ので
地方、海外会員としてお取り計らい下さいますよう申請いたします。

記

- (1) 会 員 番 号 _____ 会員氏名 _____
現 又 新 住 所 _____ TEL _____
旧 住 所 _____
- (2) 現又新勤務会社名 _____
所 在 地 ・ 電 話 _____ TEL _____
- (3) 留守宅連絡先住所 有 (〒) _____
無 _____
様方 TEL _____
- (4) 滞 在 期 間 自昭和 年 月 日 ~ 至昭和 年 月 日
(永住、予定、確定)
- (5) 帰国又帰任予定 昭和 年 月 日 (予定)

申請人住所

氏名

印

註 (イ) 該当する所に○印でご記入下さい。

(ロ) 上記(3)の項については海外会員又は地方会員で該当がある場合のみご記入下さい。

(ハ) (4)、(5)のいずれかは必ずご記入下さい。

冬期営業時間 (51年11月21日～52年3月20日)

クラブ・曜日別		スタート開始	食 堂	
			朝食開始	昼食開始
45鹿沼C C	平日	午前8:30	午前8:00	午前10:30
	土・日・祭日	午前7:48	午前7:30	午前10:30
鹿沼72C C	平日	午前8:30	午前8:30	午前10:30
	土・日・祭日	午前7:48	午前8:00	午前10:30

最終スタート時刻、プレー終了時刻、および食堂オーダーストップ時刻については入場者数に応じその都度クラブハウス内に掲示いたします。

会員バス券のご呈示なき場合は、メンバー料金でのプレーができません。ご了承ください。各々ご留意ください。よろしくお願いいたします。

11月21日より 冬期営業時間になります

45鹿沼カントリー倶楽部
鹿沼72カントリー倶楽部

来る11月21日より両クラブとも例年通り冬期営業時間体制に入り、スタートの開始時間等が別表の通り変更になりますので、お知らせ申し上げます。冬期時間体制は、3月20日まで実施いたします。

52年1月1日より ビジターの平日グリーン フィーが改定されます

鹿沼72カントリー倶楽部

来る52年1月4日よりビジターの平日グリーンフィーが左記の通り改定されますので、お知らせ申し上げます。

- セミ・シーズン(1～3月、7～9月) ¥4,000-
- シーズン(4～6月、10～12月) ¥5,000-

なお右記と別にグリーンフィー、キャデアイフィー、昼食代などをバックした割安の平日ビジター優待券を発行いたします(シーズン、セミシーズン別)のご利用ください。(本号中央部にも来年度有効の優待券を綴じ込みました。)*既発行の優待券は本年12月中にご利用ください。

51年度倶楽部選手権

斉藤正春氏(東京)が王座に

45鹿沼カントリー倶楽部

51年度倶楽部選手権は去る九月二十八日に行なわれた決勝(2Rマッチプレー)で斉藤正春氏(東京)が斉藤勝好氏(栃木)を3-2で降しチャンピオンの栄誉を獲得した。

斉藤正春氏と斉藤勝好氏の対戦は49年度倶楽部選手権の準決勝でも見られ、その時は勝好氏が正春氏を降し、余勢をかって見事優勝、正春氏は惜しくも三位に終わっている。いわば両者は因縁の対決。



(右)優勝した斉藤正春氏(中)惜しくも2度目の榮譽を逃した斉藤勝好氏(左)チャンピオンカップを手にした斉藤正春氏。

正春氏はスタート直後1・2ホールを連取して好調な滑りだし。一方勝好氏は二度目の倶楽部チャンピオンを意識しすぎたかショットに堅さがみられ実力が出しきれない。しかしさすがは元チャンピオン、徐々に立ち直って、1Rの終りでは正春氏に4アップを許すにとどめ、2Rめに全力をそそぐかまえ。

だが、2Rに入っても正春氏のショットはいっこうにみだれず、逆に入ります。勝好氏を終始リードし、北16番ホールでついに勝負をきめた。チャンピオンとなった斉藤正春氏は東京板橋に在住、37歳。「1ラウンドで三つのロングホール」ペリーオン

クロスワードパズル 10月号の正解



- A=モミ
- B=ミジ
- C=ジガ
- D=ガリ
- E=「紅葉狩」

シ	カ	ウ	モ	ナ	コ
ク	ル	キ	ン	シ	ヤ
バ	ベ	ル	カ	ミ	メ
ル	チ	ユ	カ	ナ	カ
ジ	ン	カ	ク	チ	ズ
ガ	サ	ウ	チ	ミ	ム
イ	カ	チ	エ	ケ	リ
イ	カ	リ	カ	ン	ツ

応募総数 四、一七六
正解は 三、九二八

〈答えのヒント〉秋たけなわ。そろそろの季節だ。君も一緒に行かないか。

♥ヨコのかぎ①隣の先生、自費で——を出したんだって。売れるといいけど②——のグレース王妃は聡明で美人⑦えぐって穴をあけること⑧今ではほとんど見られない、思い出の——⑩旧約聖書の創世紀の中に出てくる塔。実現の可能性のな

ワンパットのバーディーと先行したのが、パター、アプローチの名人といわれる勝好さんの乱れをさそい、それが勝因になったようです。

一七一センチ、六十五キロのスマートな体を無理なくつかったショットは力強く正確。出だしの好調を持続し、終始あふなげのないプレーで、見事二年前の雪辱を果たした。

■ファーストフライト

優勝 齊藤 正春
準優勝 齊藤 勝好
第三位 羽田野 義雄
同 富田 秀人

■セカンドフライト

優勝 渡辺 浩一
準優勝 松崎 光明
第三位 佐々木 喜堂
同 増田 利男
〈ベストグロス・メダリスト〉
金田 昌極

富士御殿場ゴルフ倶楽部の建設現況につきましては16頁に掲載してございますのでご覧ください。

娯楽施設利用税の改定について

鹿沼72カントリークラブ

五十一年十一月一日より娯楽施設利用税額が改定され、従来の七百円より百円アップして八百円となりましたのでご了承くださいませようお願い申し上げます。

第一回合同委員会開催

分科会委員が決定

鹿沼72カントリークラブ

去る10月11日、鹿沼72CC第一回合同委員会が開かれ、各分科会委員の委員が決定いたしました。

委員の氏名は、本号19ページに掲載させていただきますのでご覧ください。

なお、同日鹿沼72CC Aコースにて委員会懇親コンペが行なわれ、佐藤和夫氏が優勝しました。

●45鹿沼CC競技成績

〈月例杯〉

9月26日(Aクラス)	ネット	優勝	富田 秀人	37	37	74	6	68
		準優勝	藤田新一郎	43	37	80	12	68
		三位	大森 洋一	37	36	73	5	68
		ベストグロ	大森 洋一	37	36	73		
9月19日(Bクラス)		優勝	藤波 斉	42	43	85	18	67
		準優勝	石川誠二郎	42	46	88	20	68
		ベストグロ	徳山 重浩	44	38	82		
9月26日(Cクラス)		優勝	三輪田 尚	44	46	90	22	68
		準優勝	中沢 悦三	46	45	91	22	69
		ベストグロ	三輪田 尚	44	46	90		

●VIVI鹿友倶楽部主催

《第四回ローマン・グリフィン・カップ成績》

9月22日 雨	45鹿沼CC	参加22名
18Hストロークプレー	変則キャロウェイ	
優勝	土屋 義雄	37 38 75 2.5 72.5
準優勝	池見 直弘	37 36 73 0.5 72.5
第三位	寺本 忠男	38 41 79 6 73
ベストグロ	池見 直弘	37 36 73

◆鹿沼72CC委員会懇親コンペ成績

優勝	佐藤 和夫
準優勝	大熊 和義
第三位	大川 基三
第四位	市川 金次郎
第五位	滝原 征一郎
第六位	岡 一雄
第七位	荒川 好雄
第八位	加能 重次
第九位	阿久津 正明
第十位	藤沢 伸好

(参加者 54名)

足銀ローン完済者へお願い

鹿沼72カントリークラブ

鹿沼72CCへ足利銀行との提携ゴルフローンにて入会された方には、入会時に、クラブより会員資格保証書の預り証および仮パス券(裏面にローン記)を送付し、扱い銀行(支店)よりクラブに完済通知書がまいったのち、お手持ちの預り証および仮パス券を返還していただき、これと引換えに正規の会員資格保証書およびパス券を発行いたしております。

もし、すでに完済されておられながら預り証と仮パス券を所持され、いまだ正規の会員資格保証書とパス券の交付をうけていない方がおられましたら、右記事務取扱い中なんらかの事故があったと考えられますので、お手数ながら会員サービスセンターあてご一報くださいますようお願い申し上げます。

い計画のことをいう⑩病が癒ること⑪コシはからだの——と書く⑫ひどいやつだ。——を疑うよ⑬国語は苦手なこと。——は大好き⑭家宅捜索をうけること。——入れ⑮——はしばし涼感をさそう⑯ウナの子は——がつくのが早い⑰有名な作曲家家の随筆集。パイプの——⑱——は一八五二メートル⑲あいつの言うことは——にさわる

♥タテのなが①そんなに——になって、もつとりラックスしなよ②この道——はあてにならない③長い人生、——しずみはあるさ。くよくよするなよ④五木寛之のベストセラー。青春の——⑤民族主義⑥パンガロー⑦困ったときの——だのみ⑧出血症の治療や予防に用いられる医薬品。植物に含まれる⑨台風で——浸水の被害をうけた⑩オレはどうも——に弱くてネ⑪——ボケでまだ調子がでないよ⑫ぐるまにのせられて大損したよ⑬勝利を祝う歌⑭額の中央のこと⑮——も積もれば……⑯パーセナージュ

▼正解者の中から抽選の上、左記の1名様にローヤルゼリー軟カプセル(1000カプセル入り)3セットを、10名様に奥日光特産の高級(養生茶)穂の精(たらのせい)ティーバッグを贈呈します。

〈ローヤルゼリー軟カプセル3セット〉

◆埼玉県◆新井佐知子

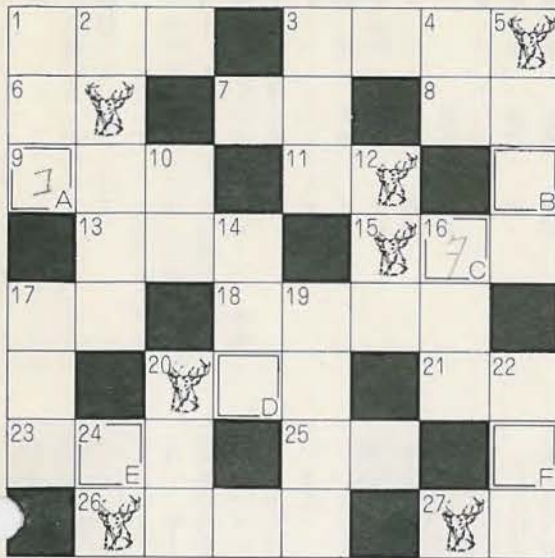
◆高級養生茶・穂の精

◆東京都◆藤沢重男・沢田英美子・松本里子◆神奈川県◆北村久子◆埼玉県◆清水悟・天野裕旦◆栃木県◆石海健次・堤竹吉正・羽川孝◆静岡県◆長田典子

賞品付クロスワード・パズル



《解き方》鹿の絵のところは「シカ」または「カ」と入れてクロスワードを全部解いて下さい。次にA-Eの二重カギ内を順に並べると一つの言葉が出来ます。これを漢字三文字に書き換えそれだけを官製ハガキに書いて送って下さい。



★宛先 「鹿」編集室クロスワード・パズル係
★締切 昭和51年12月10日消印有効 ★発表 本誌3月号に掲載
★賞品 正解者の中から抽選の上1名様に双眼鏡の理想を求めて生まれたズーム式双眼鏡AZ-15(市価2万9千円)を、20名様にアメリカ人画家ロイヤル・H・チャップマン氏の筆による世界難ホール・シリーズのゴルフ名画カレンダー(市価1千5百円)をプレゼントいたします。

《答えのヒント》信者でない人もこの日ばかりはにわか信者にはやがわり。歌い、祈り……。

●Mロのかぎ

- ①「ごしごし」を始めようと思つてね、一式買ったんだ。待ち過ぎた。
- ③歌は歌でも流行歌とはわけがちがう。
- ⑥物が磁石としての性質をもつこと。
- ⑦袖振りが合つても多生の……。
- ⑧物の道理。
- ⑨茶とペーシユの……の靴がほしいんだけど……。
- ⑩どうせその程度だろうと……を……。
- ⑬プロテストメントとはこう呼ぶ。
- ⑮ナレーシヨ。
- ⑰花びらのように雪が……。
- ⑱心くばり。
- ⑳大陸からの……が南下して寒さもひとしお。
- ㉑キネズミともいう。小さくて可愛い森の動物。
- ㉒吸口がついた、右からの日本のタバコ。
- ㉓本醸造とか、吟醸……とか、なかなかまぎらわしい。
- ㉔肉にパン粉をつけて揚げたもの。
- ㉗これも……、それも……。

●ワテのかぎ

- ①さげの胸のかたまりを塩づけにしたもの。
- ②小さい頃から……で、ケンカばかりしていたもんざ。
- ③……のおじさん、ほんとにきてくれるのかなあ。
- ④弦楽器のひとつ。しゃもじのような形の胴に糸を張り、バチで鳴らす。
- ⑤そんな商売をしていいたんではつまらないかな。
- ⑩釣った魚を入れるかご。
- ⑫その……は彼だ。
- ⑭この健康食品ほしいんだけど、……されてるの？
- ⑯……のいのちのはよひ……。
- ⑰キリストの田。
- ⑱その……を話してくれ。
- ⑳もう少し……したいところがあるんだが……。
- ㉑……ものガ肩が……なくておもしろい。
- ㉒上りと下りとどちらが多い!? 答えは同じ。

★一台はほしい

ズーム式双眼鏡AZ-15

★倍率はワンタッチでOK!!
★スポーツ観戦、旅行に最適

（株第一産商



世界の難ホール 18

ゴルフ名画カレンダー

従来の写真や絵画にない迫力と興味、独特の美しさは、見る人の目をクギづけにします。応接間やお店のインテリヤにぜひご利用ください。(21頁参照)

《総発売元》株白樹社



ライフマガジン 鹿 12月号 発行・昭和51年11月1日 発行人・福島文雄 編集人・木村 勇

発行所 鹿友倶楽部 東京都中央区京橋2丁目3番地16号 鹿沼ビル5階 ☎03(561)9731~2

印刷所・株式会社 東漫美術印刷 定価150円(送料29円) 年間購読1800円(送料込) 1976 ©



野生の王国 アフリカへ どうぞ!!

ベスト・サファリ

〈タンザニア・ケニア〉

9日間 ¥468,000(おとな)

¥347,000(こども)

毎週木曜出発

ベスト・サファリ

〈タンザニア・ケニア・セイシェル〉

12日間 ¥499,000(おとな)

¥378,000(こども)

毎週木曜出発

●白い大陸南極への旅

第一回 52年1月15日(土)出発

第二回 52年2月 3日(木)出発

27日間 ¥1,890,000

●カナディアン・ロッキー・スキー

51年12月～52年4月

7日間 ¥227,000より

●南海の楽園バリ島

毎週出発

5日間 ¥181,000(8日間もあります)

東アフリカのケニア・タンザニア国境にそびえる名峰
キリマンジャロは、そのすそ野に野生動物が悠々自適
する大草原をかかえ、一方をビクトリア湖へ、一方を
インド洋へとなだらかに広がっています。

高原台地の平均標高は1,500m。年平均気温は17°C。
快適な避暑地として、また、豪快なカメラ・サファリ
の基地として世界中に人気があります。

鹿沼トラベルは、そのアフリカのケニアおよびセイ
シェルに日本人駐在員を置く〈ヴァリューツアー〉のア
フリカ旅行にご参加をおすすめいたします。



●お問合せ・お申込みは

鹿沼トラベルサービス株式会社

〒104 東京都中央区京橋2-3-16 鹿沼ビル2F

☎(03)567-6341

ファン待望の 生ローヤルゼリーの軟カプセル ついに新発売!

理想の商品開発に成功しました。ご愛用者に大きな朗報です。生ローヤルゼリーから水分だけを4%前後にまで減圧乾燥で脱水して、それをナチュラルのビタミンEで包み、さらに純正のごま油で皮膜した軟カプセルですから品質も安定し、胃酸に破壊されずすみやかに吸収されます。



- 100カプセル入り定価9,000円
(1カプセル生換算150mg)
- ビタミンEが酸化を防ぎ品質を守ります。
- 常温で保存に耐え、携帯にも便利です。
- 無汚染、無農薬の純正品です。



東京都医師協同組合連合会推奨品

株式会社 **三友**

東京都台東区寿2-10-15田原町ビル6F ☎03(843)4661