

Title	健康を求めて「歩くスポーツとしてのゴルフ」
Author(s)	中村, 光博
Journal	東京歯科大学教養系研究紀要, 25(): 51-56
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10130/1414">http://hdl.handle.net/10130/1414</a>
Right	

健康を求めて  
「歩くスポーツとしてのゴルフ」

中村光博\*

1. はじめに

歩くスポーツと言われているゴルフですが、近年電動カートの普及により歩くという部分が大きく軽減されるようになった。そのために運動量が減少しスポーツとしてのゴルフが適当であるか疑問に思えるようになった。現代生活において、歩くことが減少化傾向にある中でゴルフをプレイしながら歩くことによって身体活動を高め、ゴルフの競技性と健康活動の向上に一考することができるのではないだろうか。

高齢者になると、カートに乗って楽に移動したいと思うものである。人間の筋肉は下半身から衰退すると言われているが、せっかく広大なフィールドを独占しすばらしい空気と緑の中でのプレイとなるのですから。健康意識を多少でも持つ方が良いのではないだろうか。歩くことが健康に良いと十分に認識されている現状ですから、年齢とともに歩くことの機会を重要を考えるべきではないだろうか。少しでもカートに乗らず、歩くことによって下半身を使用し鍛える。日常生活の中において歩くことの減少傾向にある人達にとっては、ゴルフ場において歩くことは健康増進のためには得策ではないだろうか。

2. ゴルフのプレイ中での歩数について

歩数の計測について

歩数計を使用し歩数を計測する。電動カートの使用により歩くことが減少傾向にあると言われているので、そこで中村自身が歩数計を装着して実際にラウンドを行い、その結果を考察したいと思います。歩数計はラウンドする30分前に装着し、その後に軽い体操、身体慣し、パター練習を行い実際のラウンドとなる。昼食時もそのま

---

\* 東京歯科大学 体育研究室

ま装着し歩数に加算しプレイの終了時に歩数を計測する。表 からは普通にカートを使用し歩くべき所は歩きプレイをした。表 からは、カートの使用をなるべく少なくし、第1打を打った後の第2打地点への移動と各ホールへの移動にカートを使用した。すなわち第2打目の地点からホールアウトまでを歩くようにした。

#### 結果について

表のような結果となった。1万歩を越している。中村は歩幅が80cm強であり、普通に歩いた場合には1万歩では8kmの歩行となる。運動量としては、積極的に歩こうとするとカートを使用しながらも充分確保できていると思う。ただ、歩数計は素振りなどで身体を動かした場合にも加算されるので実際の歩数は減少すると思う。コースの距離は6000ヤードで5400m。これは直線での距離であり実際の歩行距離は増加するものと思う。単純に考えてもコースの距離が長くなれば歩数は増加する。そしてプレイの内容によって歩行距離は違ってくると思われる。運動量に関しては打った打球の方向によって異なる。打った地点からボールへと移動するのですが、場合によっては一度カートに戻りクラブを選択しなければならぬ場合もある。これがカートから離れた位置だと移動距離は長くなる。また同伴者のプレイによっても運動量が違ってくる。マナーとしては同伴者のプレイに対してボール探しなどを協力しなければならないので時としてこれが運動量を増加させる。

	距離(ヤード)	歩数
房総 c.c (大上コース)	6266	13,800
源氏山 G.C	5931	13,600
ローヤルスター c.c	6506	17,200
房総 c,c (東コース)	6701	17,400
房総 c.c	6701	19,800
房総 c.c	6701	16,000

大多喜 c.c	6256	16,800
房総 c.c (大上コース)	6266	14,100
房総 c.c (西コース)	6055	17,400
房総 c.c	6055	15,000

同一コースでの3パターンについて

歩数計を使い、同じコースにおいて3パターンでの歩数を測定した。コースは源氏山ゴルフクラブである。この源氏山 G. C は現在はカートを使用しているが、以前は歩行をしながらのプレイをしていた。そのことから歩いても十分にラウンドできるコースである。

パターンは次のようにした。

カートに乗らずすべて歩く 後半疲れてきたのでカートに乗る カートに乗ったがコース内はなるべく歩くようにする。

結果の歩数は次のようになった。

20600 歩 17400 歩 15500 歩となった。すべて 15000 歩以上であり、その差は 2000 歩程であった。推察としては約 1km くらいの差ではないだろうか。カートを使用する、使用しないとの差は 5000 歩であり 2km 以上の差は生じていると思う。身体活動を活発にするにはカート使用は妨げであることは明確である。

### 3 . GPS 機能を使い、ラウンド中の移動距離を測定

GPS 機能を使って移動距離と時間を算出する。残念ながらカートを使用しているのでカートに乗っている距離と歩いている距離が一緒になっている。なるべく歩くようにしているので4分の3は歩いていると思われる。結果としては移動距離は 10 k mを越えている。時間はハーフが 2 時間から 2 時間半であり私の歩くペースは 1 k mを 10 分であり、1 時間を歩くと 6 k mとなる。途中でカートを使用している

ので4分の3を歩いたと考えても7～8kmの歩行距離を推測できる。ハーフにすると2時間程で約4kmを歩くと考えられる。そして1時間弱の休憩で昼食を済ませ後半も同様の歩行を行うものである。

#### 4. まとめ

過去の日本においては、ゴルフは贅沢なスポーツと言われていた。現在はプレイ代金も安価になり気軽にできるスポーツとなっている。何歳からでも始められ、適当に楽しむことができる。運動神経に恵まれずに若い時からスポーツをすることができなかった人でもゴルフを楽しむことができる。高齢化とともに老年者に適したスポーツとも言える。7000ヤード程で6km少々でありここに山あり谷あり池ありなど、左右に行きながら8kmは歩くのであるから、足腰のためには良いスポーツでしょう。健康のために歩きましょう。ゴルフをしながら広大な土地でおいしい空気を吸いながら積極的に歩こうとする。なるべくカートに乗らず、歩くように心がけることが大切でしょう。

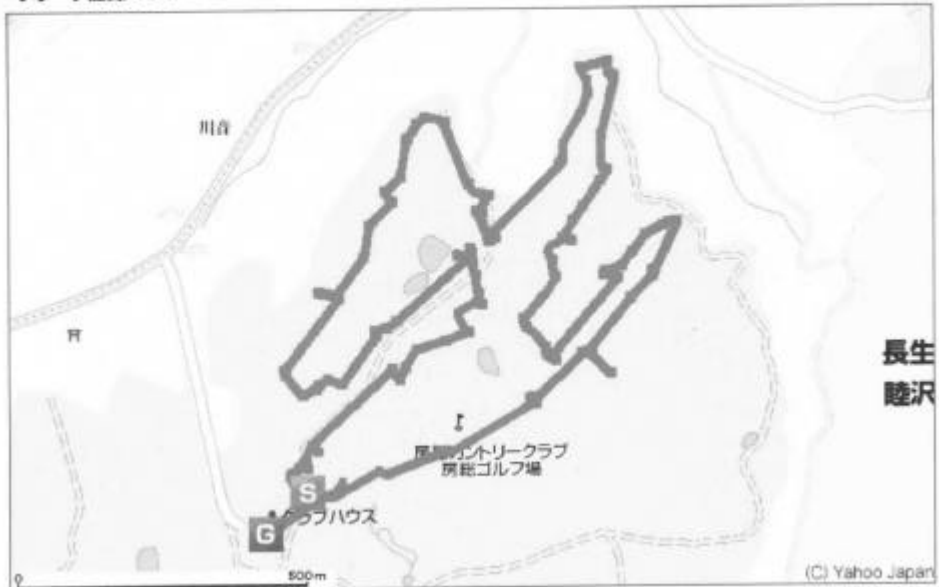
ただ、プレイに関係なく胸を張って背筋をのばして歩きたいものです。

No.	スタート時間	歩行距離	歩行時間	消費カロリー
1	07:31	5.7 km	01:38	368 kcal
2	10:32	5.5 km	02:16	511 kcal
合計		11.2 km	03:54	879 kcal

ウォーク記録No.1



ウォーク記録No.2



No.	スタート時間	歩行距離	歩行時間	消費カロリー
1	07:18	4.8 km	01:47	402 kcal
2	10:44	5.2 km	02:23	537 kcal
合計		10.0 km	04:10	939 kcal

### ウォーク記録No.1



### ウォーク記録No.2

