

BULLETIN

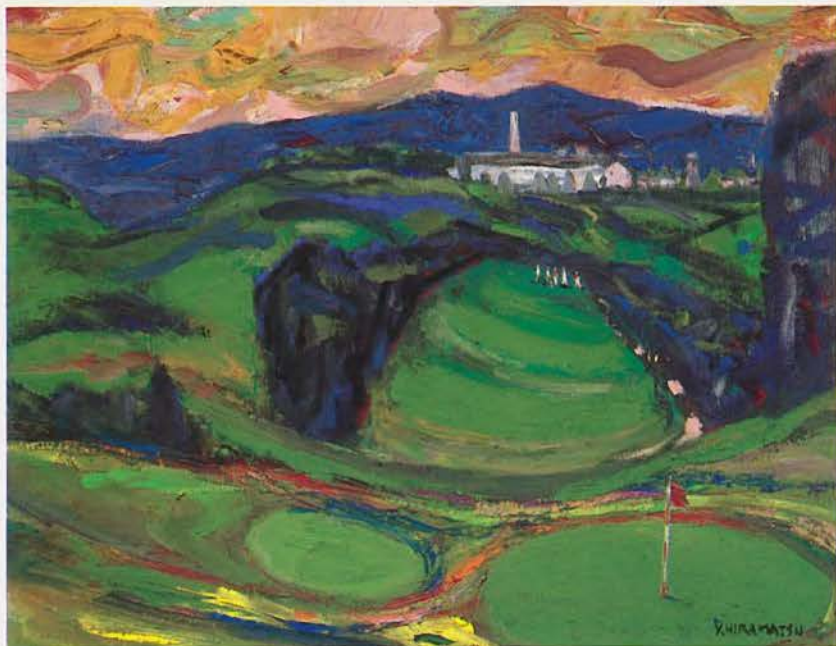
Kanuma



1996 NO.49



鹿沼カントリー倶楽部



「鹿沼カントリー倶楽部の風景」

平松 譲

油彩 / 53.0×45.5cm

鮮やかな色彩と迫力のあるタッチで描かれた、ゴルフ場の風景である。近年、このような風景画は多数描かれているが、この難しいモチーフを、大胆かつリズムミカルな筆致でみごとに描き、観るものをして画家の個性を彷彿、魅了させて呉れる作品は数少ない。

*1914年東京出身、日本芸術院賞、日展特選、白日総理大臣賞等を受賞。

日本芸術院会員、日展参事、白日会常任委員。

目次

② 鹿友ギャラリー

③④ ごあいさつ 田澤 理事長
福島 社長

⑤ メディカル エッセイ 加瀬昭一郎氏

⑥⑦⑧⑨ 倶楽部競技

⑩⑪ くらぶ告知板

⑫⑬ 「コースの攻め方」南15番ホール

⑭ コースだより

⑮⑯⑰⑱ 競技成績

⑳㉑ ゴルフクリニック 田中誠一氏

㉒ 鹿沼むかしばなし

ごあいさつ



“改版によせて”

理事長

田澤 義明

野山の緑がいっそうあざやかさを増すいま、会員のみなさまにはますますご健勝のこととおよろこび申し上げます。

さて、歳月の経つのははやいもので、わが鹿沼カントリー倶楽部は、本年十月をもって開場三十二年目を迎えます。この間、諸先輩の並々ならぬご苦勞とご努力、そして会員のみなさまの変わらぬご支援により、今日このような隆盛をみるクラブライフなゴルフ場に成長いたしました。この経緯をつぶさに知るひとりとして、誠に感慨無量なものがあります。

オープン当初は、諸条件も整わずご不便をおかけしましたが、その後、東北自動車道の開通、その他交通機関の著しい発展と立地条件の良さに、桜並木などの風情ゆたかな環境づくりも着々すみ、お陰さまでプレーヤーも年々増加してまいりました。

この期にあたり、当理事会といたしましては運営全般にわたり、会社側と密接な連携のもと、コースの整備育成、ハウス補修改善および女子諸施設の拡充改善など、よりよい環境づくりに努力邁進する所存であります。

なお、その一環として、会員相互のより一層のコミュニケーションを計れるよう、従来の会報を改め発行いたすことになりました。これを機会に、みなさまからの幅広いご意見やご寄稿などいただきながら内容充実に努め、接点の場が広がることを期待するものであります。

何卒、なお一層のご協力を賜われますようお願い申し上げます、改版にあたってのご挨拶といたします。

ごあいさつ



“装いも新たに”

代表取締役社長
福島文雄

樹々の緑が新たになる今、会報「かぬま」が装いも新たに“**Kanuma**”として上梓されましたことは、21世紀を目前に望むとき、誠に時機を得て意義深いことでございます。

当倶楽部が東京オリンピック開催のとき、昭和39年10月栃木県下9番目のゴルフ場として創業し、爾來32年をかぞえますが、昭和45年に株式会社鹿沼カントリー倶楽部として独立しましてからも、25年を経過し今日を迎えることができました。

これもひとえに四半世紀以上の永きにわたり、支えてくださいました会員の皆さま方の温かいご協力の賜物と、役員ならびに社員一同深く感謝いたしております。

この間、ゴルフ場を取り囲む社会環境は大きく変化いたしました。当倶楽部は、大衆スポーツとしてのゴルフ普及に常に努め、いささかなりとも社会的な貢献を果したいと願ひ努力してまいりました。

鹿沼カントリー倶楽部のコースにつきましては、最高のコースコンディションを維持しながら、お気軽に会員の皆さま方に利用していただくため、昨今もグリーン、ティーグラウンドの拡張をはじめ、コースや施設の改善をすすめてきておりますが、今年度は手狭になった女性用浴室、化粧室を中心としてハウス内の改造を予定しております。今後とも、会員の皆さま方に喜んでいただけるサービスを提供できますよう尚一層の努力をしてまいります。

ゴルフは、年齢にかかわらず一緒に楽しみ心を通わせ得るスポーツであり、芝の上を歩き大気を呼吸する健康的なスポーツです。21世紀の高齢化社会をのぞみ、真の国民的なスポーツとして、さらに期待される所以であります。微力ですが、私どもも健全なゴルフのさらなる普及に一翼を担ってまいる所存であります。

最後になりましたが、この新しい会報誌が鹿沼カントリー倶楽部の会員の皆さまの心のコミュニケーションの場となり、すがすがしい微風になりますようご祈念申し上げます。

中高年者とスポーツ

医学博士 加瀬 昭一郎

わが国は、世界に類をみない速さで高齢化社会を迎えようとしている。北欧のスウェーデンは、約50年かかって現在の高齢化社会となったものである。当然、その準備や、対応も余裕があったわけである。

日本の場合はどうであろうか、20年後に超高齢化社会を迎えるわけであるから、今後、中高年者の健康を考える上で、これからは単に寿命（生命の長さ）だけでなく、長生きして生活するなかでの「質」について、すなわち、いかにこの期間を健康で過ごすかということを考えなければならない。

70歳を「古稀」というが、この字句は、有名な中国の詩人・杜甫の詩の一節に、「人生70古来稀なり」という言葉に由来している。

現在のわが国の寿命はどうであろうか、医学、医療の進歩、生活環境の向上などにより平均寿命が男・77歳を超え、女は83歳を超えている。

これからは、明るい長寿社会の実現にむけて、高齢者が地域社会や、家庭においても健康で、生きがいをもって生活出来る一つの方法として、中高年者のスポーツ活動をすすめる次第である。

中高年者の身体の特徴としては、

- ① 成人病をもっている人が多い。
- ② 体力低下は、当然のことながら、若人に比べて著明である。
- ③ 中高年者では、運動習慣のある人と、ない人では体力差は判然としている。
- ④ 身体に急激な負担がかかると、骨折、肉離れ、捻挫などをおこし易い。
- ⑤ 特に高齢者では、体力差が大きく、視力、聴力が低下しており、運動時の注意が肝要である。

以上のことから中高年者の運動には、個人の体力、健康状態（メディカルチェック）を十分に把握する必要がある。

また、運動は強制的なものではなく、自発的に楽しみながら継続出来ること。また、過度に競争意識を持たないことが大切である。実際にはゆっくりと、時間をかけて、酸素を充分にとり入れられる有酸素運動が望ましい。こうしたスポーツは成人病の予防や、治療としても有効である。

中高年者では、運動不足や栄養過多（過食）が肥満をもたらし、成人病になる例が多くみられる。成人病は高血圧症、脳血管障害、高脂血症、冠状動脈疾患、

糖尿病などがその主なものである。これら成人病でも適正な運動を継続して行っていると脂質代謝、特にコレステロールや、HDLコレステロール（善玉コレステロール）の値も改善されるし、末梢血管が拡張し血圧の低下につながる。また、これにはバランスのとれた食事摂取が大切である。

さらにスポーツをすることにより、老化防止、ストレス解消にも有効である。最近では、成人病にかかっている人に対しても、リハビリテーションとして積極的にスポーツをすすめている。冠状動脈疾患の場合に発作時は絶対安静が必要であるが、回復したら徐々に心臓に対して、適当な運動によって刺激を与えることは、血管の新生を促して回復を早めるともいわれる。糖尿病患者に、適正な筋肉運動をさせると、筋肉へのブドウ糖（糖質）のとり込みが促進され、血糖値の改善や、尿糖の消失がみられることもある。

また、肥満の原因としては、内分泌系の異常、遺伝体質なども考えられるが、栄養過多（過食）と、運動不足によることは前述のとおりである。太るということは、体全体の容積が増大し、血管系、心臓に大変な負担になるので、運動によって体内の糖質と、脂質を燃焼させてやるのが大切である。

メディカルチェックについては、通常は、成人病検査（血圧、心電図、胸部レントゲン検査、その他）は受診しておくこと。特に、自覚症状がなくても、心電図にて虚血性心疾患や、危険な不整脈が発見された場合は運動は禁止である。また、潜在性の疾患についても十分に留意することが重要である。

老化を防止するには、老化を促進する成人病の早期防止が重要である。成人病が進行してからでは遅すぎるので、健康なときから積極的に体力づくりを目的として、有酸素運動を進んですべきである。

*参考：有酸素運動の種類

歩行、ジョギング、ゴルフ、サイクリング、テニス、バレーボール、水泳（競泳ではない）、オリエンテーリングなど。

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

平成7年度 倶楽部選手権

平成7年度倶楽部選手権競技は、去る9月3日の1次予選を皮切りに、延べ5日間にわたって南コース(高麗)で開催。激戦の末、ファースト・フライトでは豊正光氏が、セコンド・フライトでは横須賀可典氏がともに初優勝、メダリストは斉藤裕一氏に輝いた。

《ファースト・フライト》

優勝 豊 正光 3位 五十嵐秀夫
 2位 斉藤 裕一 4位 廣木 敏夫
 メダリスト 斉藤 裕一

※予選 9月3日(日)晴 9月10日(日)雨/晴

	1次予選		2次予選		TOTAL
	OUT	IN	OUT	IN	
斉藤 裕一	38	39	37	34	148
仲村 健也	42	35	40	34	151
坂巻 清	38	40	38	36	152
卷田 修一	38	37	39	39	153
廣木 敏夫	38	39	37	40	154
豊 正光	37	37	39	41	154
関根 幸一	37	39	37	41	154
石川 五雄	37	39	42	37	155
村田 兼清	39	36	40	40	155
五十嵐 秀夫	38	41	37	40	156
増渕 守哉	39	40	39	38	156
大石 明	38	41	41	37	157
北村 純一	37	41	39	41	158
矢野 塚春	38	44	38	38	158
正木 進	40	41	37	40	158
稲葉 誠	42	39	36	41	158

※決勝 9月15日(祝) 9月17日(日) 9月24日(日)
 1・2回戦(雨/曇) 準決勝(雨) 決勝(雨一時曇)



(注) 悪天候のため、ファーストF準決勝、決勝およびセコンドF決勝を18HSにて実施。



前列(左から)3位・五十嵐秀夫、優勝・豊正光、2位・斉藤裕一、4位・廣木敏夫の各氏、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 笠野 修士
 2位 茂沢 克己 4位 人見 忠

※予選 9月3日(日)晴 9月10日(日)雨/晴

	1次予選		2次予選		TOTAL
	OUT	IN	OUT	IN	
柏崎 一之	40	37	40	43	160
横須賀 可典	41	38	40	41	160
寺方 豊治	44	39	37	41	161
人見 忠	38	42	41	40	161
金山 将	41	41	38	41	161
笠野 修士	39	42	39	41	161
中村 克美	38	43	39	42	162
茂沢 克己	41	40	41	40	162

※決勝 9月15日(祝) 9月17日(日) 9月24日(日)
 1回戦 準決勝 決勝



前列(左から)3位・笠野修士、優勝・横須賀可典、2位・茂沢克己、4位・人見忠の各氏、後列は競技関係者

平成7年度 倶楽部選手権



「子供と二人で掴んだ栄冠」

倶楽部選手権ファースト・フライト優勝者
豊 正 光

鹿沼CCに子供と二人でメンバーになって、丸一年です。幸運にもワンチャンスで、1995年度の倶楽部チャンピオンになることが出来て、大変名誉なことで嬉しく誇りに思います。私の仕事は警視庁警察官です。

今年は、早々から地下鉄サリン事件で毎日が忙しく、ゴルフをする時間がまったくありませんでした。ようやく7、8月になって本格的な練習が始まり、二ヶ月で3万球位打って大会に臨みました。

練習場、鹿沼CCのコースでいつも一緒に子供と競いながらやっていたのですが、7、8月はゴルフの調子が上がらないことから、私の練習を子供が見兼ねて一つのアドバイスをしたところ、リズムとタイミングが急によく、一週間の打ち込み後の予選一日目でトップに立ち、「よっしゃやるぞ」と言う気持ちになりました。

一回戦は増測さんと対戦でしたが、増測さんが今一つ調子が出ないで16番で決まりました。

二回戦は矢野さんと対戦でしたが、矢野さんは病みあがりであり、また私がパープレーで絶好調であったため、14番での大差で決まってしまいました。

準決勝、決勝は台風のため試合が18ホールに短縮されたため、短期決戦だと必ずチャンスはあると心に言い聞かせて臨みました。

準決勝は、本年のセニアチャンピオンの五十嵐さん

で、パットの名手だと聞いていたので、この試合はグリーン上での戦いだと思っていましたところ、まさにその通りで、息詰る戦いでようやく19番で決着がつかしました。

決勝は、予想通り、過去何度も当倶楽部のチャンピオンの実績をもつ斉藤さんとの対戦でした。斉藤さんに胸を借りるつもりで思い切ってプレーしていたところ、緊張もしていないのに前半は、ドライバーが悪く1ダウンで折り返したところで一服していると、子供に攻撃ゴルフだと励まされてスタート。ところが、後半の10番のバーディで勢いがつき、ショット、パットとも本来の調子に戻って、2アップで勝利を手中に納めました。

私の勝因をあげますと、3点あります。

1. 私の得意としているバターが絶好調であったこと。
2. 子供のアドバイスでショットが良くなったこと。
3. キャディについての研修生の鈴木君のアドバイスが、私のゴルフにピッタリ合ったこと。

以上の3点で優勝に結びついたものと思います。

今後は、私もチャンピオンに恥じないように、コースを労り、エチケット・マナーを身につけ、もっとゴルフを愛し続け、さらに技術の向上に邁進していきたいと思っています。

最後に、猛暑の中、朝早くから競技運営をして頂いた競技委員や倶楽部関係者の皆様方、また心よくバスをして頂いた方々に厚くお礼申し上げます。

(東京都品川区在住)



「倶楽部選手権に挑戦してみた」

倶楽部選手権セコンド・フライト優勝者
横須賀 可 典

今回私は、たまたま倶楽部選手権のセコンド・フライトで優勝できました。この優勝というのは、私の今までのゴルフ歴の中で初めてのことで、非常にうれしい事でした。過去に倶楽部選手権に出たこともなかったし、当然、マッチプレーをするのも初めてでした。

今回、私は3回マッチプレーをしたわけですが、勝因を強いて上げるとしたら、バターだったと思います。今まで、私は14本の中でバターが一番苦手で、18ホール中16ホールパーオンしながら、78とか79ぐらいしか出せなかったこともありました。

これは何とかしなくては、と思いだしたのが去年の

夏頃で、冬の間に教わっておいた逆ハンドグリップで、初めてバターの練習をしました。これが良かったのか、丁度練習の成果が出はじめたのは、マッチプレーをしている時で、自分でも驚くようなパットが、何回か入りました。

これで、自分のゴルフ観が変わったのも事実です。ですから、今回のマッチプレーは、私のゴルフに非常にプラスになりました。しかし、私はまだ28才です。

これに満足せずに、今年もまた、倶楽部選手権やキャプテン杯など大きな競技に、チャレンジしようと思っています。今年の目標は、ハンディを5以内にして、倶楽部選手権ではファースト・フライトに残って、私よりも実力が上の方に挑戦してみたいと思っています。

(栃木県小山市在住)

平成7年度 ゴールド・セニア選手権

平成7年度ゴールド・セニア選手権競技は、10月3日、15日の両日、予選および決勝を、北コースに於いて、各18ホールズのストローク・プレー(スクラッチ)にて挙行。白熱せる接戦の末、佐藤敬次氏が3連覇を目指す久保田氏を見事おさえ、念願の初優勝を飾った。

〈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3日(火) 晴

氏名	年齢	OUT	IN	TOTAL
館野 正	(73)	41	42	83
久保田 弘	(73)	46	40	86
佐藤 敬次	(72)	42	44	86
石塚 進一	(71)	44	44	88
三光 東仁	(73)	46	43	89
町田 一	(71)	44	45	89
神山甲子郎	(71)	46	46	92
金井 國次	(70)	48	45	93



前列(左から)2位・三光東仁、優勝・佐藤敬次、3位・久保田弘の各氏、後列は競技関係者

※決勝 10月15日(日) 晴

順位	氏名	年齢	GROSS	OUT	IN	TOTAL
優勝	佐藤 敬次	(72)	86	41	43	170
2位	三光 東仁	(73)	89	43	38	170
3位	久保田 弘	(73)	86	44	42	172
4位	館野 正	(73)	83	41	49	173
5位	町田 一	(71)	89	43	47	179
6位	石塚 進一	(71)	88	46	46	180
7位	金井 國次	(70)	93	48	47	188
8位	神山甲子郎	(71)	92	49	49	190



「静かに優勝を省みて」

ゴールド・セニア選手権優勝者

佐藤 敬次

ゴールドセニア選手権には、いつも楽しく参加させて頂いて居ります。グランドセニアの時も、同じ気持ちでした。

一年ぶりに会う方々、何か雰囲気同窓会にでも出席している気分、久しぶりの再会を喜び合う楽しい一時です。そのせいか、いつも楽な気持ちでプレーができ、それがおのずから良い成績につながったような気がします。

お陰でグランドセニアは優勝こそ無いが、2位、3位、4位、5位の成績が残せました。ゴールドセニアは1993年に2位、94年は体調を崩し決勝ラウンド無念の棄権、95年はプレーオフの末、やっと待望の優勝の二文字を掌中に収める事が出来ました。

決勝ラウンドは久保田氏と館野氏の三人のシーズンゲームとなり、途中、トップになった途端、自分では感じなかったがプレッシャーなるもののせいか、知らず知らずにダブルボギー、トリプルボギーと悪戦苦闘。

残す2ホールは気を取り直し捨てる事なく、固い信念のもとプレーをした事が、プレーオフをも制し、優勝に繋る結果となった事と思います。

何しろ初めての体験のプレーオフは、心の動揺、不安が交錯し平常心に戻すのに一苦勞でしたが、高田氏が応援にかけつけ、「楽に行け」の言葉に落ち着きを取り戻し、リラックスしてプレーが出来、北1番ホールで決着、栄えある優勝を飾る事ができました。

何事に限らずたゆまぬ努力、最後まで試合を捨てない事。又どんな小さな試合でも優勝すると云う事は、肉体的、精神的にも大変な事だと、今更ながら改めて思い知らされ、今迄歩んで来た人生経験に彌増して貴重な体験をさせて頂きました。これを糧に連続優勝と、エージシューターを目指して、又思いも新たに練習を積んで頑張りたいと思います。

(栃木県下都賀郡在住)

平成7年度 グランド・セニア選手権

平成7年度グランド・セニア選手権競技は、10月3日に予選、15日に決勝と、各々18ホールズ・ストローク・プレー(スクラッチ)にて行われた。その結果、予選をパープレーで廻った井草茂氏が、決勝でも本領を如何なく発揮、2位の神山氏に10ストロークの大差をつけ、前年の雪辱を果たし、悲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

※予選 10月3日(火) 晴

氏名	年齢	OUT	IN	TOTAL
井草茂	(62)	34	38	72
神山弘	(66)	37	40	77
石坂文治郎	(62)	40	37	77
川島茂造	(61)	37	41	78
田中益好	(60)	40	39	79
高田好一	(64)	41	39	80
夷亀道次	(63)	41	40	81
大和田義雄	(60)	41	40	81



前列(左から)4位・石坂文治郎、2位・神山弘、優勝・井草茂、3位・夷亀道次、5位・高田好一の各氏、後列は競技関係者

※決勝 10月15日(日) 晴

順位	氏名	年齢	GROSS	OUT	IN	TOTAL
優勝	井草茂	(62)	72	35	35	142
2位	神山弘	(66)	77	38	37	152
3位	夷亀道次	(63)	81	40	35	156
4位	石坂文治郎	(62)	77	40	40	157
5位	高田好一	(64)	80	40	42	162
6位	川島茂造	(61)	78	40	45	163
7位	大和田義雄	(60)	81	42	41	164
8位	田中益好	(60)	79	42	48	169



「私とゴルフ」

グランド・セニア選手権優勝者
井草茂

昭和30年後半のゴルフブームの頃、私は『ゴルフはお金持ちが、こざい格好で楽しむキザなもの』と思えて、ずっとやらなず嫌いでした。

それが友人に誘われて、「嫌いになるなら一度、実際にコースを廻ってからにしたら?」と言われて、先輩からクラブセットを借りてコースに出たのが筆下ろしです。

いきなりスタートで、二三度空振りのあとの一打が、これが意外にもナイスショット、「素質があるね」と上手にほめられ、以来、すっかりゴルフの面白さのとりこになってしまった。

いま思えば、鹿沼カントリー倶楽部がオープン当時、旧日光街道の杉並木を砂煙りをあげ、3時間の道のりをよく8年間も通ったものだ、今はなつかしく楽しい思い出です。

その後長らく、他のコースでのプレーが主となりました。その間、他クラブの月例会で優勝すること20数回。特にクラブチャンピオン1回、関東倶楽部対抗団

体戦決勝大会の出場2回と、今回のグランドセニア優勝は、私にとって、ゴルフ歴の思い出の1ページになると思います。

いま思えば、鹿沼カントリー倶楽部には20年ぐらゐのブランクがありましたが、ここは隅から隅まで知り尽くした庭のようなもので、微妙なコースの変化を読み取る長年の経験が、今回生きたのではないかと思います。しかし、予選72、決勝戦で4バーディ、2ボギーの70、トータル142ストロークは、私にとってこれまでの過去ベストグロスであります。

優勝を振りかえって見るに、アプローチ、パットの調子が絶好調であったのが勝因の最たるもの。しかし、この好スコアは、『同じ組で廻った選手の方々が、折にふれ自分をリラックスさせてくれたお陰』と、まずは同伴競技者へ感謝の意を申し上げたい。

嘗て、あるゴルフの先輩が、ラウンドの折々、先人の残したゴルフの格言や名言を、その場の状況に応じて教えて下さったことを、今想ひ起こし、私はこの年令にして、ゴルフと云うゲームの奥の深さと素晴らしさに、改めて開眼したような気がします。

これからもプレッシャーを友として、楽しみながらゴルフを続けたいと思います。(神奈川県横浜市在住)

くらぶ告知板

■ 一部限定営業のお知らせ

当倶楽部では、シーズン中の平日にゆったりとプレーを楽しんでいただけるよう、下記の曜日に限り、50組の限定で営業いたします。

これまで、月曜日を希望されながら、定休日でご利用いただけなかった皆様方には、ぜひ、この機会にお誘い合わせでのご来場をお待ち申し上げます。

◎本年度限定営業日

6月…10日(月)、24日(月) 10月…14日(月)、28日(月)

8月…12日(月) 11月…11日(月)、25日(月)

9月…9日(月)、24日(火)

※鹿沼カントリー倶楽部予約係 ☎0289-75-2131

◎ビジタープレー費

・男性…13,520円(6月・10月・11月は14,550円)

・女性…12,490円(6月・10月・11月は13,520円)

＝上記金額にはグリーンフィ・キャディフィ(1R・4バック)・諸経費・消費税が含まれております。＝

■ 当倶楽部へは栃木インターも便利です。

東京方面より、東北縦貫道ご利用の際は、鹿沼ICひとつ手前の栃木ICで下車されるのも便利です。

とくに、行楽、帰省シーズンや事故、濃霧による交通渋滞のときは、栃木インターを利用されると、約30分でお越しになれます。

至宇都宮



■ ルールエチケット委員会からのお願い！

ペナルティがない分だけ、エチケットはルールより厳しい。…ゴルフの先人、井上 信(1885～1968)の残せし教えですが、ともすればなおざりな昨今のゴルファーに喚起してやまぬ至言と申せましょう。

すべてのゴルファーがもう一度、ゴルフの原点「ルールブック第一章」に立ち返ってみたいものです。

ルールエチケット委員会では、プレーヤー相互に快適なプレーを楽しんでいただけるよう、会員のみなきまに以下のお願いをしております。ご協力下さい。

◎バンカーの足跡は必ずならしましょう。

・バンカーにボールが入った時、足跡にボールがあったら気持ちいいものではありません。バンカーでの後始末は、プレーヤー自身が直すものです。バンカーへの出入りは、ボールにいちばん近い場所から行いましょう。

◎ボールマークは必ず直しましょう。

・グリーン上のボールマークは、すぐに修理すれば芝も根つき、回復も早いそうです。また、スパイクの引きずり跡はルール上修理できず、後続に迷惑となります。

◎スロープレーに気をつけましょう。

・プレーが遅いとパートナーはもちろん、うしろの組もいらいらしてきます。林の中などに打ち込んだ時には、進行を妨げぬために、予備のクラブをもつよう心がけてください。

とかく、女性同伴のパーティーは進行が遅れがちですので、とくにご留意ねがいます。

オープン競技のご案内

(平成8年6月～10月)

月 日	競 技 名	費 用
6月27日(木)	ダンロップスポーツ杯	すべての競技とも参加費 ¥3,000 + ¥13,520
8月22日(木)	ブリヂストンスポーツ杯	(6月・10月は ¥14,550)
9月18日(木)	ミズノスポーツ杯	レディース ¥12,490
10月3日(木)	味覚まつり	(6月・10月は ¥13,520)

〈競技要項〉

- (1)スタート ご希望の時間をご予約ください。
- (2)競技方法 18ホール・ストローク・プレー：ペリア方式
- (3)ル ー ル フェアウェイ6インチプレース可 (他はローカルルール、JGAルールに基づく)
- (4)参加資格 アマチュアゴルファー (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

加能重次氏 逝去



本年3月21日、当倶楽部財務副委員長の加能重次氏(池袋信用組合・相談役)が、逝去されました。(享年91歳)

故人は、昭和54年より永年にわたり、分科委員としてお務め下さいました。とくに、

倶楽部運営面については、豊富なご経験と鋭い洞察力を基に、種々ご薫陶を賜りました。

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。

■ 女子の施設が改善されます。

昨年6月からはじめたハウス内の主なる改造工事は、これまでに二階ロビー(談話室)の拡張、男子脱衣室の床張り替えなどを終えた。

さらに今年度は、手狭になってきた女子施設の拡充に重点を置き、6月より工事に入る予定であります。

工事対象は、浴室新築のほか、ロッカールーム、更衣室兼化粧室の改造で、完成の暁には、どの施設も従来の倍以上のゆとりあるスペースとなりますので、充分におくつろぎいただけるものと確信します。なお、数ヶ月工期を要します関係上、その間のご不便、ご迷惑については、何卒ご容赦ください。

メニュー紹介



ポークカレー 1,030円



ざるそば 1,240円

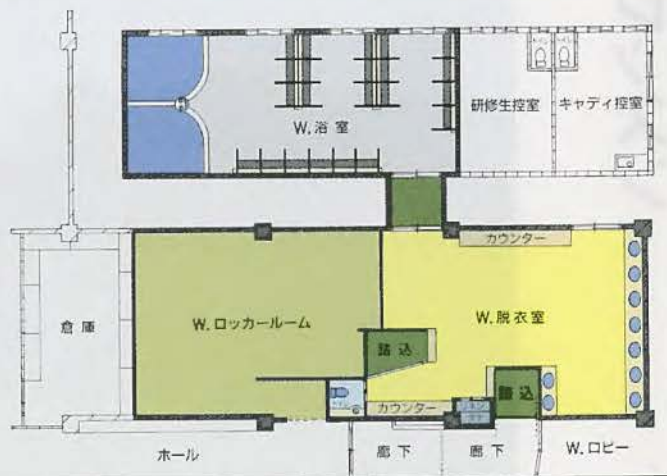


すてーき重 1,650円

家庭やレストランで人気のあるカレーは、ゴルフ場でも根強い人気を誇るが、KCCの【ポークカレー】は、調理スタッフが厳選した香辛料をふんだんに使って丁寧なルー作りをしているので、まろやかで深みがある。じっくり煮込んだ野菜とポークの旨味が価値のある一品。

評判の高い地元産のそば粉を使い手打ちした麺を、注文と同時に茹であげる【ざるそば】は、そば通も納得の本格派。とろろと季節感溢れる食材を使った小鉢とご飯が付く。

150gの和牛肉を適度に焼き、時間をかけて煮詰めた口当りの良い甘ダレをからませて炊きたてのご飯にのせ、白胡麻とアサツキをあしらった【すてーき重】には、懐かしい[おふくろの味]を再現した切り干し大根、椎茸、竹輪などの煮物の小鉢と具だくさんのけんちん汁、野菜サラダが付く。



南コース・15番ホール

364ヤード (高麗グリーン)

コースの攻め方とワンポイント・レッスン

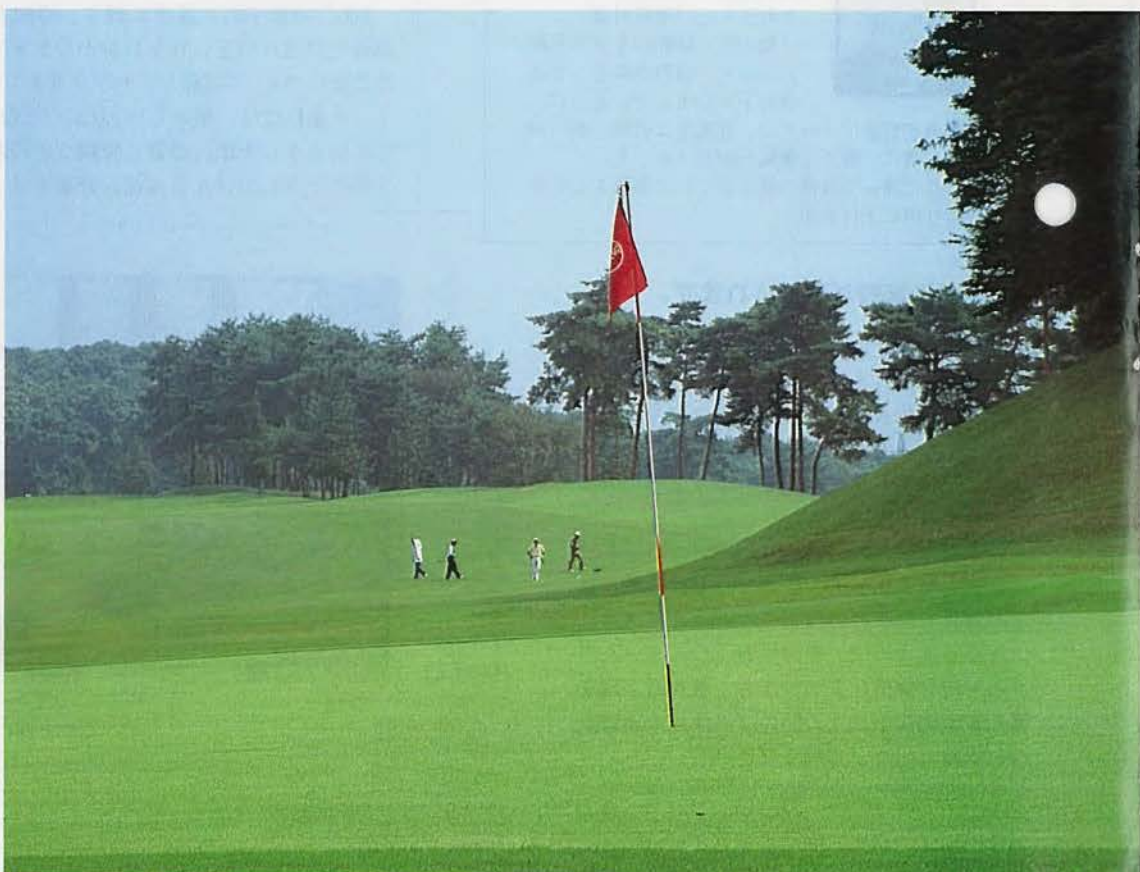
所属プロ 正木 幸雄

距離の短いフラットなパー4。右は杉林でセパレートされた1ペナルティゾーン、左サイドはグリーン120ヤード地点にせり出した大きなマウンド、その先はOBとなっており、見た目より厄介なホールだ。

ティーグラウンドの位置関係か、あるいは右を警戒するあまりか、大方のプレーヤーは左に打ち出し、ときには隣接ホールまで達することもある。

とくにベントグリーン使用時は、2打目がブラインドになるうえ、マウンドで遮られるので2オンが狙いにくい。

第1打は、さほど距離を必要としないから2打目の位置どりに重点をおき、フェアウェイ中央ないしやや右へ運ぶのがベストと云えよう。





2打地点からは、両グリーンとも実測より近くに見え距離感をあまりやすい。ショートだとガードバンカーにつかまりやすいから、1クラブ大きめで攻めたい。ただし、ラフからはときとしてフライヤーになるからグリーンオーバーに注意しよう。

ラフからのショットは強く打ち込もうとしがちだが、結果は草に食われてダフってしまう。このようなときは、直接ボールを打とうとして強く打ち込むのではなく、ヘッドスピードで振りぬくようにする。ボールの沈んだラフでは、番手の大きいクラブでふだんよりグリップを余してもち、強く打ち込まず手まへの草ごと振りぬくことである。

また、距離のあるクロスバンカーやサイドバンカーからのロングショットでは、クリーンに打ちたいのだが、

なかなか旨くいかない。アマチュアの多くは、ボールを横から見て構えるから、どうしてもダフリがちになる。本来、バンカーショットは距離のいかんにかかわらず、(アイアンショットはすべて同じ)ボールを横から見るのではなく、真上から見て、ボールの上にヘッドを構えるようにしてアドレスすれば、自ずとダウンプローにしてクリーンに打てるはずだ。

メイングリーンの高麗は、それほど傾斜はなく、てまえからは順目になるが、想像以上に芝目がきつく、ころがりも鈍い。また、奥からは逆目なのに思いのほかころがるなど、変化に富んでいるから気をつけよう。

ベントグリーンはタテ長で受けており距離感が微妙、両サイドからは傾斜がきついので曲がりの強弱に細心の注意を払われない。



●●●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、季節に応じて日々さまざまな作業を行っておりますが、今季はコース全般の見直し作業の一環として、日陰による不良箇所の修復をはじめ、傷んだ立ち木や植え込みなど、美観の低下した箇所の植栽、改善を実施しております。

さらに今後は、ティーグラウンドの再整備に重点をおき、拡張、新設および芝の更新作業に着手の予定です。

作業中は、プレーに何かとご不便、ご迷惑をおかけすることと思われませんが、何卒、ご容赦ください。

◆ティーグラウンドの拡張、新設

- ◎北コース（2、3、16、17番ホール）
- ◎南コース（4～11番ホールおよび13番ホール）
- ◎黄金コース（2、7、9番ホール）
＝上記フロントティーの一部拡張工事＝
- ◎南コース（4、11～13、16～18番ホール）
- ◎黄金コース（3番ホール）
＝上記レディースティーの拡張工事＝
- ◎黄金コース（1、3番ホール）
＝フルバックティーの新設＝



新設された黄金3番ホールのフルバックティー

◆間伐作業、その他

- ◎北コース
 - ・1番ホール、ベントグリーン右側山林の間伐。
- ◎南コース
 - ・8番ホール、両グリーン裏側山林の間伐。
 - ・15番ホールのベントグリーン左側の山林を間伐。
 - ・14、15、17番ホールのグリーン周辺およびラフ部分を中心にシャラ、ヤマボウシなど約170本の植栽。

■北16番ホールの改造工事完了

この池は、これまで漏水や濁が崩れるなど著しく、美観を損ねていた。池の周辺の改修工事に伴うコース改造を昨年9月初旬に実施、このほど完了した。

従来、このミドルホールは190ヤード地点に池を巡らし、花道が狭かったため、ロングヒッターは池越えを、アベレージヒッターは手前にきざむ二者択一の攻め手しかなく、いささか単調であった。

しかし、この改造により、ティーグラウンドから池の一部が見えるようになり、距離感が把握できるよう

になったと同時に、一部を埋め立てたことにより花道が広がり、これからは各プレーヤーとも多彩な攻略法がお試しいただけるものと思う。

また、同時にレディースティーも新設されたので、女性の方にもこれまでにない思いきったティーショットを、お楽しみいただけるはず。ぜひ、みなさまのチャレンジをお待ちしております。

なお、芝の活着やバンカー砂の落着きまでの期間、若干のコンディション不整のそしり、なにとぞご容赦ねがいます。



改造を終了した北16番ホール



工事前

工事後

◆平成7年8月度 月例杯

Aクラス (南アウト・北アウトコース)

8月6日(晴一時雷雨)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	木村 厚	37	36	73	11 62
2位	宇賀神利充	39	37	76	9 67
3位	関 正勝	38	38	76	9 67
4位	久保 拓也	36	40	76	9 67
5位	君塚 弘樹	38	41	79	11 68
6位	手塚 昭広	38	40	78	10 68
B. G	木村 厚	37	36	73	



◆平成7年9月度 月例杯

Aクラス (南コース)

9月24日(雨時々曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	藤沼 浅美	35	39	74	9 65
2位	近藤 和弘	38	40	78	9 69
3位	寺野 亜土	39	41	80	10 70
4位	平田 保	41	41	82	11 71
5位	松崎 光明	38	41	79	7 72
6位	瀬尾 弘重	42	41	83	11 72
B. G	藤沼 浅美	35	39	74	



Bクラス (南アウト・北アウトコース)

8月13日(晴)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	塩沢 静男	35	41	76	12 64
2位	坪山 悦子	37	42	79	12 67
3位	飯塚 和夫	39	41	80	12 68
4位	秋本 純哉	42	40	82	14 68
5位	高橋 寿夫	40	43	83	14 69
6位	田村 春夫	40	41	81	12 69
B. G	塩沢 静男	35	41	76	



Bクラス (南コース)

9月10日(雨/曇のち晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	石丸 和広	38	42	80	14 66
2位	鈴木美津男	43	39	82	14 68
3位	荒川 清	41	40	81	12 69
4位	渡辺 安弘	41	41	82	13 69
5位	清水 明雄	40	42	82	13 69
6位	半田 光男	41	43	84	14 70
B. G	石丸 和広	38	42	80	



Cクラス (南アウト・北アウトコース)

8月27日(晴)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	白井 健治	40	39	79	15 64
2位	水野 靖也	41	42	83	18 65
3位	長谷川誠一	40	41	81	15 66
4位	阿部 敏之	41	41	82	16 66
5位	菊池 昭武	45	39	84	17 67
6位	松本 光三	38	45	83	16 67
B. G	白井 健治	40	39	79	



Cクラス (南コース)

9月15日(雨のち曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝	篠田 昇一	42	40	82	16 66
2位	山本 東	42	42	84	17 67
3位	小谷野丑三	42	43	85	17 68
4位	高橋 薫	42	43	85	15 70
5位	小沼 久男	45	43	88	18 70
6位	大淵 恒治	41	44	85	15 70
B. G	篠田 昇一	42	40	82	



Dクラス (南アウト・北アウトコース)

8月20日(晴)

	南アウト	北アウト	GRS	HCP	NET
優勝	八鍬 春明	41	40	81	25 56
2位	鎮西 秀彦	41	42	83	23 60
3位	平岡 正治	46	40	86	23 63
4位	伊藤 宣位	44	42	86	20 66
5位	川端 勝徳	45	46	91	25 66
6位	高坂 幸男	46	41	87	21 66
B. G	八鍬 春明	41	40	81	



Dクラス (南コース)

9月17日

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝					
2位					
3位					
4位					台風のため中止
5位					
6位					
B. G					

◆平成7年10月度 月例杯

Aクラス(北コース)

10月15日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 三沢 健志	38	37	75	7	68
2位 沖野 宏	38	42	80	11	69
3位 柏崎 一之	37	36	73	4	69
4位 広本 芳治	41	38	79	9	70
5位 高安美恵子	43	37	80	9	71
6位 藤沼 浅美	38	41	79	8	71
B. G 柏崎 一之	37	36	73		



Bクラス(北コース)

10月22日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 加藤 道晃	37	40	77	12	65
2位 坪内 直哉	40	39	79	13	66
3位 井上 隆平	43	38	81	14	67
4位 芳野 忠司	40	42	82	14	68
5位 沓掛 章	42	40	82	14	68
6位 高塚 泰男	42	39	81	12	69
B. G 加藤 道晃	37	40	77		



Cクラス(北コース)

10月1日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 北口 秀明	42	41	83	16	67
2位 松宮 功一	42	45	87	19	68
3位 佐藤三枝子	43	40	83	15	68
4位 八城 昭夫	42	43	85	17	68
5位 長沢 清輝	45	40	85	17	68
6位 池田 浩二	41	42	83	15	68
B. G 佐藤三枝子	43	40	83		



Dクラス(北コース)

10月10日(曇のち晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 平崎 憲昭	42	43	85	21	64
2位 鎌形 修代	46	45	91	25	66
3位 白幡 誠治	48	40	88	21	67
4位 橋本 隆夫	41	47	88	21	67
5位 田代美奈子	47	43	90	22	68
6位 鈴木 光男	47	44	91	22	69
B. G 平崎 憲昭	42	43	85		



◆平成7年11月度 月例杯

Aクラス(南コース)

11月12日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 瀬尾 弘重	38	37	75	11	64
2位 五明 顕二	36	42	78	10	68
3位 広本 芳治	41	39	80	9	71
4位 西崎 隆憲	40	40	80	9	71
5位 菊地 義男	38	44	82	11	71
6位 塩沢 静男	40	41	81	10	71
B. G 廣田 次雄	36	36	72		



Bクラス(南コース)

11月19日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 八重幡有順	41	43	84	14	70
2位 柏原 政郎	39	43	82	12	70
3位 熊谷 辰哉	39	43	82	12	70
4位 内谷 計彦	40	42	82	12	70
5位 篠田 界一	41	42	83	13	70
6位 大谷 利雄	41	44	85	14	71
B. G 柏原 政郎	39	43	82		



Cクラス(南コース)

11月26日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 加藤 勝	39	41	80	18	62
2位 竹澤 進	42	40	82	18	64
3位 上岡 一男	43	40	83	16	67
4位 横塚 正明	42	41	83	15	68
5位 齊藤 忠正	43	40	83	15	68
6位 高橋 利光	40	45	85	16	69
B. G 加藤 勝	39	41	80		



Dクラス(南コース)

11月5日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 小島 章伸	42	44	86	22	64
2位 鈴木 清一	44	47	91	25	66
3位 石塚 順一	44	44	88	21	67
4位 山本 敏忠	46	47	93	25	68
5位 折原 璋	42	46	88	20	68
6位 川島 清好	45	49	94	25	69
B. G 小島 章伸	42	44	86		



◆平成7年12月度

ラストコール杯

◆平成8年1月度

新年杯

Aクラス(南コース)

12月3日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 高 福童	39	37	76	9	67
2位 藤沼 和雄	38	38	76	9	67
3位 亀田 勝	40	39	79	11	68
4位 二神 義郎	39	40	79	10	69
5位 佐藤 勉	40	42	82	11	71
6位 手塚 昭広	41	39	80	9	71
B. G 本田 察	37	38	75		



Aクラス(北コース)

1月7日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 齊藤 裕一	33	32	65	+1	66
2位 山中 勝之	39	38	77	9	68
3位 菊地 義男	41	38	79	11	68
4位 齊藤 忠彦	38	40	78	9	69
5位 栗田 育	39	41	80	11	69
6位 高 福童	38	39	77	8	69
B. G 齊藤 裕一	33	32	65		



Bクラス(南コース)

12月10日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 戸田 弘幸	39	40	79	14	65
2位 久保田 弘	39	41	80	14	66
3位 神永 久	38	41	79	13	66
4位 渡辺 七郎	38	43	81	12	69
5位 三浦 孝夫	36	47	83	14	69
6位 須澤 義雄	40	42	82	12	70
B. G 神永 久	38	41	79		



Bクラス(北コース)

1月14日(晴のち曇)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 岡安 和則	41	40	81	14	67
2位 竹村 義治	43	37	80	12	68
3位 山田 進	40	41	81	13	68
4位 益子 弘	42	41	83	14	69
5位 三浦 孝夫	42	40	82	13	69
6位 大柿 林	39	43	82	12	70
B. G 竹村 義治	43	37	80		



Cクラス(南コース)

12月17日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 根岸 敏	37	44	81	19	62
2位 浅野 貢一	36	44	80	18	62
3位 榎本 雅美	40	43	83	15	68
4位 熊井 弘行	44	44	88	19	69
5位 戸部 悦夫	42	43	85	16	69
6位 富沢 久夫	44	44	88	19	69
B. G 浅野 貢一	36	44	80		



Cクラス(北コース)

1月21日

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝					
2位					
3位					
4位					降雪のため中止
5位					
6位					
B. G					

Dクラス(南コース)

12月24日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 青柳 雅明	44	45	89	23	66
2位 大野 貢	43	45	88	21	67
3位 加藤 享司	45	43	88	21	67
4位 島村 藤雄	50	42	92	25	67
5位 大峽美沙子	44	44	88	21	67
6位 中井 孝	45	43	88	20	68
B. G 大野 貢	43	45	88		



Dクラス(北コース)

1月28日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 松木 利正	46	38	84	20	64
2位 柿沼 孝之	45	46	91	25	66
3位 甘利 憲一	41	49	90	24	66
4位 宮前 久子	44	44	88	22	66
5位 澤田 勝之	45	46	91	24	67
6位 式田 勤	46	44	90	22	68
B. G 松木 利正	46	38	84		



◆平成8年2月度 月例杯

Aクラス(黄金・北アウトコース)

2月25日(曇)

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	北アウト	GRS	HCP	NET
	沖野 宏	井田 正夫	五明 顕二	赤池 守	香河 行信	山本 豊	柏崎 一之	40	38	78	10	68
								41	38	79	10	69
								39	39	78	9	69
								42	37	79	10	69
								40	40	80	11	69
								38	41	79	9	70
								36	37	73		



◆平成8年3月度 月例杯

Aクラス(黄金・南インコース)

3月17日(雨のち曇)

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	南イン	GRS	HCP	NET
	五明 顕二	円賀 英暁	井田 正夫	直井 秀郎	稲葉 誠	衛藤 純也	柏崎 一之	39	40	79	8	71
								40	40	80	8	72
								41	41	82	9	73
								39	41	80	7	73
								41	40	81	8	73
								42	42	84	10	74
								35	42	77		



Bクラス(黄金・北アウトコース)

2月4日(晴)

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	北アウト	GRS	HCP	NET
	堀 清忠	秋本 純哉	堀口 国勝	寺田 元昭	寺田 勝利	益子 弘	堀 清忠	38	43	81	12	69
								42	39	81	12	69
								44	38	82	12	70
								42	42	84	12	72
								47	39	86	14	72
								41	43	84	12	72
								38	43	81		



Bクラス(黄金・南インコース)

3月24日(雨/曇のち晴)

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	南イン	GRS	HCP	NET
	市川 繁喜	半田 光男	岡野 正美	小林 千晃	堀口 国勝	藤田 烈	市川 繁喜	38	41	79	12	67
								41	44	85	14	71
								40	44	84	12	72
								42	44	86	14	72
								42	44	86	12	74
								46	42	88	14	74
								38	41	79		



Cクラス(黄金・北アウトコース)

2月11日(晴)

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	北アウト	GRS	HCP	NET
	吉田 進	伊藤 宣位	小沼 久男	鈴木 民雄	伊藤 清勝	徳田 鞠彦	吉田 進	37	41	78	15	63
								38	44	82	16	66
								42	42	84	18	66
								40	43	83	17	66
								42	42	84	17	67
								44	40	84	16	68
								37	41	78		



Cクラス(黄金・南インコース)

3月3日(晴)

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	南イン	GRS	HCP	NET
	吉澤 秀幸	岡田 脩	山田 敏夫	加賀 宏幸	喜多村利郎	横山 聖	吉澤 秀幸	41	41	82	15	67
								46	41	87	17	70
								45	43	88	17	71
								44	45	89	17	72
								42	49	91	19	72
								43	45	88	15	73
								41	41	82		



Dクラス(黄金・北アウトコース)

2月18日

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	北アウト	GRS	HCP	NET
				降雪のため中止								

Dクラス(黄金・南インコース)

3月10日(曇のち晴)

	優勝	2位	3位	4位	5位	6位	B.G	黄金	南イン	GRS	HCP	NET
	秋元 泰輔	齊藤 道夫	橋本 稔	稲木 栄	太田 進	木村 昭三	齊藤 道夫	47	50	97	25	72
								47	46	93	20	73
								47	46	93	20	73
								46	50	96	23	73
								48	47	95	21	74
								45	49	94	20	74
								47	46	93		



◆平成8年4月度 月例杯

Aクラス(北コース)

4月14日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 奥沢 武	36	41	77	11	66
2位 夏目 眞利	37	36	73	7	66
3位 秋本 純哉	39	38	77	11	66
4位 山中 勝之	38	37	75	8	67
5位 石川 忠男	33	40	73	5	68
6位 飯沼 富郎	38	39	77	9	68
B.G 石川 忠男	33	40	73		



Bクラス(北コース)

4月7日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 小清水 茂	42	38	80	14	66
2位 三谷 実	41	38	79	13	66
3位 渡辺 安弘	38	41	79	12	67
4位 松尾 宏樹	43	38	81	14	67
5位 山本 均宏	39	43	82	14	68
6位 澄 武志	42	38	80	12	68
B.G 渡辺 安弘	38	41	79		



Cクラス(北コース)

4月28日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 上岡 進	40	43	83	18	65
2位 田代 正臣	40	45	85	19	66
3位 菊澤 龍三	41	41	82	15	67
4位 岩元 哲郎	37	45	82	15	67
5位 榎 欣造	40	46	86	19	67
6位 村上 利雄	40	46	86	19	67
B.G 菊澤 龍三	41	41	82		



Dクラス(北コース)

4月21日(曇時々晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 奈良 時子	44	46	90	25	65
2位 児矢野うた子	42	47	89	22	67
3位 川島 清好	49	41	90	23	67
4位 小田 澤介	46	46	92	24	68
5位 阿出川義雄	47	44	91	22	69
6位 外山まゆみ	46	43	89	20	69
B.G 児矢野うた子	42	47	89		



◆平成7年8月度 平日杯 (南コース)

8月22日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 塚田 秀夫	43	44	87	22	65
2位 知念 俊昭	39	44	83	15	68
3位 大岡 正勝	47	44	91	23	68
B.G 廣田 次雄	32	38	70		



◆平成7年10月度 平日杯 (北コース)

10月17日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 田村 泰秀	43	42	85	18	67
2位 田中 憲一	39	40	79	11	68
3位 斉藤 茂	40	38	78	8	70
B.G 斉藤 茂	40	38	78		



◆平成7年12月度 平日杯 (北コース)

12月12日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 二宮 章	42	40	82	15	67
2位 湯沢 孝治	45	44	89	21	68
3位 二神 義郎	35	42	77	9	68
B.G 二神 義郎	35	42	77		



◆平成8年2月度 平日杯 (北コース)

2月20日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 大出 義雄	39	40	79	15	64
2位 長野 秀二	44	46	90	25	65
3位 松宮 功一	40	42	82	16	66
B.G 廣木 敏夫	37	37	74		



◆平成7年10月度 レディス杯 (北コース)

10月22日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 黒川 玲子	44	40	84	22	62
2位 山本 雅子	38	39	77	13	64
3位 矢野 道枝	41	41	82	16	66
B.G 山本 雅子	38	39	77		



◆平成8年1月度 レディス杯 (北コース)

1月28日(晴)

	OUT	IN	GRS	HCP	NET
優勝 小河原喜与子	45	41	86	16	70
2位 柳井ひろみ	45	50	95	25	70
3位 黒川 玲子	45	42	87	16	71
B.G 西脇 和代	42	40	82		



ゴルフと筋肉

田中誠一



運動の出来栄は、運動器の主役であり、まず筋肉のコンディショニングによって左右されます。そんな事からゴルフを愛好する方にはいろいろ工夫されて筋肉のコンディションを良く保とうと努力されている方が少なくありません。そこで、運動に用いられる筋肉について述べてみる事にしました。

ゴルフのプレーでは筋肉が伸びたり、縮んだり、或いは緊張したりして使っている事は良く知られております。ですが筋肉のコンディションを良好に保とうとするのでしたら、この筋肉について、もう少し詳しく知って必要がある様に思えます。

ゴルフというスポーツは大部分が歩行と言う運動動作なのですが、この時は、筋肉を構成しているSTと呼ばれる繊維が主役になっています。このSTは血液によって運搬された酸素(O₂)を上手に使いまして、殆ど一日中伸縮を続ける事が可能です。その反面、一度に大きな力を出したり、素早く伸び縮みする事が苦手です。一方では、スイングという素早い筋肉の伸縮、そして、大きな力を一度に出してしまう運動の部分があります。こちらはFTと呼ばれる筋繊維が主になっている部分で、この繊維は、一度に大きなエネルギーを力に変え、スピーディに動きますが、その運動は長続きしません。良くしたもので人間の筋肉には、両者がうまい具合に配列されています。ゴルフは両方をうまく使い分けてス・ア・メイクしてゆきます。

ゴルフのパフォーマンスの為に筋肉の若返りをトレーニングする場合、STかFTかターゲットを絞る必要があります。何んでも筋肉を動かしていればどうにかなるだろう方式では効果的なトレーニングにはなりません。

まず、STの方ですが元々、激しい動作の背景になるわけでも有りませんし、特別太くなる性質もないのですから、ウォーキングやジョギング、水泳などがこの筋繊維の強化に適しています。

一方のFTですが、この強化は少々やっかいな所があります。筋肉を強くするという時に間違いをするのが大

P R O F I L E

昭和10年7月3日生

昭和29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

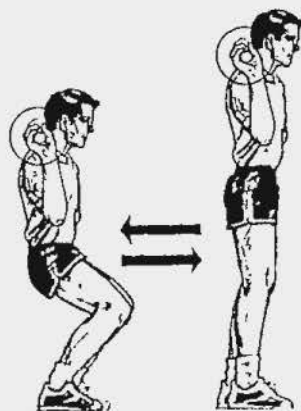
昭和47年 モントリオールオリンピック全日本女子バレーボールチームコーチとして参加(金メダル獲得)

現在、東海大学体育学部主任教授(集団トレーニング理論)。

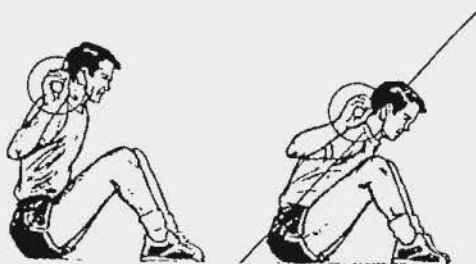
なお、JGA学術委員であり、男女有名プロゴルファー(金井清一、伊藤佳子、塩谷育代他)及び元F1プロレーサー中島悟のトレーニングコーチとして活躍中。

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

体こちらの方です。FTは20回も30回もと多数回繰り返せる様な運動では強化の効率が上りません。というより繰り返せる数が多い方が強いのだという事にはならないのです。例えば、有名な腕立て伏臥、通称腕立て伏せと言う運動がありますが、この繰り返し数に優っているからボールの飛距離が長いという事にはならないのです。FT繊維が優れている事が高い水準のスイングに繋がる事は確かなのですから、この辺の所を詳しく説明しておきます。FTは、10~12回程度しか繰り返せない運動刺(…、負荷)の範囲で効果的に強化されます。ですからFT強化のプログラムは、10RM×6と言ったように説明されます。これは、10回正確に繰り返せる運動を6回する様にといい事です。この説明をし乍ら、ゴルフのスイングに主働的役割りを担っている3つの部分の筋力トレーニングを紹介いたしましょう。



その1は、ハーフ・スクワットと言う運動で主に大腿四頭筋といって太股の前面を鍛えるものです。10RM×6としましょう。10回繰り返せる負荷が60kgだとしますと、60kgで6回やりなさいという事です。これを1セットとして、何セットか繰り返すのですがこれは、その2で説明します。



その2は、シット・アップといいまして腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋、即ち、お腹の部分鍛えるものです。

RM×6×3としましょう。10RM×6は、その1で説明しました。後の×3は3セットという意味です。ではセット間はどうしたらよいのかは次に説明します。

その3は、バック・エクステンションでバックとは背中という意味です。主に僧帽筋等を鍛えます。10RM×6×3としますと×3の間、これをレスト・インターバルといいまして、120~180秒間休みを入れます。この休みが生理学的には大へん重要な意味を持っているのです。

紙面の関係で十分には説明が及ばなかったと思いますがゴルフのスコアメイクにはSTとFTを区別して、科学的な方法で筋肉を鍛える事が大切な事を理解していただきたいと思います。





(小杉義雄著「鹿沼のむかし話」より、橋の葉書房刊)

巣帰りの水

茂呂

鹿沼の街並の東南のはずれにはぼっかりとふくれ上がったような低い山がある。これが茂呂山である。最近、この山を中心に、花木センターやフィールドアスレチックなどがつくられ、春のさつき祭りをはじめ、おとずれれる人も多く、ここは市民の憩いの場として親しまれるようになってきている。

むかし、茂呂山にはすきとおるような水の、わき出る泉があちこちにあった。頂上から北に五、六十メートル下ったところにも、小さな泉があったそうだ。この水は冬はあたたかく、夏は冷たい上に、口に含むとわずかなあまみもあって、そこは山仕事にやる村人たちの休み場になっていたという。

ある年のサクラの花もほころびはじめた、春の夕ぐれ近いときだった。

たき木をとりきたおじいさんが帰り仕度をしてると、とつぜん

「キーキーキー」

一羽の鳥がけたたましく鳴き叫びながら落ちてきた。鳥は驚かすにでもおそれたのか、血まみれになって苦しそうに、足をびくびくさせている。

「おー、かわいそうに……」
おじいさんが両手でつつむようにとり上げた鳥は、目を白くとして傷口からは白い骨も見える。

「これはひどい。」
おじいさんはかぶつていた手ぬぐいを泉にひたし、傷口をふいてやった。すると、ふしぎなことに流れ出ていた血は、びたりと止まり、ぐったりとした鳥が、かすかに動きはじめた。おじいさんが傷口や血にそまつた羽根を、あらうたびに鳥は元気づいてくる。

「これはいのちの水だ。」

おじいさんは血にそまつた羽根を、一枚一枚いねいにふきつづけた。羽根は夕日をうけて、黄金色に光っている。

「はて、なんという鳥だろう。」

くちばしも細長く、うぐいすよりも大がらな鳥は、おじいさんもはじめて見る、めずらしい鳥だった。

次の日の朝、庭に出たおじいさんは驚いた。軒先のかごの中の鳥が、きのうの大きいのあとは思われなほど、元気になっている。しかし、おじいさんの与えた水もえさも口にしようすもない。見てみると、親か夫婦か仲間の鳥か、休みなしにとんできては、口うつしに食べ物を与えている。その仲むつまじさに心をうたれたおじいさんは、えさを探しにいく鳥のあとを追っていった。朝日に黄金色の羽



根を光らせながら飛ぶ鳥は、きのうの泉に舞いおりては、水を口に含んでもどつていく。

「やっぱり、この水だったのか。」

おじいさんも泉の水を持ち帰って与えた。しかしかごの中の鳥はその水には見向きもせず、飛びくる

鳥を待ちつづけている。そのようすにおじいさんはかごの口をあけ、鳥をはなしてやった。

その日から、この泉には黄金色の美しい二羽の鳥の、たわむれあそぶすがたが見られるようになった。鈴をころがすような声を聞きながら、泉の水を飲むと仕事も、はかどるようになってくる。

春から夏、そして秋にかけて、村人たちを楽しませた二羽の鳥が、木がらしをのがれるように去っていくと、村はきゆうにひっそりとしてしまった。しかし、それも冬の間だけだった。春風とともに帰ってきたときは、その数もふえ村人たちの心を明るくした。そしてこの泉に帰ってくる鳥の数は年ごとにふえつづけていった。



現在は、公園として整備された泉の跡地

村人たちはこの泉を「巣帰りの水」といって大切にしていたという。

編集室から

■野山の草木もあやかなゴルフシーズン到来、みなさまにはお健やかにてプレーをお楽しみのことと存じます。
■今号から、装丁・紙面も新たに「Kanuma」としてお届けいたします。

よりよいクラブの醸成をと、意欲あふるる田澤理事、福島社長のご挨拶を受けて、支配人以下スタッフ一同、クラブの一層の向上を目指して更なる努力を続けてまいります。ご支援のほど何卒よろしくお願いたします。
■シリーズで医学エッセイをご執筆いただきましたことになりました加瀬理事に、大いなる期待と謝意を表します。
■モデル・チェンジを機会に、つたない編集ですが会員諸兄弟からの投稿大歓迎。随想・体験記・俳歌・写真・絵画等々、如何なるジャンルにても結構です。コミニケーションの場として、ご活用いただきたく、編集者一同鶴首いたす次第です。

魅惑の楽園、アジアの極上リゾート



こだわりのデラックスリゾート バリ7日間

出発日：7月～9月の毎日

利用航空会社：日本航空

食事条件：なし

利用ホテル：ホテル・ニッコー・バリ

旅行代金：152,000円～232,000円

添乗員：同行しません、現地係員がお世話します。

最少催行人数：1名(1人部屋追加代金が必要となります)

プライベート・リゾート満喫 ランカウイ6日間

出発日：7月～9月の毎日

利用航空会社：日本航空

食事条件：なし

利用ホテル：シェラトン・ランカウイ

旅行代金：101,000円～181,000円

添乗員：同行しません、現地係員がお世話します。

最少催行人数：1名(1人部屋追加代金が必要となります)



※上記のツアーの他にも各種パッケージツアー、国内旅行のお申し込みも受け付けております。

お申し込み・お問い合わせ

鹿沼トラベルサポートサービス



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)