



●特集●TEST

タオル1本で
あなたの体力を
テストする

●対談●ミミとリフレッシュ

ゴルフと座禅が
長寿の秘訣 柳田誠二郎氏

●実用特集

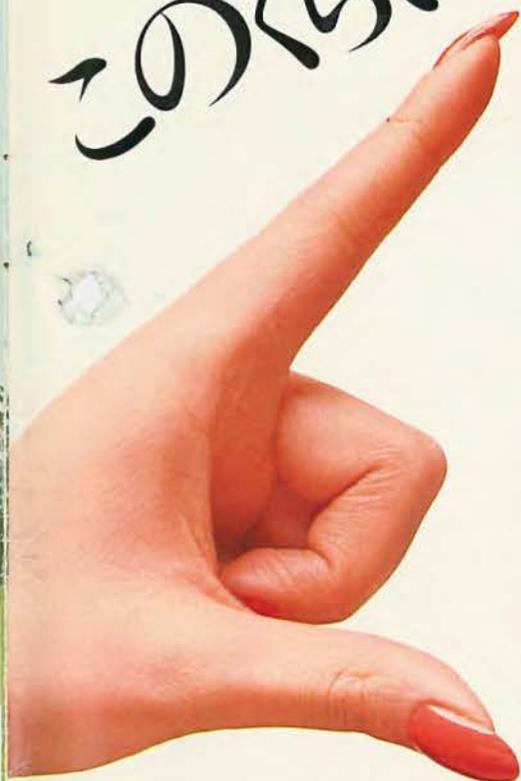
禁煙できない人のための
“健康喫煙法”

●世界の有名クラブを斬る

プレイボーイ・クラブの
華麗なる世界 その1



このくらいのワイン新発売



ミニサイズは、いつでもどこでも
気ままに飲めるニュータイプです。

- 1本200円。ジュースなみの手軽な価格。
- 180ml入り。女性にも手頃な量です。
- 栓めき不要の便利なデキャンター容器です。
- 赤・白・ローゼが揃った本格派ワインです。
- 旅行やハイキングにも最適のハンディタイプ。
- 日の当たらない涼しい所に保存してください。



200円

メルシヤンワイン ミニサイズ

新しい仲間が
加わった
ワイン通のメルシヤン。
よろしく
お願い致します。



- ① メルシヤン銀レベル(720ml).....600円
- ② メルシヤン金レベル(720ml).....700円
- ③ メルシヤンノビローゼ(720ml).....700円
- ④ メルシヤンセレクション(720ml).....800円
- ⑤ メルシヤンナツール(720ml).....900円
- ⑥ シャトーメルシヤン(720ml).....1,500円
- ⑦ シャトースーペリユール(720ml)3,000円

いい一日いいワイン
メルシヤン



オーストラリア

気ままで陽気な“遊びどころ”



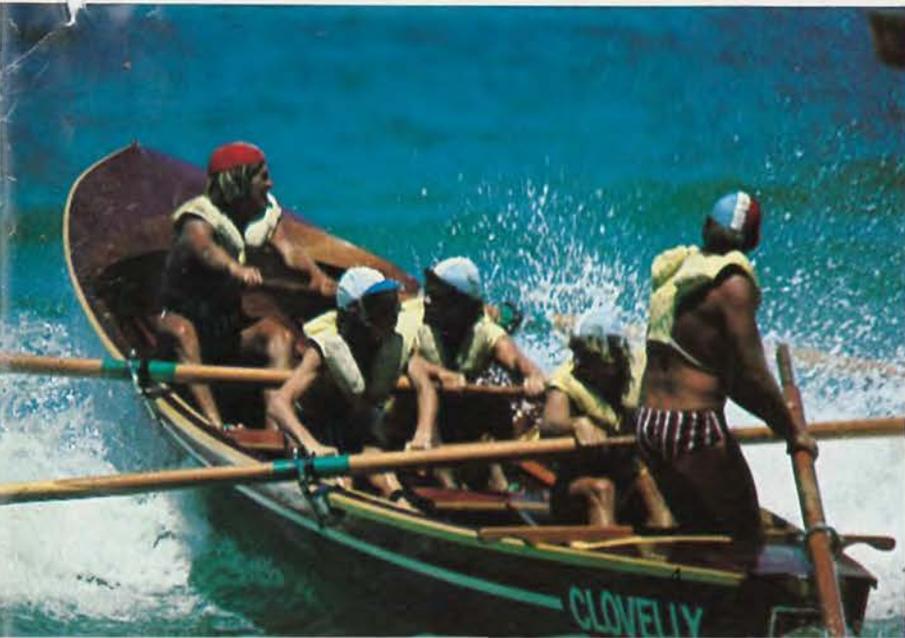
オーストラリアの美しい自然と文化を
ぜひこの旅で体験してください。



▲ブリスベインから川をさかのぼって24キロのところにあるローン・バイン・コアラ保護地には、オーストラリアにしかいない珍獣コアラや、まれにしか生まれない白カンガルーなど、オーストラリアを代表する動物が集められている

◀ボンダイ・ビーチ（シドニー）は、日光浴を楽しむ若い美しい娘たちがいつも華やいている

▶ブドウを踏み、歌い踊る、バロッサ峡谷のブドウ園祭り。珍しいワインのせり売りもハイライトのひとつだ
▼シドニー・ロイヤル・イースター・シヨウはオーストラリアの最大の農業産業祭。牛馬の品評会キコリの腕だめし競争など楽しい催しがたくさんある



オーストラリア人が仲間との集いの席などでよく斉唱する歌に、ウォルチング・マチルダ (waltzing Matilda) というフォーク調のものがある。流浪の旅人が自分の寝袋に、酒場で知り合ったマチルダという女の名前をつけて、自然のなかで気ままな生活をつづける……といった内容で、その女にあこがれ、たたえるような響きをもっている。最近、子供たちに人気のあったムーミンに登場するスナフキンみたいな男と思えば良い。

スポーツ——オーストラリアの生活圏での自然は豊かで恵まれた気候に海と原野が大都市の中心部付近にまで食い込み、スポーツの空間はあまりにも身近だ。

したがって一般のスポーツへの関心は旺盛で、身近なフットボールや水泳はもちろん最近では高度成長のあおりもあってか、ゴルフ、テニス、ヨット、ローン・ボウリングなど、一部ハイソサエティのメンバーシップのなかでしかプレーできなかったスポーツも大衆のなかに入りつつある。

しかし、いずれにしてもルールと勝負に縛られた都会的なスポーツ！それらに親しむ反面、かつてフロンティア魂に燃えた国民性は、その反動としてこころの解放を自然の中に求める気持が強くなるのだろうか。テントをかついで原野に飛び出す若者、子供たちを連れてキャンピング・カーでツーリングする中年男が増えてきたのはそのあらわれといえよう。『ウォルチング・マチルダ』は、まさにオーストラリア人のスポーツごころの原点を求める声のように聞えてしかたがない。
(写真・オーストラリア政府観光局)



▲アデレード市の近くにある手入れの行き届いた素晴らしいゴルフ場。訪問客に開放されているから、のんびりとプレイを楽しむのもいい

▶広大な土地と自然に恵まれたオーストラリアは家族ぐるみのオート・キャンプも盛んだ



▲タスマニア島・ホバートのレスト・ポイント・リビエラ・ホテルには本格的なカジノがあり、ルーレット、ブラックジャックなどが気軽に楽しめる

▶毎週のカーニバル、サーフボートレース。荒波と闘う光景は見ていて実にスリリングだ

◀芝生上のボーリング、ローン・ボールはオーストラリアの老人たちの格好の遊びとして広く親しまれている



光と影



オープンして11年目。フェアウェイの
鮮やかな緑が「伝統」を物語っています



45^H Kanuma
COUNTRY CLUB 北コース・6番ホール

株式会社鹿沼カントリー倶楽部

コ ー ス
会員サービスセンター

栃木県鹿沼市藤江町1545-2
東京都中央区京橋2-3-15鹿沼ビル

☎(028975)2131 代
☎03(583)1891 代



目次

Leisure time オーストラリア 気ままで陽気な“遊びどころ”	8
特集 TEST タオル一本であなたの体力をテストする	8
シリーズ・対談『ミミとりフレッシュ』	
ゴルフと座禅が長寿の秘訣 柳田誠二郎 VS 木原光知子	14
実用特集 禁煙できない人のための“健康喫煙法”	28
海外レポート●世界の有名クラブを斬る	
プレイボーイ・クラブの華麗なる世界 その1 青柳洋次郎	48
ドクター木崎の養生訓『新・遊びのすすめ』 木崎国嘉	20
職人道／天空の近間に見出した天職一筋 — 銅屋根葺きに生きる —	24
名車物語① アストン・マーチン・ル・マンの栄光 原田雅吉	22
酒の話① ワインの故郷・フランス 沢井慶明	34
東南アジアの旅●韓国 静かな朝焼けの国 韓相燮	42
浪越徳治郎の夫婦指圧教室	60
ルポルタージュ 3人あわせてハンデ24 白浜さん一家(所沢)に見るゴルフ英才教育	5
易学考●プロゴルファーの宿命星① ジャンボ尾崎は裏切り者? 松柏 天	64
“株式投資”健康法 香山楯次郎	65
ゴルフと医学 影山圭三	47
スタミナ源シリーズ① 鹿茸(ろくじょう)のはなし	72
マイ・ライフ 三橋達也	74
ZIG ZAG	33
賞品付クロスワード	69
Conte・コント・こんと	70
あらかると	62
ゴルフ会員権の動き	68

特集

test

タオル一本で

あなたの体力をテストする

基礎体力に挑戦しよう

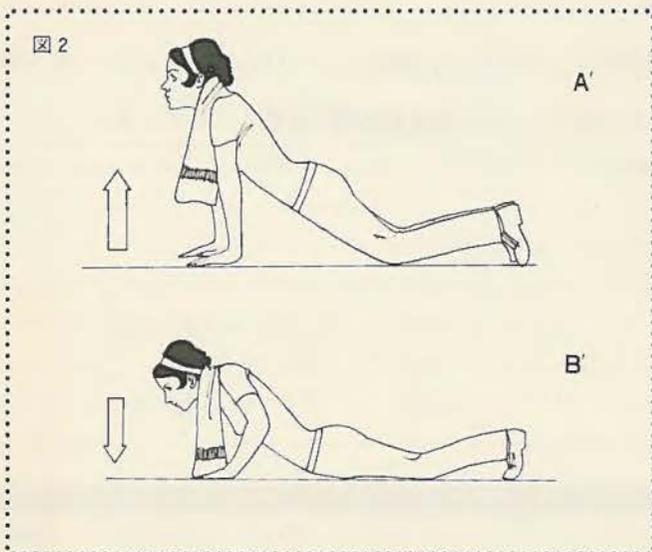
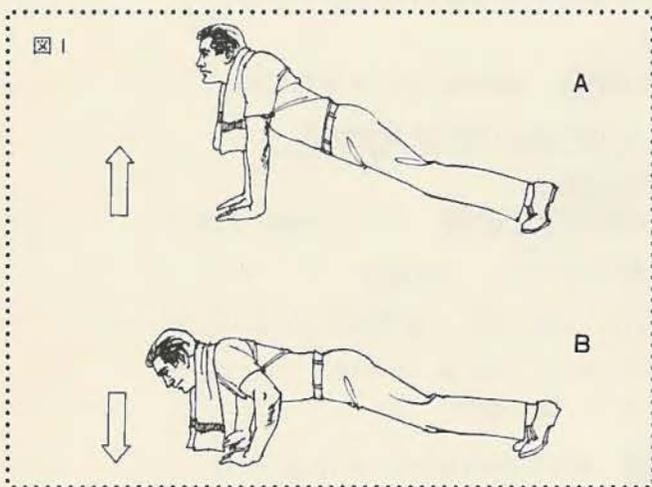
監修／齊藤 勝

東海大学助教授
アスレチッククラブ V I V I
チーフ・トレーナー

健康は幸せな生活のシンボルであり、体力は充実した人生を歩むエネルギーです。病気がかかったり、スポーツをしたときなど、健康のありがたさ、体力の必要性をいやというほど感じさせられることがあります。30代、40代、50代と年齢が進むにつれて、失われた体力・健康は取り戻すことが困難になります。

「ころばぬ先の杖」のことわざのように、日頃から健康維持と体力増進を心がけてください。ところで、いまあなたの体力年齢は何歳ぐらいだと思いますか。また、あなたの体力のどのところが落ちていようか。ここにだれにでも簡単にできる体力測定を紹介してみたい。あなたもぜひチャレンジしてみてください。そして、その結果をグラフに記入すれば、あなたの現在の体力年齢はいくつかひと目でわかります。多分ほとんどの方が意外となまったご自分の体に驚かれるはずですよ。さあ、はじめてみましょう。

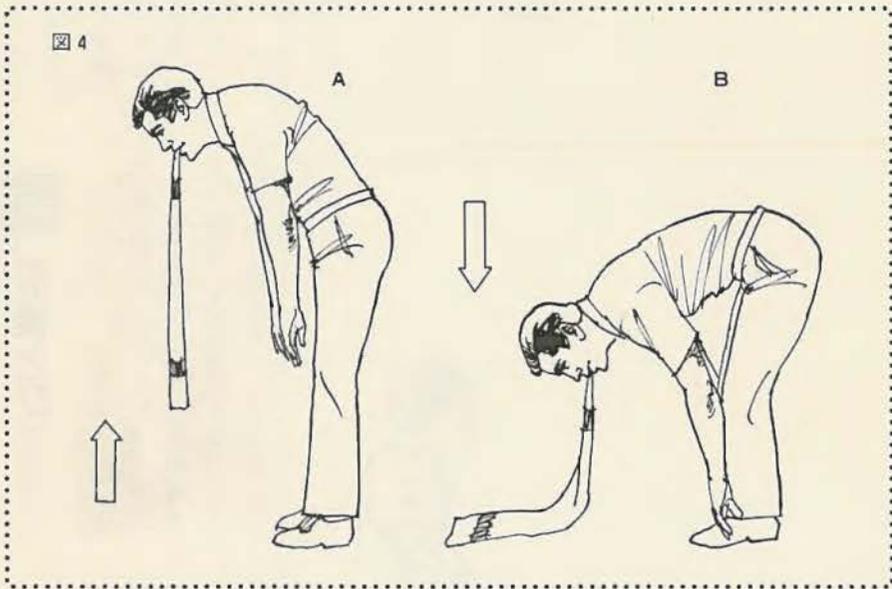
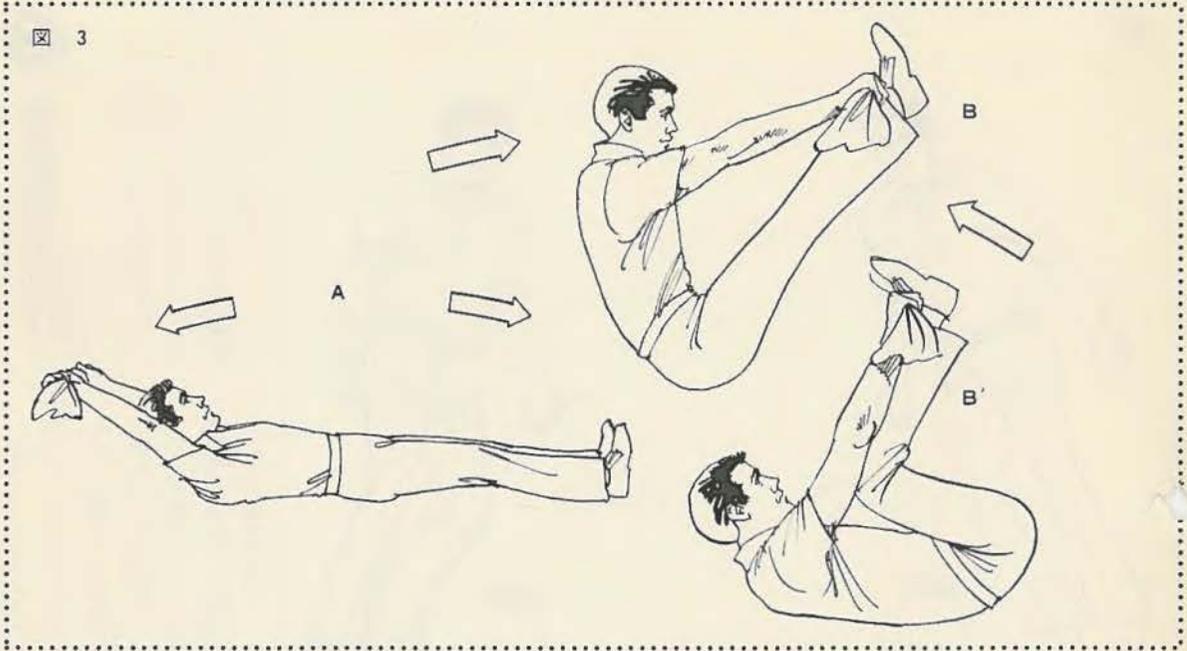
体力測定に必要な用具①タオル（または手ぬぐい）②時計（秒針のあるもの）③ものさし



1 腕立屈伸運動（腕の筋力）

タオルを首にかけ、腕立ての姿勢からタオルの先端が床につくまで腕を曲げる（図1）。女性の場合は、膝をついた姿勢で行な

う（図2）。A↓B↑A（A'↓B'↑A'）の動作を一回と数え、できるだけ速く行なう。以上の動作を20秒間に何回できたかを測定する。回数が多いほど腕の筋力はまだ衰えていないということになる。



2 腹筋運動 (腹筋力)

タオルの両端をにぎり、あお向けの姿勢 (図3-A) から、手と足を近づけ足首にタオルを触れて (図3-B) 再びあお向けの姿勢に戻る。この動作を一回と数える。腹筋力のある人はV

字腹筋で行なってもよい (図3-B)。図3-Bの動作のように腹筋力のない人や、女性の場合は、膝を曲げてよいが、タオルの触れる位置は足首ということを忘れずに。以上の動作をできるだけ速く行ない、20秒間に何回できたかを測定する。

3 前屈運動 (柔軟性)

タオルをたてに四つ折りにして、その先端を口でくわえる (図4-A)。両足をそろえて立ち、膝を曲げないようにして静かに体を前屈させる (図4-B)。そして、床と口までのタオルの長さが何センチかを測定する。このとき、両手で床についたタオルの位置をきっちり確かめるように。口から床までのタオルの長さが短ければ短いほど体の柔軟性があるということになる。



4 左右両足とび (敏捷性)

この運動は、体の敏捷性をテストするものだが、テストに入る前にタオルをとり越す要領をのみこんでおくとよい。

まず、タオルをのばして床に置き、それを両足で左右にできるだけ速く、連続的にとび越す(図5)。左右いずれでもタオルをとび越せば一回と数える。20秒間に何回とび越すことができたらかを測定する。

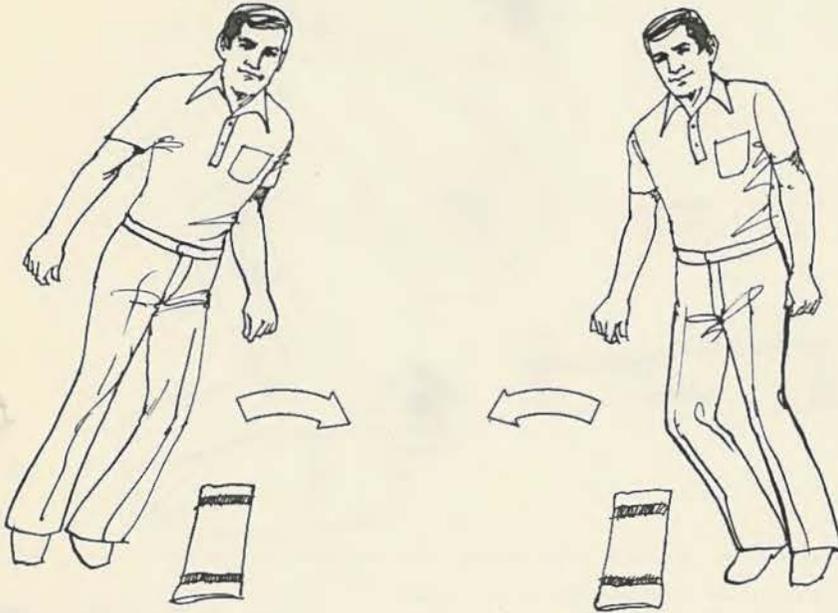


図 5

5 前後とび(脚力)

4と同様に、タオルをのばして床に置き、それを、腰を落とし、膝を完全に曲げた姿勢のまま、前後にとぶ運動を繰り返す(図6)。両手はうしろに組んで

も、膝の上に置いてよい。もし、体力がなくて両足をそろえたままではいけない場合は片足ずつタオルをまたぐようにしてもよい。両足が越えれば一回と数える。20秒間に何回とび越すことができたかを測定する。

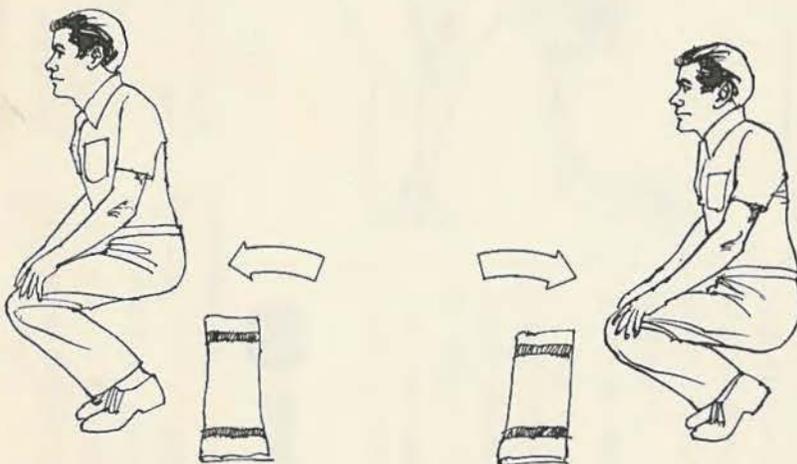
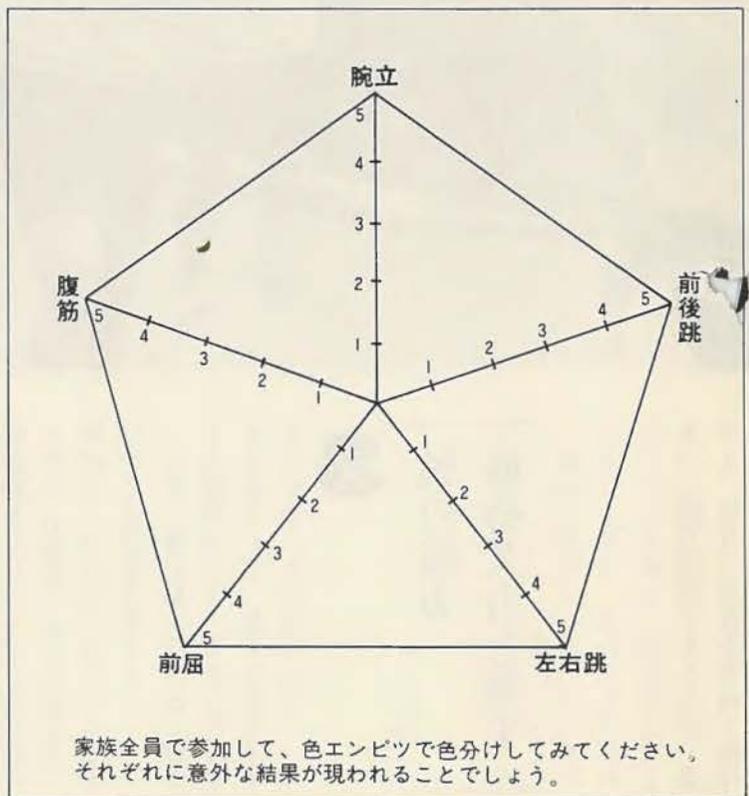


図 6

種類	年代	20代	30代	40代	50代	60代
	腕立 (20秒)	男	26回以上	25~21回	20~16回	15~11回
女		15回以上	14~10回	9~5回	4~2回	1回以下
点数		5	4	3	2	1
腹筋 (20秒)	男	20回以上	19~15回	14~9回	8~5回	4回以下
	女	12回以上	11~9回	8~5回	4~2回	1回以下
点数		5	4	3	2	1
前屈	男	40cm以下	41~50cm	51~55cm	56~59cm	60cm以上
	女	35cm以下	36~40cm	41~45cm	46~49cm	50cm以上
点数		5	4	3	2	1
左右跳 (20秒)	男	60回以上	59~50回	49~40回	39~30回	29回以下
	女	40回以上	39~30回	29~20回	19~10回	9回以下
点数		5	4	3	2	1
前後跳 (20秒)	男	40回以上	39~30回	29~19回	18~11回	10回以下
	女	21回以上	20~16回	15~9回	8~6回	5回以下
点数		5	4	3	2	1

以上の5種目の測定結果をグラフに記入してみてください。
 グラフへは点数(5、4、3、2、1)で記入してください。
 あなたの体力はどんなグラフで現わされたでしょうか。自分の体力に自信をもたれた方、あまりの体力のなさがっかりされている方、また、種目によって片寄っている方などさまざまかと思えます。いずれにしても、



健康維持、体力増進のためには日頃から正しい体力づくりに取り組むことが大切です。



基礎体力に
挑戦しよう

一概に体力をつけるといっても、人それぞれに違った方法があるものです。アスレチックジムに通っている人、柔、剣道に励んでいる人、毎日マラソンを欠かさないでやる人、水泳、ゴルフ、テニス……しかし、体にいいことを何もしていない人は意外に多いようです。それでなくとも、年齢とともに体力も低下していきます。もつと体力に自信がもてるように、いまからトレーニングに励みましょう。

1

“走る”ことが

まず基本

体力増進のためのトレーニングにはいろいろな方法があり、

体カアップのトレーニング法



2

柔軟運動を励行

柔軟運動には、体を前に曲げたり、うしろに曲げたり、横にねじったり、各関節の運動といったものがありますが、運動のポイントとなる点は、体のある程度動かし汗ばんでいる状態のときか、お風呂上がりの時などに、体がいくぶんほぐれているときにすると効果があります。

また、体を前、うしろ、横などに曲げるとき、力を入れて息を止めないで、息を吐き出すようにすることも大切です。

3

腕の筋力

筋持久力を増す

筋肉に抵抗がかかったときに、出される筋力、筋持久力を高めるための運動は、測定項目にもあった腕立屈伸をするのが一番です。毎日、回数を決めて励行

へますが、なんといつても一番たいせつなことは、自分自身が本当に体力づくりの必要さを感じ、毎日少しずつでもコツコツと続けていくという気持があるかどうかということです。

そして、また、体力づくりは年齢、性別、体力等に依りて、その内容や方法を考えていかなければならないわけですが、30歳を過ぎたらなんといつても、まず走りましょう。

走り方のポイントは、息苦しくならない程度のスピードで、距離や時間は、初めから欲ばらず、徐々に長くしていくように心がけましょう。

走る場所に適当なところが無い場合には、腿をしっかりと上げての、その場かけ足でも結構です。

そして、回数や時間をきめて、走るときと同じように、トレーニングが進むにつれてふやしていくようにすれば同じ効果が得られます。

いずれにしても、速く走ることより、同じペースで長い距離、長い時間走れるようにすることが大切です。



してください。簡単なものでも毎日続けることが大切です。

4

腹筋力をつける

測定項目にあった運動でも結構ですし、うつぶせの姿勢からの両足の上げ下ろし、または、逆に上体を起こす方法（この場合、人に足首をおさえてもらってもよい）、両足をそろえて45度ぐらいに浮かし、空間にひらかなで、大きく自分の名前を描く方法などもあります。

「ローマは一日にしてならず」のことわざのごとく、体力づくりも一日や二日の短期間で向上するものではありません。規則正しく、あせらずにコツコツと長く続けていくことが一番必要なことです。

そして、運動のあとには必ず、自分の体力がついたと思ひ込むこと、信じることも大事です。あすのトレーニングのための励みにもなるからです。



三三とリフレックス

①

ゴルフと座禅が長寿の秘訣

ゲスト・柳田誠二郎(日航相談役)／ホステス・木原光知子

第一回ゲストとして、柳田誠二郎氏にご登場願った。氏は九月に八二回目の誕生日をお迎えになるが、心身ともに壮健で、まさに「万年青年」、健康長寿の第一線である。

ゴルフ、長唄、俳句、座禅と趣味も多く、
「老来佳境に入る」と高らかに破顔一笑。
そのおらかさは「明治の気概」か。まずは
はとっておきの健康長寿の秘訣から……。

運動不足と姿勢の悪さが老化の原因

木原 先生はいまでもたいへん健康でいらっしゃるんですが、まず、健康維持の秘訣といいますが、養生訓のようなものからご披露願えますか。

柳田 私は明治26年生まれです。ですから、かぞえて83歳になります。元気でしよう。

木原 うちの祖父が、生きていたら82歳ですから……。お元気でですねえ。

柳田 健康法にはいろいろありますけど、一つはゴルフを徹底的にやったことです。ゴルフはかぞえて33の年にロンドンで

始めたから、ゴルフ歴はずいぶん古いわけです。結局、長生きの秘訣は歩くということでしょうね。私の日銀の同僚で、ゴルフをやらない人はほとんど亡くなっています。

木原 その当時はワンラウンドなんですか。

柳田 いや、土曜日は午後ワンラウンド、日曜の午前ワンラウンド、午後ワンラウンド。週に3ラウンドは必ずやった。もう一つは、姿勢をきっちりさせて腰を曲げないということです。(木原さんサツと、姿勢を正す)これは学生時代から今日まで続けています。腰を曲げるといことが、手をとるひとつの大き

な原因です。私は、会社においてもどこへ行っても、絶対によりかかったことがないんです。宴会に行ってもよりかかったことがない。以前、NHKに頼まれて、「座る」ということで3回放送したことがあるんです。

木原 ヨガみたいなものですか。

柳田 座禅です。座禅というのは、こう足を組んで座るからお尻のところを丸いふとんをおいて姿勢を正すんです。ふだんはそういうものを持って歩くわけにいかないから、普通の日本の座り方で足を重ねさえすれば、腰がたつようになってくるんです。そうやってなるべし思を長

く吐いて、おなかに力を入れるという呼吸法をやる。息の浅い人は、せつかく吸った息を十分に炭酸ガスにしないうちに吐いてしまうから、酸素が十分な役割をしない。しかも、肺の底には役に立たない炭酸ガスがたまっていくことになる。ですから、ちゃんと座って十分な深い息をすることは、とてもよい健康法です。ちゃんと座っていると、五臓六腑があるべきところにある。よりかかっていると内臓のどこかが必ず押されているんです。これを、私がNHKで放送しましたらね、私の家だけでも全国から40通の手紙がきましたよ。NHKにもずいぶんきたそ

うです。

木原 ほおー。

柳田 だから、健康をどうしたら回復できるか、維持できるかということに、みんな非常に関心を持っているわけですね。

木原 それを続けることがたいへんですね。いいということはおわかっていても、なかなか継続できないですもの。

柳田 健康法というものは継続しなきゃだめです。東洋では姿勢を正すということが教えられているんだが、受け入れる人が少ない。最近はずん健康法とか正座に関係した養生法の本が何冊か出ていますが、これは、薬ばかりでは健康になれない、という風潮が社会的に出てきたからです。でもまだまだ、病氣

柳田誠二郎氏

栃木県出身 明治26年9月2日生
大正6年東大法学部卒 日銀行
ロンドン代理店監査役付 神戸支店
長 外国為替局長歴任 昭和17年理
事 同20年6月正金銀行副頭取 同
10年日銀副総裁 同26年日航社長
同36年日航相談役に就任現在に至る
ほかに各種団体の会長 理事 評議
員等を兼任 同36年藍綬褒章 同41
年勲一等を受ける 趣味はゴルフ
長唄 俳句 書道 日本画 将棋



になれはすく薬という風潮が強

いですがね。どこへいっても、病院はたいへんですよ。からだの病氣ならいいが、精神的に分裂症とか何とか、妙なことになる。極端な分裂症ならだれにでもわかるが、軽微の分裂症の人はずいぶん多い。

木原 精神病院の院長さんがこの間、ある週刊誌でいってましたけど、ある程度の分裂症は現代にはありうることだから、いちいち精神病院の門をたたかなくてもいいって。

柳田 私は若い時はお酒を

あんまり飲まなかった。ところが、最近はお酒がうまくなって、たくさん飲むんです。

木原 飲めるといふことは、やっぱり健康なんですな。

柳田 お酒を飲んだらからだに悪いとか、たばこを喫つたらからだに悪いとか、そういうことは考える必要ないんです。人間のからだは、健康であらゆることを楽しむようにできています。だから、もちろん、飲みすぎたらいけないが……。

多く見るだけが
レジャーじゃない

木原 最近、余暇活用とか、レジャーとかよくいわれていますが、先生はどう思われますか。

柳田 レジャーというのはむしろ難しい問題です。私はイギリスに6年間いて、初めは下宿していたが、その娘さんも銀行に勤めていて休暇は3週間から1ヵ月ぐらいいらう。この夏はフランスへ行こうとか、イタリアへ行こうとか、ちゃんと決めておいて、家族全員で旅行に行くんです。そして、ふだんの日曜日は近くのテニスコートへ行って、家じゅうでテニスをやる。日本ではレジャーといえば、やたら歩きまわって、オレは何を見た、あれを見た、で、たくさん見物しなけりや損をしたような気になるらしい。しかも、ただ見た、というだけだが、外国人は、景色のいいところではゆっくり休んで景色を楽しむ、計画を変更して1週間でも2週間でも滞在する。こういう気持ちの余暇の過ごし方でなくちゃいかんと思ふんです。ほくは、マ

ージャンというものは初期にや
ったんです、イギリスにいたこ
ろ。けどああいふ遊びは感服
しない。将棋もずいぶん指しま
して、大山名人から段をもらっ
ているんですが、どうも、室内
でやるものはある程度節制しな
いといかんですなあ。

木原 陰にこもっちゃうんで
すね。

柳田 そう。アウト・ドアで
なけりゃいかんです。健康を得
ようとしてやるんでなく、楽し
んでスポーツをやった結果、健
康になることが必要なんです。
その日その日を楽しむという気
持ちは、日本人には薄いと思っ
ね。外国人、ことにフランス人
はほんとうに楽しんでますよ。
日本人はゴルフコースへ出ても
かけ足でとんでいって、オレが
やるんだ、とか(笑)。

木原 のどかじゃありませんね。

柳田 そう、のどかじゃない
んだ。日本のゴルフクラブには
クラブの雰囲気というものがな
い。

木原 タイのサリカ・カント
リーはのどかですよ。象が出て
きたり、女性が二人でかさをさ

してくれて、バスタオルを持っ
てついていてくれるし、はるか
向こうには二人ぐらいいしか回っ
ていないし……。実にのどかで
した。

エチケツトを守る "ゆとり"がほしい

柳田 ゴルフではいろんなこ
とがありました。イギリスで、
日本人の行きつけのゴルフコー
スがあって、そこに高い打ちお
ろしのショートホールがあるん
です。私の打った玉が、スーツ

とおりに旗へボンとぶつかった
んです。すると、キャディが、
「ウイスキー」と叫ぶんです。
木原 ホール・イン・ワンだ
つたんですか。

柳田 いや、キャディは、玉
が旗にぶつかったから入ると思
って叫んだんでしようが、ボン
とはねかえっちゃった。

木原 その時分でも、ホール
・イン・ワンはかなりのふるま
いだったんでしようねえ。

柳田 なかなかないですから
なあ。



「興味を持っていけばいつになっても楽しみはつきない……」

木原 その後はどうですか。
柳田 ないですねえ(笑)。

それから、横風の吹いているコ
ースがあつて、私の打った玉が
スライスして近くの家の窓ガラ
スを割ったことがありました。
シマツタと思つたね。するとそ
このうちのおじいさんが出てき
て、言うことがいいじゃないで
すか。「ゴルフコースはあつち
の方が広いんだから、なるべく
こつちの方へは打たないように
してくれ」(笑)。まいったで
すね、あれには。イギリス人は
怒らない。日本だったらいへ
んなものでしよう。

木原 たいへんですね。それ
から、また向うの人のエチケツ
トはすばらしいですね。国民性
でしょうか。
柳田 イギリス人はエチケツ
トを非常によく守ります。日本
人がイギリスのゴルフコースか
ら排斥されるのはエチケツトを
守らないからです。日本人の声
はカン高いでしょう。人がティ
ショットをするときにベチャベ
チャしゃべっている。あるとき
「ビー・サイレント」といわれ
たんです。「黙れっ」という非



常に強いことばです。われわれはそばにいて面目なかつたですよ。また、きかない話ですが、洗面器の中へタンを吐くんです。それでクラブから全部断わられたことがある。

木原 飛行機に乗ってもそうです。日本人の乗る飛行機の洗面所はいちばんきかないですね。外国人は自分の手をふいたその紙で、まわりに飛び散った水や汚れを必ずきちんとふくんです。日本人は、ちらかしつ放し。いやですね。私は小さいころからわりと外国へ出てそういうことを見ていたからわかるけれども知らずにいたらやっぱり同じことをやっていると思うんです。

柳田 簡単なことですが、それを守らないとだめです。保土ヶ谷あたりは70歳以上がメンバーの60%を占めているから、おのずから静かですが、ほかにはなかなかこういうクラブはないですね。イギリスあたりのクラ



「ほくは、趣味はたくさん持てというんです。何か完成されな

ぶは落ちついていて、お互いが親密感を持つんですが、そういう空気をつくっていかなくちゃいかんと思うんです。

もつと日本のものを知らなくては……

木原 先生のご趣味はゴルフのほかにどんなものがありますか。

柳田 ほくは、趣味は何でもたくさん持て、という方針なんです。日航にいるころ、アメリカの大使館員やその奥さん連とも懇意になったんですが「あな

ありません」という人がいるでしょう。ばかにエライような顔をして……（笑い）。人に自慢するためにやる趣味ではなくて、ほんとうに自分が楽しめる趣味は多いほくはいい。

木原 いいものに接する機会も多い時代ですから、それをうまく自分の中にとり入れて一流のものを知ることが大事ですね。そうすれば、おのずからいろんなものを研究しようという気が出てくるし……。

柳田 そうそう、研究をしなきゃだめです。京都で日銀の支店長をやっていたころ、京都はお茶が盛んだからお茶によべれるんです。まだ若い時分で、作法を知らなかった。これではいかんということ、官休庵という茶道の先生のところへ稽古に行つたんです。するとその先生がふすまを指して、このふすまは何といますか、と、だれも知らない。この障子は何といますか、だれも知らない。出ているお茶碗を指して、これは何か、これも知らない。そのときいわれました。日本人は身近かなことを知らない、と。ほんと

たは非常に若く見えるがどういうわけか」と聞かれたことがあるんです。だから、人間は完成されないものを持つていないといけない、仕事は一生のものだから完成されないが、しかし、そのほかに絵を稽古する、これも未完成。字を稽古する、これも未完成です。何か完成されないものを趣味に持ってそれを続けていけばいつになつても楽しんでみは尽きない、という話をしたんです。奥さんたちは非常に共鳴していました。よく、「私は商売が趣味です、ほかに趣味は

うに生活を楽しむということとは、身近かなものを知ることで、と。これには一言もなかったですよ。

木原 飲んだらすぐ返すんじゃないかと、こう眺めてみて、これはどこの何焼きだとか、年代はどうとか、特色は何だとか……

柳田 そのくらいのことをちよっとしゃべれると、西洋人の話もおもしろい。むしろ、向こうの方が研究してるから、いろんなことを知っているんです。日本人は生活の中で味わっては

いるんだが、多少説明できるぐらいの研究はしておかないといけないですな。私は38歳のときから長唄を稽古しているんです。初めはおやじに強制されたんです。日銀でそろばんばかりはじいていてはだめだって。どうしようかと思つた。巖谷小波(童話作家)の弟さんが日銀にいたもので彼に相談したら、牛込の八幡様のすぐ裏の長唄の先生のところへ連れていかれ、その日にやらされたんです。しかし、やっておいてよかったです。いまでも非常な楽しみですから……。

木原 私いろいろな方にお会いしていますが、明治の方とい

うのはロマンがあつて、いろいろなものを身につけていらつしやる。私はすごく好きです。

柳田 生活に潤いがなくちゃいけない。

いまはもう「老来佳境に入る」心境

柳田 三味線というのはむずかしいもので、しょっちゅう同じリズムを繰り返しているように思ふけれども、よく聞いてみると、実に複雑なんです。

木原 母も習っていたんです。80何歳の先生に。私が子どものころでいまだに覚えていますが最初のレッスンのとき、「こんびら ふねふね」をうちの母が弾くと、「こんびら ふねふね」で、船がちつとも前に進まないんです(笑)。父は尺八をやつてましたが、父の方が根があるんです。座り込んで、ツレ、ツツ……ひざを叩きながらやつてるんですが、あんまりひざを叩くんで、腿のところが青くなつていります。そのくらいやると上達が早いですね。母はすぐ投げ出す方だから、「こんびら ふねふね」を何カ月やつて



も進まないで沈没ですよ(笑)。私は一つのことをある程度やると、次にやりたいことがどんどん出てくるんです。ゴルフを五年ぐらいやつてある程度わかつてきたので(ハンディ18)最近乗馬に凝っているんです。ゴルフはいま全然お留守……。

きたないし、まして、マンションに住んでいると、大きな声を出せば騒音公害とか何とかでこられるし……。だから、近くに青山墓地がありますから、母が上京するたびに朝早く起こされて、母は詩吟をうなりに、私は発声練習にそこへ行くんです。

柳田 いいじゃない。ゴルフを卒業し、乗馬を卒業し、その次は何ですか？

柳田 それがほんとうの生活なんです。それでなくちゃいけない。

木原 まだ……いまのところ乗馬に凝っているから……。

木原 もう少し生活をのどかにしないとイケないんじゃないですか。

柳田 そのうちに私が長唄を教えますから(笑)。

木原 私はすぐ近くの六本木に住んでいるんですが、空気は



木原 最近、東京でのどかなくていうことは聞かないですね。私は生まれたところが明石で、育ったのは岡山なんです。岡山へ帰ると、あア、岡山はやっぱしのどかねえ、と思う。

柳田 東京で生まれ、東京で育った人は、ある意味では気の毒なんだ。ハイマート（ドイツ語・故郷）がないから心にハイマートをつくる以外にテはないんです。私の故郷は栃木県足利ですが、田舎へ帰ると、まだ、私の通った小学校があつて、その前に小川が流れている。こんな小さな川で泳いだり、ホタル狩りに夢中になって川の中へ落っこちたりした、そういう思い出はほんとうに懐しい。あなたが明石で生まれ、岡山で生ったというのはしあわせですよ。

木原 一カ月に一回は帰ることにしているんです。友だちにゆったりした、いい顔をして帰

ってくるっていわれます。東京にいると目尻が上がってくるんですって（笑い）。

柳田 みんなの目尻が下がるような世の中になればしめたものです。私はあと10年生きれば93でしょう。けれども毎日が楽しいと思うのは、若いとき以上ですよ。支那のことは、老来佳境に入る。ということばがあるが、世の中を見ていても非常に愉快なんだね。あなたと話をしている、実に愉快だ。

木原 年の差を感じませんね。柳田 それはやっぱり健康であるということですよ。

木原 そうでしょう。柳田 私は、毎朝線香を一本立てて、その前にジューツと目をつぶって座っているんです。そして、目をあけるとちようど一時間。実心が落ちつきますなあ。愉快ですよ。

理想の女性は健康で教養のあるひと

木原 お顔を拝見しても、たてじわがないですもの。みんな横じわですよ。人生のしわは、たてじわをつくってはいけない

と思うんです。いいお話を聞いていらっしやる。

柳田 その点はしあわせです。

木原 なんか、きょうは同じ人生感がありますね、健康法にしても。母がいつも言うことは人間はだれでもそうですが、健康でないとももの考え方一つにしても暗くなるって。お化粧をしたり目や鼻を整形したりしなくても、健康美があればいい、あなたから健康美をとったら何にも残らないんだから、東京へ出てこれだけは気をつけなさいって。

柳田 ほんとうにその通り。女の人の美しさは、健康美がなかったら問題にならないもの。エリザベス女王は顔かたちからいえばそう美人というほどじゃない。イギリス人としてはあたりまえの顔ですよ。ただ、品格は別にしても、健康で愛敬があること。つくった愛敬でなく、自然の愛敬がある。だからきれいなんです。

木原 テレビを見て、ほんとうに姿勢がいいなと思いました。柳田 経団連で歓迎会を開いたとき、なまの声を聞いたんで

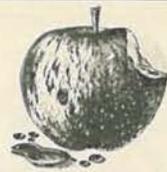
す。なまの声は実にいいですよ。純粹で非常におだやかな味をもった声でした。すっかり日本人を魅了しましたな。人柄というか、たいしたものだね。

木原 きのうハワイから帰ったばかりで、顔はまっ黒だし、うちのマネジャーに、きょうはエライ人に会ったからもう少しきれいにしておいて言われてすごく気に入ってたんです（笑い）。でもよかったです。はつらつとして、ピチピチしているだけかとりえだから（笑い）。

柳田 その方がずっとすばらしい。男でも女でも、顔のいいまじい別にして、きちんとした顔でなくちゃ……。私の女性感、健康できちつとしている人というのが理想なんです。その上で教養を身につける……。だからしないのは全然だめです。木原 私もそのように努力していきたいと思えます。きょうはいろいろとお話をさせていただいて、どうもありがとうございました。

柳田 あなたとお話しをしていて本当に愉快ですよ。

（協力・アスレチッククラブ・V.V.）



新・遊びのすすめ①

木崎國嘉

ドクター木崎の養生訓

「新・遊びのすすめ」ということとて書くとなると、まず「人間とは何か」を考えねばなりません。人間は他の動物、あるいは進歩した科学の産物で、いまやSFの世界のものではなく、なつたコンピュータ・ロボットに比べてどんな違いがあり、特長があるのでしょうか。

これについてはこれまで世界の科学者、哲学者、文学者はいろいろなことをいっています。まず現代の人類の所属を示す学名をつけたのはスウェーデンの博物学者リンネ（本当はリンネですが一般にはリンネで通っています）で、人間をホモ・サピエンス（知恵のあるサル）となづけました。

ところがノーベル賞学者のシヤルル・リシエは、人間のさまざまな愚行に呆れ、なにが知恵のあるサルなのか、ホモ・スツルツス（愚かなサル）といいました。

そのほか哲学者のガブリエル・マルセルは人間——それ自らに背くもの、アリストテレスは社会的動物、ソクラテスは理性をもった動物、パスカルは考える輩、フランクリンは道具を使う動物、ドイツの哲学者カッシーラーはシンボル（ことば）をやつる動物、セント・ジョルジュは狂ったサル、オランダの教育学者ランゲフェルドは教育されうる動物、アメリカのノーベル賞学者アレキシス・カレルは人間この未知なるもの……。

ああ しんど。更にいろいろの人々が人間を定義づけることを試みていますが、どれもこれも一面「人間」を言い当ててはいますが、まったく人間というものとは複雑怪奇で、両極端の面をそなえ、個人差のはなはだしいもので、その特長としては大脳の新皮質の部分、とくに前頭連合野がズバ抜けて発達していることでしょう。

私はこうした人間の定義づけの中でいちばん気に入ったのはオランダの文明史家ホイジンガのホモ・ルーデンスです。なまけることや遊ぶことを知り、スポーツを楽しむ、レジャーに没入できる動物はほかにはないでしょう。

スポーツとは何でしょうか。世界中どこへ行っても通用する言葉はセックス、タバコ、茶（ティ、チャイ、ティーなど）、それにスポーツぐらいでしょう。なかなか外来語をそのまま使いたがらないソ連でもスポーツはちゃんと通用します。

さてスポーツという言葉の起源を探ってみると、イギリスの長篇詩人チャョーサー（一三四〇—一四〇〇年）の詩の中に見

出される *desport* の語から、イギリス人が略語にして *sport* という語をつくり、一九世紀から世界的に使用されるようになったのです。

従って適当な訳語もなく、定義もなく、決して一部の人が勝手に解釈しているような体育などとはちがひ、人間の本能に即したもののなです。興味をもちながら身体を練成でき、体育の目的に利用できることはあつても、本来はなにかの目的のために行うものではなく、スポーツそのものが最終の目的なのです。

Sports そのものが既に複数形をとっているように非常に多くの種類があり、相撲のように一瞬間に終るものから、エベレスト登頂隊長ハントの言葉のように三十余年間にわたつて積み上げられた「経験のピラミッド」に至るものもあります。

「太平洋洋独り旅」のような一人で楽しめる個人スポーツから、数百人でやるものまであります。

もともとの字義からは、仕事を離れる、遊ぶ、慰む、気晴らし、戯れ、冗談、揶揄、嘲けり等で、アメリカの俗語ではその

競技が主として賭博的な意味をもつもの、また安っぽい、俗っぽい、キザな派手な見かけの人とか、変人、酔狂人というような意味もあります。フランスなどではスポールというと本来のスポーツの意味のほかにも、恋愛や好色的な遊戯やベッティング、ネッキングなどの意味をもっていますので使い方に注意が必要です。

ともあれ、一般的には運動競技、殊に野外競技（今では室内スポーツの設備が発達しましたので、そうとは言えなくなりましたが）を意味し、人間の闘争本能や優越感を満足させるような、相当な身体的労作を伴った、勝敗を楽しむ（争うではありませんが）遊戯とでも考えるのが適当でしょう。

外国ではチェスの類などもスポーツと考えられ、新聞などでもスポーツ欄に載せられるのが普通ですが、日本では学芸欄に載っていました。これは新聞社の学芸部担当だった名残なのでしよう。

それに反して日本では以前プロレスなどが一流紙のスポーツ

欄にテカテカと書かれていました。『馬場三十二文の血けむり』だとか、『殺人魔退治の唐手チヨップ』などの見出しです。私

は見るに見かねて、こうしたシヨは、いかに身体的労作のはげしいものでも断じてスポーツではないから芸能欄に載せるべ



きだと当時の朝日新聞運動部の鹿子木さんや毎日新聞の谷口さんに忠告して、スポーツ欄以外に書くようにすすめました。

要するにスポーツはスポーツ

それ自身が他のものを追求する手段としてではなく、スポーツそのものが目的で、体力と、時間と、場所がある場合、楽しむ

ために行なう運動で、その意味のスポーツは人間に独特なものなのです。

犬や馬は一見スポーツをやっているように見えますが、単に眼前の事物に反射的に反応して運動しているだけで、決して自らの意志でトレーニングに耐え、

過去、現在、未来、また置かれている環境に応じ、自分の利害得失という物指しに照らし合せて行動しているわけではないのです。

この意味で人間の定義をホモ・ルーデンスとか、レジャーを楽しむ動物、スポーツを行う動物というようにしたいものです。

人間は怠けることを知ったサル!?

スポーツをやる以上、必ずそれは自分の意志で行うことが必要です。いやがるのをむりに引っ張り出して、体育のためというような名目でシゴクのは本当のスポーツではありません。またスポーツは楽しいからやるものなのです。東洋の魔女たちの練習を猛練習などというのは当たらないのです。自ら目標を決めて、それに対して努力を重ねるトレーニングは決して猛とか、無茶なとかいうものではないのです。

もう一つスポーツはあくまでもフェアでなければなりません。そのためにルール厳守ということとは本当のスポーツマンの骨の髄までたたき込まれた鉄則なのです。たとえ悪法といえども、そのルールが改正されるまでは絶対ルールに従う。それができないような人はもう本当の意味のスポーツマンではないのです。そしてスポーツでは危険防止ということを重要視しなければなりません。自らの楽しみのために他人に迷惑をかけてはならないのも重要なルールの一項目だからです。（つづく）



名車物語

アストン・マーチン・ル・マン

の栄光
(滝花喜代治
岐阜・高山)

文・原田雅吉

(1)

「この道で食えるとか、著名になろう」などという俗性にとらわれることなく、とにかく「好きで好きで……」といったクレージーな自動車野郎／もちろん飛行機や船舶など各方面にもそんなタイプの男たちがいて、今日の発展、隆盛のきずなになっていることは言うまでもないが、自動車、ことにスポーツカーの世界では、彼等自動車野郎によってささえられてきた面があまりにも強い。

「アストン・マーチン」このアングロサクソンの名称は、自動車にそれほど興味のない人でも、ジェームス・ボンドの007シリーズにさまざまな武装をほどこしてお目見えし、奇快な活躍をした車。といえは記憶をよみがえされることと思う。紳士の車としてはいささかいや味な使われ方だが、ここに紹介する三三年式より三十数年も後のタイプで、外観から受けるイメージはまったく異なるが、発足当初の思想そのものは受けつがれているのだ。さてアストン・マーチンの第1号車は一九一四年に、クレージーなスペシャリスト、ライオネル・マーチン等によって製作された。早速、当時人気であったアストン・ヒルクライムにトライアルし、予想以上の好成績をおさめ、それを機会にアストン・マーチンの名称が世に登場したのである。アメリカではT型フォードが、イギリスではロールスロイスが商業ベースに乗りはじめ、自動車時代の幕明けともいえる背景のなかで――。

その後、職人気質につきものの経済的ないきずまりのなかで、多難な経緯を

(2)

たどったが、一

九三二年にライオ

ネルに変わった、レ

ーシングメカニッ

ク出身のベルテリ

手により、インター

ナショナルのアスト

ンが製作され、ル・マ

ンのサーキットで大活

躍――。そして三三

年にこのレブリカがアス

トン・マーチン・ル・マンの名で発売されたのだ。生産台数は八十余台だが、

それでも第二次世界大戦以来の総生産数が二五〇台程度だから、アストンとし

ては大量生産車の内に入る。しかし、今日まで生き長らえている車はごくわず

かで、どういうわけか我が国には滝花喜代治氏所有の三三年式と高橋哲弥氏所

有の三十年式がある。いずれもごく最近入手されたもので、過去の遺物ではな

く堂々と走れる代物だ。もちろんレストアされた部分もかなりあるが、ほぼ原

型のままで、作った人たちの異常なまでの努力と、所有した人たちの深い愛着

がそこそここににじみでている。ヤジ馬的に見るのなら、入手経路や価格が気にな

るところだが、オーナーへの礼儀としてあえてはぶく。これは芸術品、ひと

つのモニュマンなのだから。一昨年はちょうどル・マン24時間耐久レースの五

十周年目にあたり、記念行事として、過去に出場して好成績をおさめた名譽あ

る車がヨーロッパ各地から招待された。私は単なるデモンストレーション走行

でもするのかと思っていたら、何とレースを始めたのである。

ベントレーやアルファロメオ(いずれも三〇年代)にまじって2台のアスト

ン・マーチン・ル・マンインターナショナルともいう)も快音をたててサーキ

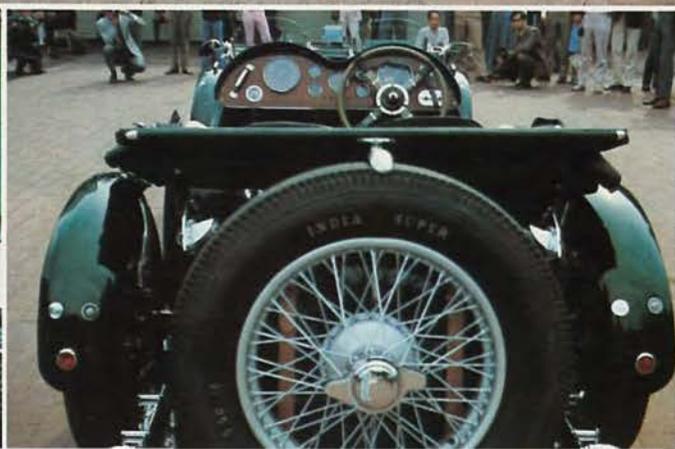
ットを回りはじめた。ドライバーも往時のユニフォーム姿で、まさにタイムマ

シンにかかったような思いをさせられた。写真(モノクロ)はその折パドック

で撮影したもので、滝花氏のアストンより一二年あとのタイプではないかと

思う。ヘンジン仕様(一四九、C.C.七〇HP/四七五〇rpm)。(写真二枚)





職人道



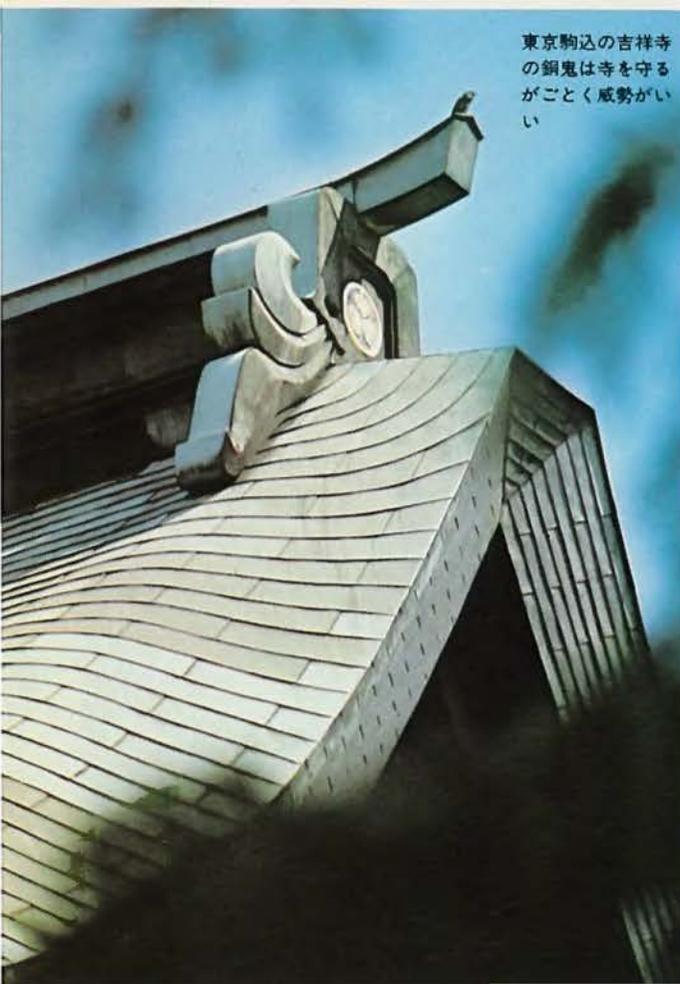


▲迎賓館玄関上左右のカブト 国
賓を迎える姿はさすがりりしい
▶使いこまれた道具は助蔵さんの
手の一部分となっている
▼平銅板も助蔵さんの手にかかる
と生きもののように変る



銅屋根葺きに生きる「銅助」と鈴木助蔵さん
七九歳

天空の近間に 見出した天職一筋



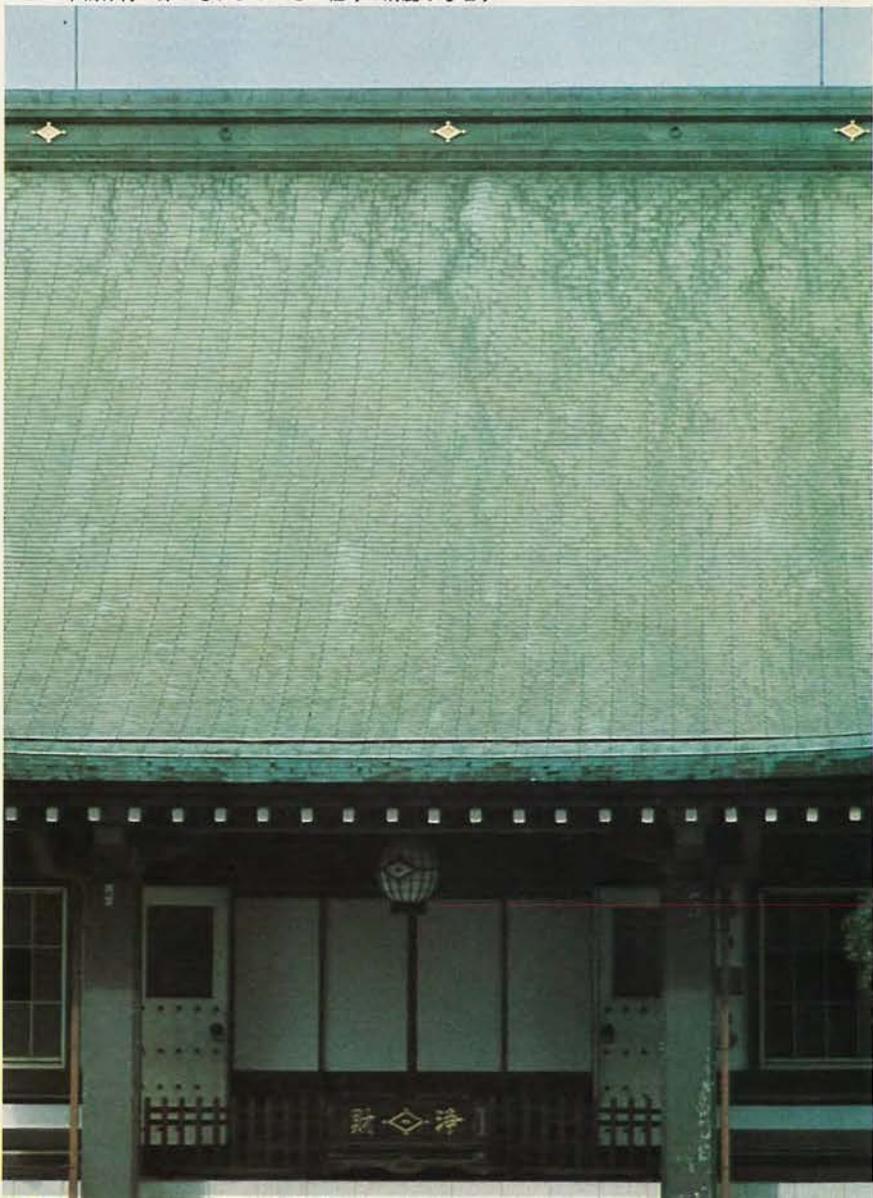
東京駒込の吉祥寺
の銅鬼は寺を守る
がごとく威勢がい
い



▲皇居内あかすの門として知られた旧清水門のウロコ



▲銅を叩いて64年仕事をみつめる眼差しはいまも変わらない
▼銅の年輪緑青が深みをおびることに社寺の清麗さも増す



「いい仕事ほどカネにならな
い、しかし自分の手がけたもの
が百年、二百年と残るのが唯一
の生きがいですよ」

国宝、重要文化財級の神社、
仏閣を手がけて六十四年。東京
都台東区浅草の「銅助」こと鈴
木助藏さん（七十九）は、喜寿

を過ぎたいまも棟梁として元氣
に屋根に登る銅屋根葺の名工で
ある。

浅草寺の裏側、通称柳通りと
いわれる界隈は、見番（芸者の
事務所）や黒板塀の商家、水う
ちされた玄関の玉石などに下町
の情緒が色濃く残っているとこ

ろだ。鈴木助藏さんの仕事場も
このいっかくにある。

色々な形に細工された銅板、
丁重に、しかも力強く叩き出さ
れた銅鬼、またそれらを造り出
す彫刻刀、カナツチ、ヤットコ
などが五坪ほどの板の間を占め、
その真ん中にドッカーリと腰を降

ろす鈴木さんは、まさに「歴史
の芸術師」の趣きがある。

これまでに神社、仏閣の銅屋
根や銅鬼のふきかえ、復元だけ
で約二百五十件も手がけている。
戦災前の浅草寺観音堂（国宝）、
戦後になって岩手県平泉の中尊
寺（国宝）、東京都大田区の池

職人道

上本門寺五重塔（重文）、埼玉県妻沼の聖天堂（重文）、青森県の弘前城天守閣と鯨（重文）、新しいものでは昭和四十五年東京赤坂の迎賓館玄関上左右のカブト復元とすべて由緒あるものばかり。

北は青森から南は兵庫まで鈴木さんの足跡は全国に延びている。

鈴木助蔵さんは明治二十九年十二月、山形県天童市でブリキ職を営んでいた鈴木林助氏（故人）の四男として生まれた。このときからすでに鈴木さんの生きる道が決められたよつである。お父さんの叩つブリキ加工の槌音とともに育ち、時には幼ない手で見よう見まねの細工もしたという。

小学校を卒業して、しばらく家業の板金の手伝いをしていたが、のちに同じブリキ職を経営する家に奉公に出された。

この奉公が鈴木さんを板金の道へ深く誘い、技術者としての

眼を開かせるきっかけとなった。

「若いころ厳しい親方にデツチ奉公に出されたことが、いま、おおいに役に立っています」という。

やがて「同じ親方の元でいつまでも留まっていたのでは腕は上がらない」と十九歳のとき意を決して天童を離れる。

福島、宇都宮、日光と名のあつた。日光では、おりしも開山百年祭の前年で銅屋根の葺き替えの真最中、日頃からこんな仕事を一度やってみたいと思っていた矢先だったので、現場の親方に無理をいって手伝わせてもらい、その頃の名工職人の手さばきを見て大いに研究を積んだ。このように行く先々で新しい技術を身につけていったがその間の苦労は筆舌に尽しがたいものであつたようだ。

「昔は親方がただこれをやれ、と仕事を指示だけなんです。あとは一言も言わないんですよ。こつちにとつては、みんなはじめてやる仕事ばかりでしょう。手の出しようがないんです。他の職人に聞こうとするとジロツ

といやな目をされ、これもまた知らん顔なんですわね」

夜も寝ずに考え込む日が続き、一週間ほどあれこれとやってみたがうまくいかず、結局なにも持たずに便所の窓から夜逃げということも何度かあつた。

この修業時代の苦労のくり返しが鈴木さんの研究心をたかめ、新しい板金技術を身につける下地となつていった。

大正五年現在地に「銅助」の屋号で店を構え、念願の独立。鍛えぬいた修練のわざをいっぺんに発揮しはじめる。

大正十一年、その頃の文部省技師であつた塚本慶尚さん方の屋根をふきかえたとき、その時の仕事を見込まれて、文部省管轄の国宝や重要文化財の社寺を手がけるようになった。

鈴木さんの部屋の壁には、社寺から贈られた感謝状がすきまのないほど並べられている。中で、昭和四十四年春に天皇陛下より贈られた勲六等瑞宝章がひときわ目を引く。

鈴木さんの固くふしくれたあつた手のひらは、六十四年間、板金一筋に生きてきた職人の苦節

を、額にきざまれたシワは七十九年の充実感を物語っている。

病氣といえは生まれてこのかた唯一度ヘントウセンをはらしたくらい。酒は一滴も飲まず、一日六十本から吸っていたタバコも十年前にやめた。

「私の趣味といえは仕事だけ、その「趣味」をできるだけ長くやりたい。タバコをやめたのもこの気持が強かつたからです」

若い頃に馴らした体は、いまもなお衰えをしらない。毎日の現場通いは勿論、週に一度は地方出張と忙しい。それもすべて屋根の上の仕事だ。

二十メートルもある丸太の足場を軽々と登る鈴木さんの姿には、仕事への愛着と執念がうかがわれる。

鈴木さんがこれまで手がけてきた仕事は寸分の狂いもないものばかり。百年、二百年ともつ銅屋根であるから、自ら二度と手をかけることはない。生涯に一度きりの仕事。

銅の年輪ともいふべき緑青色が深みをおびることに社寺の威厳も増し、鈴木さんの「作品」にもいつそつのみがきがかかる。

あのゆらめく煙の色と形、威勢よく煙を吐き出す瞬間のたとえようのない優越感と落着いた気分——タバコのよさは、おそらく真にタバコを好きなき者にしか、わからないものかも知れません。もちろん愛煙家は、タバコがいかに健康に有害であるかは充分承知しています。しかし、一度覚えてしまったこのタバコちよつとやそつとの決意ぐらいいじゃ、なかなかどうして止められるものではないと、ごさいません。

健康で長生きしたいと禁煙を決意なさるもよし、あるいはどうせ止められないならと、タバコの害など気にもかけず楽しくおおらかに吸いつづけられるもまたよし。しかし、こればかりは、こと、ご自分の健康を左右する重大問題。さしでがましいとは存じましたが、タバコの禁煙のコツと、タバコの健康喫煙法を少々述べてみることにしました。

実用特集



禁煙できなない人のための

健康喫煙法

●節煙は禁煙よりもむずかしい

文豪ゲーテはタバコについて次のように語りました。——二つの重要な植物がアメリカからやってきた。一つは天恵として、他の一つは天罰として。天恵はすなわち馬鈴薯であり、天罰はすなわちタバコである——と。コロンブスがアメリカ大陸から持ち帰ったタバコはわずかに一世紀もしないうちに、その悪魔的な魅力で全世界の人間をとりこにしました。二〇世紀後半の今日に至り、タバコは有害と烙印を押されながらなお、タバコ人口は依然として増えつづけています。

しかし、いまやタバコ有害論が強く叫ばれ、一部にはタバコ撲滅論さえ唱える者も出てくる始末。とくに、紙巻きタ

バコのススに含まれるタールに発ガン性のあることが証明され「タバコと肺ガンの関係」が論議されるようになった最近は、ますますその傾向が強くなりました。何とも、愛煙家にとって は耳が痛く、ウンザリするよう な話ばかりです。

しかも、冷厳な事実はこちら次へとタバコの有害性を明らかにしています。表でも示されているように、タバコ飲みは吸わない人に比べ、はるかに病気になる率が高く、死亡率もそれだけ高いといわれます。アメリカでの調査によりますと、二五歳の男子の平均余命は一日に一〇本以上吸う人で五年、二十本以上吸う人で六年、四〇本以上吸う人は実に八年も、吸わない人に比較して短いと報告されました。また、日本対ガン協会の調査報告でも、一日二〇本以上タバコを吸うの方が吸わない人より、二・三倍以上もガンにかかる率が高いという結果が発表されているのです。

とにかくこのタバコ、呼吸器系では気管支炎や肺気腫、胃腸病では胃カイヨウや十二指腸カイヨウなどの病気を起こし、そ

諸死亡原因と喫煙量 Weir T.M., Donn, J.E. (米国)

死亡原因	非喫煙者	1日の喫煙量			全喫煙者	
		10本位	20本位	30本位		
癌	肺癌	1.00	3.72 ^倍	9.05 ^倍	9.56 ^倍	7.61 ^倍
	喉癌	—	1.00	5.99 ^倍	5.84 ^倍	—
	食道癌	1.00	1.27 ^倍	1.69 ^倍	1.82 ^倍	1.82 ^倍
	膀胱癌	1.00	1.52 ^倍	2.81 ^倍	5.41 ^倍	2.89 ^倍
その他	全身动脉硬化	1.00	5.97 ^倍	8.17 ^倍	9.24 ^倍	7.52 ^倍
	心筋梗塞	1.00	1.39 ^倍	1.67 ^倍	1.74 ^倍	1.60 ^倍
	肺気腫	1.00	8.18 ^倍	11.80 ^倍	20.86 ^倍	12.33 ^倍
	胃潰瘍	—	1.00	1.67 ^倍	2.38 ^倍	—

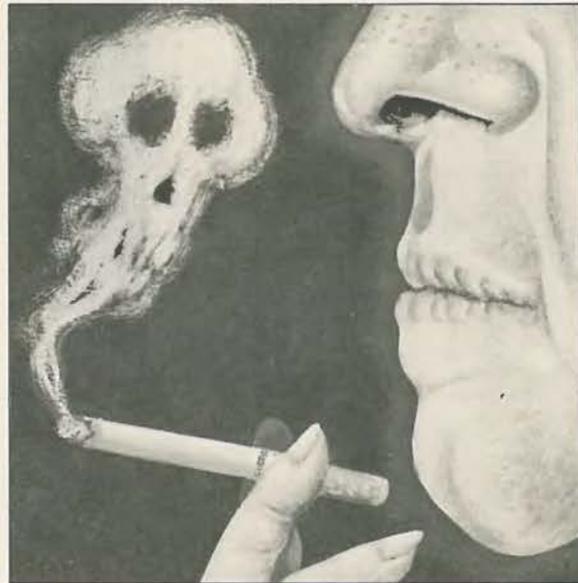
のほかでも心臓病を誘発するとか、血管の病気を起こしやすいか、あるいは神経系統がイカレるとか、皮膚の老化が早くなる、早流産の原因になるとか、さらには身体の耐久力が喫煙量に反比例する、など、これでもかこれでもかと有害論に攻めまくられています。まるでいまにも「百害あつて一利なし」の言葉がタバコの代名詞にとつてかわる時代がやってくるかのような勢いです。

もちろん愛煙家にしてみても、ダテや酔狂で専売公社がタバコの箱に「健康のため吸いすぎに注意しましょう」と書いているのではないことぐらい、百も承知です。タバコの害、それはそれを吸う者こそが一番よく知っているからです。

でも、よくないことがわかっていながら、さてこれをすぐ止められるかというと、なかなかどうしてそうはいきません。よし、タバコを止めるぞ——と決心しても、まずおおかたの愛煙家は三日ともたないでしょう。ついに諦めて、「タバコとはいかなる効能もたないところに、

このよいメリットがあるのだ」などとトホける羽目になるのです。

できるなら節煙でもよいのですが、これがまた禁煙するよりむずかしい。確かに一日に吸うタバコの量は少なければ少ない



ほどよいわけで、せめて二十本以下なら、その害もかなり減少するといわれています。しかし、最初から一日五本とか一〇本しか吸わない人ならともかく、日に三〇本も四〇本も吸っている者が、いきなり二〇本以下に減らそうとしても、まず無理とい

うもの。自称「禁煙評論家」諸氏が口をスツパクして、「助言」してくれる通り、「どうせするなら、初めから勇断をふるって禁煙しなければ成功はおぼつかない」、まったくその通りなのです。

では、どうやったらこのツライ禁煙に耐えられるでしょうか。ひとつ禁煙でもやってみるか、という向きのためにも、ここに簡単な禁煙の方法をご紹介します。みることにします。

禁煙を決意したらまず、「オレはタバコを止めたぞ」といつづけてください。家族や知人の前で大声で叫んでも結構ですし、それが恥かしかつたら自分の部屋でこっそり呟いているのもよいでしょう。とにかく、こういつづけることで、自分の選択が確認され、禁煙するという意志が強化

されるのです。

次に、一日にコップで六杯から八杯の水を飲むことです。水を大量に飲むと、水がニコチンを溶かし体外へと運び出す役目をしてくれます。禁煙のときが一番ツライのは、体内のニコチンの量がある程度少なくなってきたときだといわれます。この時機をこえて、ニコチンが体内から完全に排出されてしまえば禁煙もグンと楽になります。この辺は、麻薬によく似ています。とにかく、体内から大量の水でニコチンを早く出してしまえばそれだけ早くタバコが吸いたいという欲求から解放されるといわれます。

食事は、最初の二四時間は主として果物と果汁だけで過ごすこと。これが、タバコが欲しいという欲求の一番起こらない食事法です。そして食事の量も、普段の五、六分目にとどめること。満腹になると人間はつい、「食後の一服」などとタバコが欲しくなるものです。

もう一つ、深呼吸をできるだけ何度も行なうことです。大気が汚染されているとか、狭い部

屋のなかでとか、そんなことは関係ありません。大きく胸を開いてとにかく深呼吸吸うのです。なんでもないことのようにですが、禁煙にはこれが一番効果があります。これは、そもそもタバコを吸いたいという欲求が、イライラを押さえたいとか、動作に間を持たせたいとかいう欲求の、形を変えたものですので、これをタバコではなく、深呼吸で代用するわけです。少なくとも、発作的にタバコに手を伸ばすようなことだけは避けられるはずで。

また、タバコを止めようとするとときは、同時にコーヒー、茶、アルコールの類いも避けるべきです。コーヒーや茶に含まれるカフェインはニコチンと同様、中枢神経を興奮させる、アルカロイド化合物なのです。禁煙しようとするなら、こうした精神作用を人為的にマヒさせたり興奮させるようなものはなるべくとらないようにすることです。コーヒーを飲んだついでに、ついタバコに手を出してしまうということはよくあることだからです。

酒も、もちろんダメ。酒を飲んだあとの一服——この誘惑は強烈で、なみの意志力ではそう耐えきれぬものではありません。実に禁煙に失敗した人のうち八割までが酒席でのタバコの誘惑に勝てなかった人たちだ、という調査報告もあるくらいなのです。

●禁煙成功者は 三〇〇人に一人

さて、それでも一日のうち何度かはタバコが、吸いたくて吸いたくて、イライラするときにやってきます。そのときは何が何でも水をコップで二杯たてつづけに飲み、そして大きく深呼吸することです。それでもおさまらなかつたら、時計を出して「よし、一分間だけがまんすぞ」と呟くのです。一分間なら、どんなに吸いたくてもがまんできるでしょう。そのがまんを三回重ねるのです。三分もたつてしまえば、タバコを吸いたくない欲望もおさまってしまします。

さて、いかがでしょうか。健康で長生きしたいとお思いなら、

モノはためし、一度禁煙にアタックしてみるのもいい。人生勉強になるかと存じます。もつとも、いざタバコを止めるぞ、と発奮して禁煙に踏みきっても、実際に禁煙に成功する人は三〇〇人に一人か二人。禁煙というもの、いかに厳しい試練であるかがわかっていうものです。要はやはり、ご本人次第ということになりますか。

しかし、考えてみますと一日に何十本もタバコを吸う。ヘビースモーカー。でさえ、現に八〇歳から九〇歳まで五体ピンピンと生きのびている人はザラにいます。

何を、そう目クジラ立ててタバコを毛嫌いなさる、と反論に出るご仁もいらつしやることでしよう。そういう方の名譽のためにも、ここでひとことつけ加えておかなければなりません。

現代人の最大の敵はストレスである。そして一時的にせよ、ストレスから我々を救ってくれらるものはタバコだけである——と。むしろ、「肺ガンになったらどうしよう」などとピクピクしながらタバコを吸うことこそ、

精神的に「不健康」といわなければなりません。そういう人は思いきって禁煙に踏みきれるか、そうでなければ迷いを捨ててタバコの味を楽しむぐらゐの気持をもつべきでしょう。無理して禁煙しても、かえってストレスで血圧が上がったりしたのでは、いったい何のための禁煙かわからなくなってしまう。

ところでどうして愛煙家は、あんなタバコを、うまい。と思うようになるのでしょうか。アルコール飲料や砂糖類なら、確かに口に入れただけでうまいと感じます。しかし、タバコには本来、そんなうまさはありません。それを、うまいと感じるということは、つまるところ、情緒のイライラや不安感や退屈のつらさをタバコが癒してくれるからなのです。

ニコチンは、血液中にとり入れられると、神経細胞に軽い興奮を呼び起こし、骨格筋や血管の神経に影響を及ぼして、一時的に肉体の疲れを緩和し、心や身体の疲れをやわらげる働きをするのです。しかしこれは、つかれた馬に、さらにムチをあて

で一時的に走らせるようなもので、実際に疲れがとれているわけではありません。タバコをくゆらすというムードで、あるいは一時的な休息が、そう感じさせるだけなのです。

これが、日に五〇本、六〇本というヘビー・スモーカーともなると、タバコのうまさもさながら違った味わいになってきます。つまり、中枢神経がニコチンの害毒にだんだん慣れてきて（ある意味での適応力、抵抗力を獲得して）、さらに新たにニコチンを吸い込まなくては、しかもその量を増加しなければ、前より一層イライラ、不安、退屈に悩まされるという状態になってくるのです。このニコチン飢餓状態のときにタバコを吸うことが、何とないようもなく「うまい」と感じるようになるのです。いずれにしてもタバコは、うまいと感じる瞬間、精神的イライラや不安を解消してくれています。その意味では、タバコこそが現代人のストレス解消に有効な働きをしている、といえなくもないのです。

もちろん、タバコが人間の身

体にとつて極めて有害であることには変わりありません。止められるものなら、止められた方がよいに決っています。しかし、どうしても、タバコが止められないというなら、何もあえて無理してストレスを背負い込んだり、



タバコの害にビクビクしながら喫煙していることはないのです。おおらかに、紫煙の行方を見つめたりしながら、楽しくタバコのムードを味わうべきでしょう。この方が、よほど精神的には健康的だと思うのですが、いかがでしょうか。

●浅く、ゆっくりに おおらかな気持ちで

しかし、タバコが本来もっている害だけは何としても最小限に押さえる必要があります。そこで、いわば、愛煙家のための

タバコ健康喫煙法――

タバコはまず、ゆっくり間隔をおいて吸うことです。よく、何をあせっているのか、スパスパと顔がタバコの煙でかすむほど急いで吸っている人があります。これはタバコの害をますます増しているよ

うなものですよ。

タバコを三〇分おきに六本吸うと、血液中のヘモグロビン血色素と一酸化炭素と結びついたものが二%ぐらいいになります。この程度になると、頭がぼけてきて、判断力がなくなり、ものを考えるのも面倒になってきま

す。つまり、身体中の細胞が慢性的な酸素欠乏状態におかれるわけで、細胞の機能が全般的に低下してしまふのです。ですから、会議中や用談中にあまりプカプカやるのは、いい考えも生まれず、よくないというわけですよ。

なるべく浅く、ふかすようにして、その煙を楽しむムードにするのがよいのです。こうすれば、泰然自若として人格的にも高まったように見え、商談なども思ったよりうまくまとまるかも知れません。もちろん、タバコは短くなるまで吸わず、途中で止めること。指でつまむようにして根本まで吸っている様はいかにもみじめたらしく、見ていると感じがよくないものです。それに、ニコチンやタールなどの煙に含まれる割合が増してきて、健康上も問題があります。

また、タバコといえは、とかくその本数だけが問題にされがちですが、身体への影響度の点でいえば、口に入るときの温度も重要です。温度が高いほどニコチン、タールが溶けやすく、

粒子が細かくなり、フィルターを素通りしてしまっています。急ピッチで吸うほど、そして吸い口に近づくほど、温度は上昇するのです。

同じ吸うなら、タバコはなるべく、ニコチンやタールの含有量の少ないタバコを選ぶべきでしょう。国産では、チェリー、セブンスター、エコー、ハイライトなどです。

また、酒席になると、ついタバコの量も多くなるのですが、タールはアルコールに溶けやすく血液に混じってしまいます。酒を飲むときは、極力意識してタバコの量を減らすよう心がけることが大切です。

そのほか、空腹時の喫煙は避けること。朝、寝床のなかで一服などという人がおりますが、空腹のときのタバコは、とくに消化器管を刺激し胃カイヨウや十二指腸カイヨウを誘発しますので避けるようにしなければいけません。もちろん、体調が少しでもおもしろくないときは禁煙すべきです。病気をますます進行させ、回復がそれだけ長引くからです。

また、タバコを吸う人は努めてビタミンCをとるとよい、といわれています。タバコを吸うと体内のビタミンCが破壊されますが、逆にビタミンCは体内で有害物質の解毒作用をする働きがあるからです。つまり、ビ



「と述べているほどです。愛煙家は従って、タバコを吸わない人よりはるかに多く、レモン、オレンジ、グレープフルーツなどを食べなければなりません。さて、そもそもタバコに「健康喫煙法」などあり得ないと叱

咤される向きもおありでしょうが、喫煙者のための「タバコ」の害を最小限に押さえる法」いかがでしょうか。あとは、ゆったりと、ゆるやかなタバコの煙に人生の真髄を見るようなおらかな気持ちでタバコを楽しむことです。人間の寿命がの

びたとはいっても、長い人類の歴史などから比べたら、ほんのわずかなこの生命、何も好んで楽しみを捨て、不安と焦燥の日を送ることもありませぬ。タバコ、多いに結構。禁煙、これもまた結構。要はさわやかな人生を送ることこそ、最大の健

康法であることを、愛煙家諸君はキモに銘じておくべきです。

最後に、あなたの喫煙度をチェックしてみよう。該当するものについてつけてください。

- 1 朝食前にタバコを吸いますか？
 - 2 毎日少なくとも二〇本以上タバコを吸いますか？
 - 3 カゼをひいたときや、のどの痛いときもタバコを吸いますか？
 - 4 いつも咳や痰が出て、タバコを減らすとよくなりますか？
 - 5 歯ぐきの病気や異常がありますか？
 - 6 タバコがきれたとき次のような症状が出ますか？ いらいらする、吐き気がする、気分が重くゆううつになる、眠れない、手足がはれる、寝汗をかく、息がつまりそうな感じがする、指先がふるえる、けいれんが起る。
 - 7 夜中に目が覚めたとき、タバコを吸いますか？
 - 8 タバコの身体に対する影響が心配になりますか？
 - 9 医師または歯科医から、タバコを減らすよう忠告されたことがありますか？
 - 10 もし苦痛なくタバコをやめられるなら、やめたいと思えますか？
- 以上の問いに答えて、○が四つ以上あればあなたは「重症」です。とくに5番、6番が○の人は、すでにタバコ中毒症の人です。もはや「健康喫煙法」などと優雅なことをいつている暇はありません。勇断をふるって一日も早くタバコをおやめになることをおすすめいたします。

Zig Zag
Zig Zag
Zig Zag



ウミニイル夫人

(オリオンプレス)



「いいかげんにしてくれ！
落ちるものならとっくに
落ちてるよ！」(55企画)

酒の語

たとえば、

- 1 SPATLESE
シュペーターレーゼ
 - 2 AUSLESE
アウスレーゼ
1よりも収穫をおくらせ十分に熟したブドウによって造ったもの
 - 3 BEEREN AUSLESE
ベールン・アウス・レーゼ
2よりさらに選ばれたブドウで造ったもの
 - 4 TROCKEN BEEREN AUSLESE
トロッケン・ベールン・アウスレーゼ
3よりさらに干ブドウ状になったもので、その上、さらに一粒一粒厳選して集めて造ったもの
 - 5 AISESWAN
アイスワン
霜が下りるまで待つて摘んで造ったもの。一本造るのに数本のブドウの木が必要とされている
- 以上のように、ドイツ・ワインの特徴は良質なもののほど、また高級品になればなるほど甘口になります。(つづく)

ワインには長い歴史がありません。一万年ぐらい前からすでに造られ、愛飲されていたといわれていますが、当時は野ブドウからのもので、いま、私たちが飲んでいるようなワインは、後世になってからのものです。

今日、ヨーロッパで栽培されているブドウは、中近東から伝わってきたものです。イランのカスピ海沿岸、コーカサス地方から、文明の発達とともにローマへ、そして、よりよい土質と豊饒な太陽の光を求めて、フランス、ドイツ、スペインと世界の「安住の地」へ広がっていきましました。

現在のすばらしいワインは、ブドウの栽培に最も適した気候と風土で生み出されています。これも永い歴史によるものなのです。

さて、ワインといえば、すぐに思い浮ぶのはなんといつてもフランスでしょう。フランスのワインは世界の人々に愛飲されています。

フランスのワインの生産地は大別して、ボルドー、ブルゴーニュ、プロバンス、ロワール、

コート・ド・ローヌ、アルザス、シャンパニューで、その生産量は世界一といわれています。しかも、良質なワインができることでも有名で、毎年、愛飲家は話題にこと欠かないものです。

特に、ボルドー産の赤ワインで「シャトー・ラフィット・コートシルド」「シャトー・マルゴ」「シャトー・ラ・ツール」などは一八五五年のフランス国内での格付で特級にランクされたほどの名

ワインの故郷 フランス

沢井慶明

酒中の名酒です。

ボルドー産の白では「シャトリーケム」や「シャトーラフォーリ・ペラギューイ」があげられています。中でも「シャトリーケム」は白ワインの王様といわれています。

ブルゴーニュ産の有名なワインには、赤ワインの「シャンペルトラン・クロ・ド・ペーズ」、
「ニューイ・サン・ジョルジエ」、
「ロマネ・コンテ」などがあり

これらはまほろしのワインと愛飲家たちにささやかれているほどなかなか手に入りにくい高級品です。

フランスは世界一のワイン生産国で、しかも世界一のワイン消費国だといわれていますが、彼らが常日頃、飲んでいるのは安価なもので、よほどたいせつなお客のいかぎり、よいものは飲んでいません。フランスばかりではなく、ヨーロッパの国

はどこでもみんな似たようなものです。

ビールで有名なドイツでも良質なワインが造られています。その大半がライン川、モーゼル川、ネカー川の近くで、名前もモーゼル・ワイン、ライン・ワインと呼ばれています。特に、白が有名です。良質なものになるほど甘口で、それが一目でわかるように、ラベルのワインの名のあとに表示してあります。

全日本ワインテナー協会・国際局長
株式会社 SAWA オリス社長
1978年世界クテルコンクール優勝者



東海大学助教授の斉藤勝をチーフとしたトレーナーが個々の体力に応じた運動プログラムによる個人指導を、そして、女性の方のために、イレーヌ渡部の指導による美容体操教室も実施しています



ATHLETIC POOL



ロアビル屋上にある、六本木、麻布一帯を見おろす華やかなファッションブルプールです。この夏六本木V I V Iで肌を小麦色に焼きましょう

初心者から本格派まで、キャリア十分の専属プロ陣が懇切に丁寧な指導を行なうゴルフクリニックも開催しています。そしてラウンド・レッスンを45鹿沼カントリー倶楽部、鹿沼72カントリークラブでプロ指導のもとに行ないます。また、一流ゴルフ用品のすべてを取り揃えたゴルフ・ショップも同時にオープンしました。

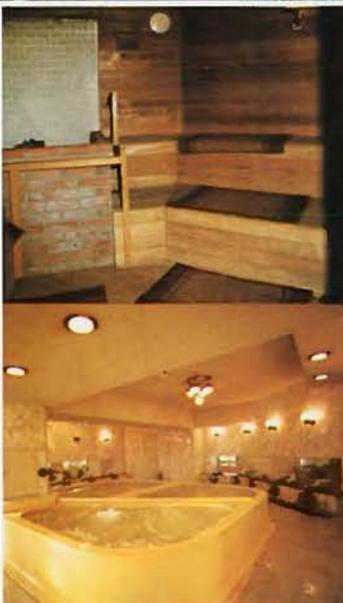


GOLF GARDEN SAUNA

現代は病める時代といわれています。考えてみれば、いまほど人間性を見つめ、人間らしさを求める時代はなかったでしょう。人びとは人間性の回復をめざして、豊かさ以上に「健康の価値」を高く評価しはじめています。このような中において、心身ともに健全でなければならぬ社会のリーダーは、日々の激しい仕事、多忙な生活に追われ、健康管理・増進の理想からはほど遠い環境に置かれていきます。メンバーズ・アスレティック・クラブ V I V I はこうした時代の



03(404)8836(代)



サウナで身も心もすっきりとシャワーしましょう。当サウナは本格的ヨーロッパのスポーツ・サウナです。超音波バスジェッター、全身シャワー、バブラーをはじめ、本場サウナの醍醐味を存分に味わっていただけます。

写真1 ゆったりとくつろげるレストラン。落ちついた雰囲気と豪華なインテリアが、また新しい味をそえています。写真2 本格的宴会場としてのデザインがパーティー会場を演出し、ウィヴィ特製料理はもちろん、六本木の夜景もパーティーの場に楽しさを運びま

す。写真3 六本木の静かなオアシスとして生まれたティールームは待合場所、商談の場に最適です。写真4 ロアビルB1にワインレストランがあります。本場のワインとフランス料理をお楽しみください。写真5 銀座・サロンVIVI

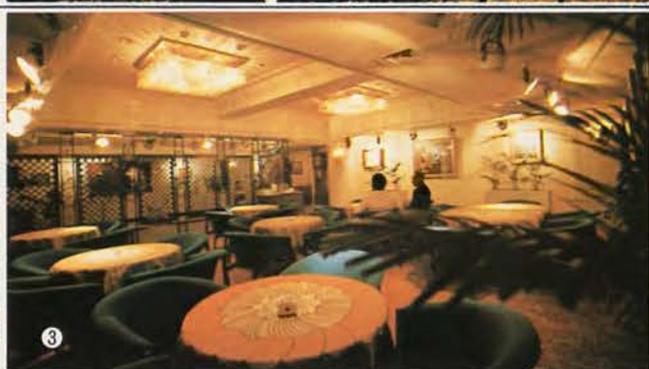
RESTAURANT



PARTY ROOM



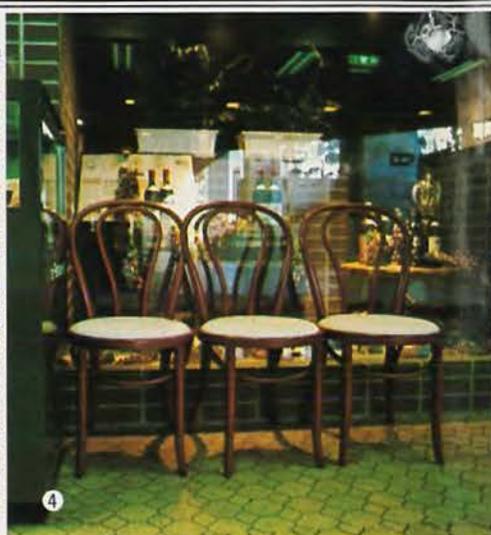
TEA ROOM



SALOONVIVI



WINE RESTAURANT LUGANO



要請に、新しい方向で健康を考え、かけがえのない皆様の健康管理・増進に寄与するために充実した諸設備を用意しています。このたび、ゴルフアーのために最新設備を誇るゴルフガーデンを新設いたしました。ご家族、お友達と一緒に是非ご利用ください。必ずやご満足いただけるものと確信いたしております。また、六本木という場所も都会にありながら都会を忘れさせる絶対の条件を備えています。アスレティック・クラブVIVIは、やすらぎに満ちた豊かな世界をお届けいたします。



球趣

心なごむ緑、ほどよい戦略性—
ゴルフの原点に立った設計です



鹿沼

たな心のふれあいを

ヨナルゴルフサーキットのご案内

サーキット・チャンピオンご夫妻をヨーロッパへご招待
初回金のみにて予選ラウンドに参加できます



●参加資格 鹿友倶楽部会員（聯名グループ各クラブの会員とその家族）および会員の推薦を受けた方

→ **決勝 3位まで** サーキット・チャンピオン
決定戦出場資格

→ **韓国大会 決 勝** **3泊4日間**
50年10月16日(木)～10月19日(日)
於：鳥山カントリークラブ

→ **台湾大会 決 勝** **3泊4日間**
51年1月15日(木)～1月18日(日)
於：林口カントリークラブ

→ **バンコク 大会決勝** **3泊4日間**
51年4月15日(木)～4月18日(日)
於：サリカカントリークラブ

→ **ハワイ大会 決 勝** **4泊6日間**
51年7月13日(火)～7月18日(日)
於：パールカントリークラブ

→ **サーキット・チャンピオン決定戦**

昭和51年8月15日(日) 1ラウンド ストロークプレー
於・鹿沼カントリー倶楽部
● 出場資格：左記決勝大会の1～3位
● 参加費用：¥10,000（プレー費込み）
優勝者をご夫妻でヨーロッパ旅行(9日間)にご招待
(イギリス・セントアンドリュースCCにてプレイ含む)



鹿友倶楽部
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)
本社 東京都中央区京橋2-13 橋5号館
☎ 03(561)9341～3代
03(567)5531～3
銀座営業所 東京都中央区銀座7-3-9 第14丸源ビル
☎ 03(574)7177(代)

※賞品提供：韓進観光株式会社、新日旅行社有限公司
(費用は50年6月1日現在の各種料金表にもとづき算出したものです)

異郷の緑の中であら

鹿沼インターナシ



予選 賞品総額1,200万円・10位まで決勝大会出場資格 ベリヤ方式 1Rストロークプレー

●韓国大会〈賞品総額 300万円〉 10位まで決勝大会出場資格(1-3位無料にて, 4-10位 ¥50,000にて)

3泊4日間 フレー費込み総費用 ¥95,000 (初回金 ¥15,000 + ¥10,000 × 8ヵ月)

第1回	昭和50年7月18日(金)~7月21日(月)	於: 漢陽カントリークラブ	100名限定
第2回	8月14日(木)~8月17日(日)	於: 烏山カントリークラブ	//
第3回	9月18日(木)~9月21日(日)	於: 南ソウルカントリークラブ	//

●台湾大会〈賞品総額 300万円〉 10位まで決勝大会出場資格(1-3位無料にて, 4-10位 ¥60,000にて)

3泊4日間 フレー費込み総費用 ¥120,000 (初回金 ¥20,000 + ¥10,000 × 10ヵ月)

第1回	昭和50年10月16日(木)~10月19日(日)	於: 林口カントリークラブ	100名限定
第2回	11月13日(木)~11月16日(日)	於: 新淡水カントリークラブ	//
第3回	12月18日(木)~12月21日(日)	於: 国華カントリークラブ	//

●バンコク大会〈賞品総額 300万円〉 10位まで決勝大会出場資格(1-3位無料にて, 4-10位 ¥70,000にて)

3泊4日間 フレー費込み総費用 ¥140,000 (初回金 ¥20,000 + ¥12,000 × 10ヵ月)

第1回	昭和51年1月15日(木)~1月18日(日)	於: サリカカントリークラブ	100名限定
第2回	2月12日(木)~2月15日(日)	//	//
第3回	3月18日(木)~3月21日(日)	//	//

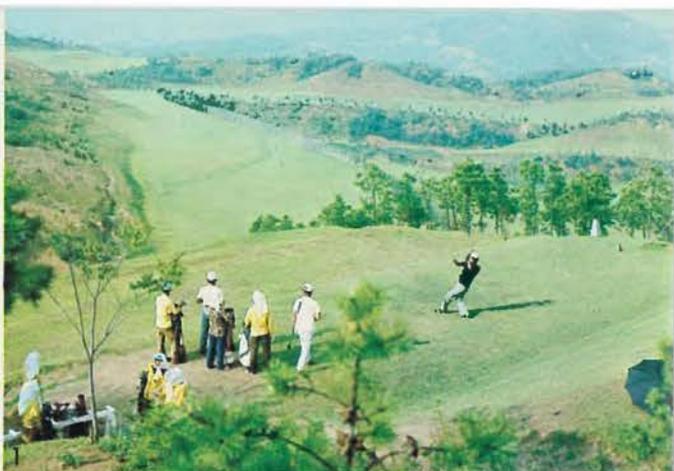
●ハワイ大会〈賞品総額 300万円〉 10位まで決勝大会出場資格(1-3位無料にて, 4-10位 ¥90,000にて)

4泊6日間 フレー費込み総費用 ¥185,000 (初回金 ¥35,000 + ¥15,000 × 10ヵ月)

第1回	昭和51年4月13日(火)~4月18日(日)	於: ハールカントリークラブ	100名限定
第2回	5月11日(火)~5月16日(日)	於: マカハカントリークラブ	//
第3回	6月15日(火)~6月20日(日)	於: ハールカントリークラブ	//

※予選ラウンドは何回でも出場できます。(ただし費用は各回負担していただきます)。たとえば、第1回予選ラウンドで入賞されなかった方でも、第2回もしくは第3回大会で入賞されれば決勝ラウンドに出場できます。また第1回で入賞された方でも第2回、3回大会に出場できます。





1. 広いスペースと自然に恵まれたコースで余裕あるゴルフを
2. 民族衣裳のナマ・チュコリあてやかな中にも歴史が薫う
3. 金谷陵松林の静寂の中で見る石像群は遠い昔を語ってくれる
4. 法住寺 二こて見るものは由緒あるものばかり、国宝も数多い

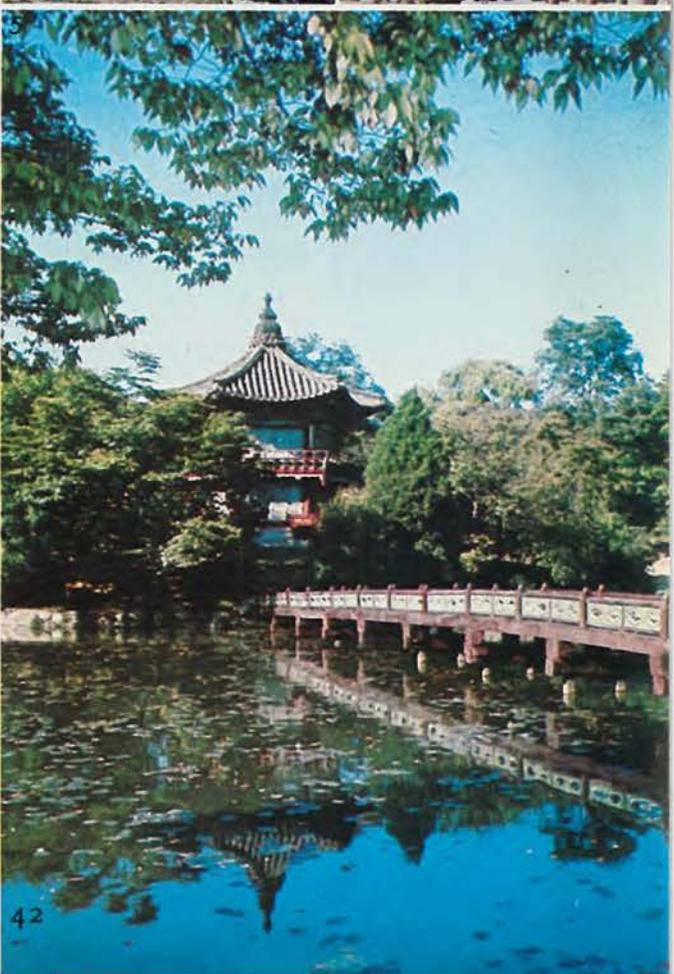


6



5. 景福宮 王宮の宮殿とあって、その規模と華麗さは計大である
6. 仏国寺 昔この寺の蓮池で貴族の優雅な船遊びが行なわれた
7. 昌徳宮仁政殿 王と王妃の居処として使われ受華をきわめた
8. 海雲台 夏ともなると太陽と青い海をもとめる人達で賑わう

7



8



韓国 静かな朝焼けの国

PANA通信社韓国支局長

韓相燮

地形と気候

韓国半島は南北に長く東西に短い。総面積22万平方km。北側が朝鮮民主主義人民共和国、俗にいう北朝鮮であり、南が大韓民国、つまり韓国である。

韓国の総面積は98、470平方km。山や丘陵の多い国で、実に国土の70%を占める。韓国の山の美しさは格別で、その偉容はなんともしえない風情を持っている。気候は温帯に属しているが大陸性気候に近い。これは、冬は蒙古から冷たい乾いた北西季節風が吹いてくるし、夏には太平洋から温かい南東季節風が吹いてくるからである。したがって、冬は非常に寒く、夏は暑い。しかし、冬がすこく寒くても過しやすいため、三寒四温、という韓国独特の現象があるからだ。つまり、3日ほど寒い日がつづくことには必ずといって

いいほど暖かい日が4日ほどつづく。雨期は6月に始まって8月に終るが、この時期の雨量は年間総雨量の半分を占める。

歴史と文化

韓民族は5千〜8千年以前に半島に定住したツングース族に始まったといわれる。紀元前37年ころから一つの国家として始動した高句麗は372年には国家体制を完全に整え、仏教を導入するとともに学問にも力を入れ、文化の発展に努力した。百濟は紀元前18年頃、漢江流域で発展した部族国家で、仏教や文学を奨励して中国の南朝と交流、その文物を多量に輸入した。特に百濟と日本の関係は親密で、百濟は仏教をはじめ、漢字、美術、音楽、農業などを伝え、日本の飛鳥時代の文化の基盤を築いた。新羅は三国中もっとも遅い建国で、高句麗文化と中国の北朝文

化を導入しながら徐々に発展していった。そしてついには唐と結んで663年には百濟を、668年に高句麗を滅ぼし、完全に半島を統一した。仏教文化と芸術においては黄金時代を築き、現在残されている仏国寺、石窟庵は統一新羅の秀でた文化遺産として、韓国の宝となっている。

3世紀に及ぶ統一新羅の統治も末期に至っては王権の弱体化をきたし、難国を收拾して918年に半島を再統一したのが太祖王建による高麗の建国である。この時代の秀れた文化遺産は八万大蔵経と高麗磁器がある。高麗王朝から支配権を引き取り、1392年に新王國の始祖となったのは李成桂という高麗の將軍であった。第4代の世宗王は秀れた才能によって各方面に著しい業績を残した。中でも意義深いものはハングル(韓国固有の文字)の創始であろう。その

後、日清、日露戦争によって日本が進出、1910年日本に併合されたが、日本の敗戦により韓国は38度線を境に二分された。そして、1948年7月17日を期して南部に大韓民国が誕生したのである。

観光とゴルフ

韓国のゴルフ人口は日本に比べてまだまだ少なく、いつも閑散としていたから、日本と違ってゆっくりにとくつろいだプレーができる。ソウル近郊には手入りの行き届いたよいコースが数多くある。交通の便もきわめてよく、そのほとんどが市内の中心地から車で30分〜50分の距離。また、どのコースも日本人ビジター大歓迎だから平日ならストレートに受付けてくれる。



緑のジュウタンでのショットは格別だ



キーセンハウス 美しくなやましい妓生が男性を魅了する

ーセンハウスはアメリカやヨーロッパはもちろん、他の東南アジアの国々では味わえない特有のもので、韓国の伝統的で優雅な王室ムードをかもし出している。キーセンはもともと宮廷に所属して歌や舞や書画などの芸を身につけ、役人とか宮廷を訪れた客人をもてなすものとして発達した。書画や詩歌の造詣が深く風流な人が多かったわけである。今では、多少現代化されて風情のあるキーセンが少なくなつたといわれているが韓国でも粒ぞろいの高い知性と教養を身につけた美人が多い。料亭の部屋はすべて個室で、食卓いっぱい料理が並べられ、日本人のために刺身などもサーブしてくる。キーセンは美しい民族衣装のチマ(下に着る衣装)、チヨゴリ(上

着)を着飾ってあなたのパートナーをつとめてくれる。宴が進むと、古典楽器であるチャンク(タイコ)、笛、その他多数の楽器での民俗の音楽に乗り、古い踊りを舞う踊り子たち。日本の歌もうまい。舞いを観、音楽を聞きながら飲み放題の酒と、おいしい料理に舌つづみを打ちながらのムードはまさに王様気分。小グループでも団体でも気軽に利用できる。

ツアーガイド

●ソウル

韓国の首都ソウルは政治、経済、文化の中心地で市内の名所旧蹟は膨大。連日、たいへんなにぎわいを見せている。

●景福宮

李王朝の太祖李成桂が、1394年に王宮として建てた宮殿で古



国立博物館 韓国芸術の粋をあつめその種類は世界有名



南大門 ソウル市の中心に位置し威風堂々たる姿は韓国の魂

宮のなかでも最も年代が古く、その規模、建造物の華麗さは王宮の名にふさわしい。日本軍の侵入によつてほとんどすべての建物が焼かれたが、1865年大院君により復元された。内部には勤政殿、思政殿、乾清殿、慶会楼、国立博物館などがある。

●秘苑

17世紀初頭に李太祖が造つた庭園で、苑内には自然のままに樹木が茂り、奥深い谷間の溪流が苑内を走っている。

●昌徳宮

景福宮の焼失後、李太祖の王宮として300年間用いられた建物で、1405年に建造された。仁政殿と大雄殿などがある。

●南大門

ソウルへの遷都当時(1392年)、都の城内として建てられた

遺物、遺品。1910年以前のものはあらかじめ文化財管理局の許可が必要。なお、文化財の模造品も韓国文化財普及協会の確認を要する。

●高麗人蔘の持出し

専売庁の検印のあるもので白蔘3kgと紅蔘3kgまで。ただし紅蔘の場合は専売庁の売渡搬出証があるものに限る。

●写真撮影

韓国は臨戦体制下にあるということをお忘れずに、軍事基地などの撮影はさける。

●その他のタブー

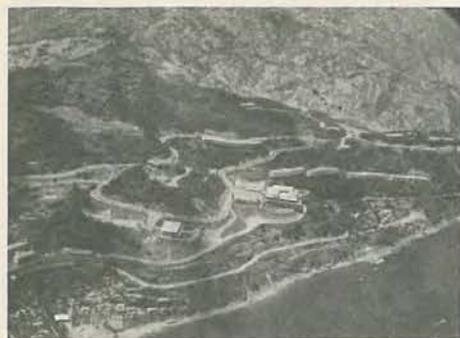
夜の12時〜翌朝4時までは通行禁止。高速道路も同様なのでドライブする場合はよく時間を確める。「朝鮮」という言葉は絶対タブー。また政治的な会話はさけた方がよい。長髪は観光客なら大目に見られるが規則としては禁止されている。

韓国の通貨換算

通貨の基本単位はウォン。外貨との交換比率はその日の為替相場によつて多少の変動があるが、米貨1ドル当り約480ウォン。市内のホテルとか銀行で交換するとよい。紙幣は1万、5千、1千、500、100、50、10ウォンの7種類。今年から100、50、10ウォンの紙幣の代りに銅貨を使用。銅貨には100、50、10、5、1ウォンの5種類。

簡単な韓国語

こんにちは アンニョンハシムニカ
さようなら アンニョンヒあ



ウォーカーヒル 東洋一のレジャー地 さすが訪れる人は多い

門。韓国国宝第一号に指定されている。

●**韓国の家**
外国観光客のために韓国を紹介する映画や古典の民族舞踊を見せる建物。

●**国立国楽院**
韓国の古典音楽と舞踊の伝統を後世に伝えるための養成所で多くの珍しい古典楽器がある。

●**国立墓地**
冠岳山の麓にあり、韓国動乱やベトナム戦争で散った数万の兵士の英霊が眠っている。ここからは漢江や対岸のソウル市街を眺めることができる。

●**ウォーカーヒル**
米軍第八軍指令官W・H・ウォーカー中将の名前をつけたこのリゾートタウンは、ソウル市内から車で約20分ほどの距離にあり、漢



板門店 南と北を結ぶ唯一の場所 旅行気分を考へさせる

江のゆったりとした流れを見下す緑に包まれた小高い丘の上にある。カジノ、レストラン、パシフィック、ナイトクラブ、バー、明月館、国際会議室などの施設を擁する。

●**板門店**
ソウルの北方85km、ハイウェイ「統一路」を走れば約1時間半の距離にある。韓国動乱の折、停戦会談の場所となつて一躍ニュースの焦点となった。以来、軍事会談がここで開かれ、南北赤十字会談、南北調節委員会予備会談場所にも使われた。

●**海雲台(釜山)**
釜山市内から約20km、車で30分ほどのところにあるリゾート地。夏には海水浴客でにぎわう。海雲台観光ホテル内にはカジノもあり、ゴルフ場などの遊興施設も完備している。



濟州島 雉の狩猟地や釣りの多いことで脚光をあびている

●**仏国寺(慶州)**
慶州市から約10km、吐含山の中腹にある。釈迦塔、多宝塔の二つの塔が本殿の左右にある。釈迦塔は形の変化と調和に秀れ、多宝塔は新羅石造美術の代表作。

●**濟州島**
韓国の南端にある韓国最大の島で、この島を人々は古くから「三無・三多・三宝の島」と自慢している。つまり、この島には、泥棒と乞食と家の門がなく石と女と風物が多く、方言や多種の植物や水産物に恵まれているということである。白雪を頂いた秀麗な巨峰、漢拏山をめぐる山裾には、美しい天然の滝や奇怪な石筍と鐘乳石の垂れさがる洞窟があり、緑の茂みに若さをいこえる海水浴場が散在する。韓国へ行ったら一度は行ってみたいところのひとつだ。

りがとうーカムサハムニゲ いくらですかーオルマイムニカ 何時ですかーミヨツシムニカ おいしいーマシツソ 美しいーイップムニダ 食べたいーモツコシブポヨ どうもすみませんーミアンハムニゲ どういたしましてーチョンマネヨ もしもーヨボセヨ 食事ーシクサ はいーネー いえーアニヨ 知っていますーアムニダ 知りませんーモルムニダ わかりましたーアルゲスムニダ わかりませんーモルゲスムニダ 上手ですージャルハムニゲ 電話をくださいーチョンファハセヨ 明日会いましょうーネイル マンナップシタ ちよつと待ってくださいーチャンカンマンキタリセヨ 召し上がってくださいーチャブスセヨ 大丈夫ですーケンチャンスムニダ 遊びにきなさいーノルロオセヨ どこに住んでいますかーオーテイサムニカ あなたはだれですかータンシンヌグセヨ 早くーパリパリ ここーヨギ あそこーチョキ いまーチクム きょうーオヌル あすーネイル お金ートン 家にーチベ男ーナムジャ 女ーヨジャ 恋人ーエイン 友達ーチング 君ータンシン 行くーカンダ 水ームル なぜーウエ 朝ーアナム 昼ーチョムシミッテ 夜ーバンム あるーイッソ ないーオプソ 1時ーハンシ 2時ートリー 3時ーセーシ 4時ーネーシ 5時ータソシ 6時ーヨソシ 7時ーイルゴアシ 8時ーヨドルシー 9時ーアホアシ 10時ーヨルシー 11時ーヨルハンシ 12時ーヨルドーシー

ゴルフと医学 夏バテを防ぐ

影山圭三



夏は暑く、冬は寒いのは自然の現象で、暑い時には暑いなりに体の鍛え方がある。

「暑い、暑い」といって、冷房の中に閉じこもっていても、とうてい健康的な生活といえたものではない。

かといって、「心頭を滅却すれば火もまた涼し」で、暑さを忘れてゴルフに熱中するのにも人によっては夏バテの原因となる。

夏は誰でも体の調子が多少は悪くなり勝ちである。一般的に、消化作用が低下して、食欲が落ち易い。暑いために睡眠が浅く、時間も短くなり勝ちである。クーラーを使えば風邪をひく。これらが重なって、ちよつとした運動や仕事で疲れ易い。そして、何となく体がだるく感ずる場合が多い。

つまり、程度の差はあるにしても、多くの人は夏バテの状態となっている。

8月の関東平野は高温多湿で、ことさらに暑さが酷しい。草いきれが加わればなおさらで、老若男女を問わず無理な運動は禁物である。夏バテどころか、日射病や熱射病に罹ることもあり、心臓や腎臓に多少でも問題のある人は急死することさえある。

したがって盛夏のゴルフでは、まず自らの健康の状態を知ることが肝要である。日常生活の中で、とくに食事や睡眠の調整をこころみること。ことに前夜の睡眠は充分とることが大切である。深酒やマージャンなどでの夜ふかしは、ゴルフアールとしての資格のない人のすることと心得ることである。

当日は、長袖のシャツが好ましい。直射日光を少しでも避けるためである。

ショートパンツを用いる人は必ずハイソックスをはくこと。

ラウンド中は日傘を使用し、出来る限り木蔭を歩くこと。

汗をかくことが多いが、水は一度に多く飲まないように。

試合などで、1日2ラウンドプレイする時には、熱い番茶か、レモン入りの紅茶を携行するの

もよい。

汗かきの人は、用意してある食塩を補給すること。錠剤は必ず溶かして飲むこと。錠剤のまま飲み込むと、急性胃カタルをおこすことがある。

概して夏のゴルフは下程疲れが出るものだ。打数が多い。

球さがしなどで歩く距離も長い。

打つことに夢中で日傘など使う心の余裕がない。したがって、直射日光に曝される時間が長いことなどが原因である。

プレイした夜、ねつきが悪い。翌朝に体のだるさが残るなどは、正にゴルフバテの症状で、このような時には、たとえ休暇中であっても連日のプレイを避けるべきである。

最後に、夏に使うクラブは、冬に比べて、1、2ポイント、ヘッドを軽くした方がよい。夏は軽く、冬は重く、がゴルフの原則である。

このようにして、適当にプレイすれば、夏バテの治療にもなり、さらには夏に鍛えることになり、ほどよい銷夏法となる。

〔慶大医学部教授H・D・C・9〕

世界の有名クラブを斬る

プレイボーイ・クラブの 華麗なる世界

その1——青柳洋次郎

(社) 日本能率協会国際事業部
プロジェクト・マネジャー

狂人が天才か、揺らぐ「プレイボーイ帝国」など多くの話題を振りまいてきたが、読者層約三五〇万人と目される「プレイボーイ誌」を基軸に特異なりゾートホテルをテコとして多国籍型総合レジャー・コングロマリットをめざすプレイボーイ・エンタープライズは同時に多くの不可思議さとレジャー産業をめざす人々へ多くのヒントを与えている。

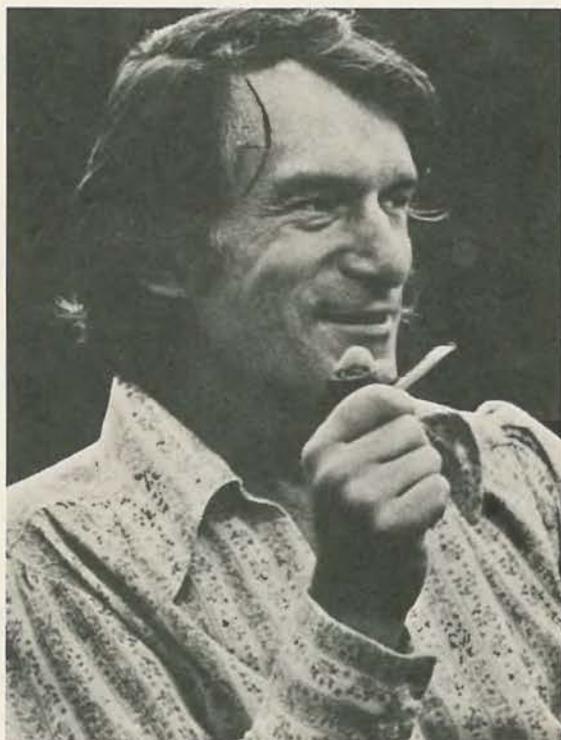
本年五月には日本語版「プレイボーイ」誌も発刊を見、多国籍型によるレジャーの多極化が予想される折から、この機会に目下「70年代への飛躍」をめざすこのプレイボーイ・エンタープライズの発展のメカニズムと

経営戦略に着目し、経営学的分析を通じ、レジャー産業の持つ特質を学んでみたい。

① プレイボーイ・エンタープライズ

事業集団プレイボーイ・エンタープライズの創業からの発展プロセスを時系列にみると一九五三年シカゴに誕生することから始まっている。産業展開のプロセスをさらに主なる業別に分けてみると左記のような図表で表わされよう。

図で見られるように創業から基軸産業たる月刊誌「プレイボーイ」の発刊まで11年の期間を要している。この期間は事業的にはブランクのようなものだが、



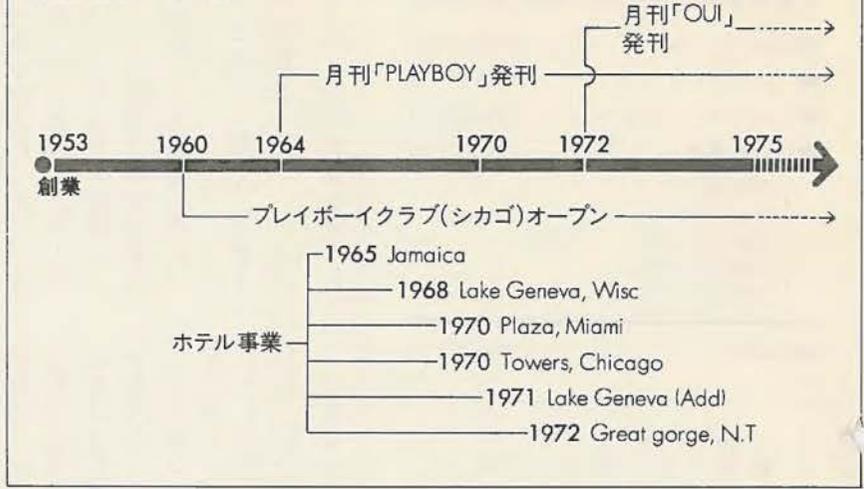
プレイボーイ・エンタープライズの設立者H・M・ヘフナー

創業期特有の「生みの苦しみ」の時期であろう。設立者であるヘフナー(Hugh Marston Hefner)は同じ夢を抱く若い人々のため

の「イキな野郎のオシャレな雑誌」を思い立ち、その人達の生活全般に渡る情報とセンスを提供したが、当初は単行本形式の



プレイボーイ・エンタープライズの 事業展開プロセス



もので発行を続けていた。また、一九六四年の「プレイボーイ」誌発刊の折はまさに東奔西走し、月刊誌創刊の鍵をにぎる広告の販売に類例のない成功をおさめている。その4年前にプレイボーイクラブがオープンしている

「もう伸び悩むみ出している。『だろう』といわれ続けてきた「プレイボーイ」誌だが、最近の平均発行部数は七〇万部を突破しておりまだまだふえる形勢である。さらに回読者を含むと読者層は三〇〇万人に達すると言われ、その基軸には二〇〇万人を超える

が「同じセンスを持つ若者の集い」たる域を脱せず、事業的にはこの「プレイボーイ」誌の爆発的売れ行きを大きな足がかりにしたものといえよう。クラブの同好の士との交わりの中で生れてきた「プレイボーイ」誌がクラブ運営を大きくバックアップし、またクラブの存在が雑誌読者の夢と現実を結びといたまことによいミナ・ジ効果を生

クラブメンバーがおり、プレイボーイ・ファンの層の厚さを物語っている。ホテル事業部門進出では一九六五年のジャマイカのリゾートホテル（三〇〇室）の買収を皮切りに六六年レイクジュネバ（ウィスコンシン州）に一八〇万ドルをかけて三六室のリゾートホテルを新設、七年マイアミビーチの四吾室のホテルを三〇万ドルで買収、同七年シカゴミシガンアベニューの本社わきにプレイボーイ・タワーホテル（三三〇室）を引き受け、さらに七年末・三年初めにレイクジュネバ及びグレートゴージにそれぞれ空室と六四室のリゾート及びコンベンションホテルを新設した。このホテル事業は他社のそれと等しくオープン時期の赤字をまぬがれておらず、皮切りのジャマイカ買収の後、買収前の稼働率三〇%を一挙に八〇%まで引き上げた勢いもつかの間、一九七二年大きな赤字を出し続けており、三年度は三七万九〇〇ドルの赤字に累積している。これもプレイボーイ社のお家芸たる強気と自信からすれば、「3年で黒字にする」見通しは大変困難なこと

であるが、ホテル事業部門の売り上げは七年の二八五万ドルから三年の三六万ドルと大きくはね上り、さらに三年の三三三万ドルと着実な売り上げの伸びを示し強気な言葉を裏付けてきている。このプレイボーイ社のホテル部門進出は第二の大きな事業展開と見ることができ、雑誌からクラブ強化さらに立体化して特異なりゾート・ライフへの発展により、より一層総合化した国際的レジャー企業への成長を期するものであろう。別言すればホテル部門進出をテコに世界戦略を展開するものであるが、伸びている「プレイボーイ」誌及び欧州向けに重点の置かれたウイ誌（OUI）の成功（発刊初年度売上二五万部）を母体に再度生みの苦しみを続けているのである。従って同社が雑誌部門の利益をごっそりホテル部門につき込んでいるため、全体の収益の伸びが大きく足を引っぱられている形である。売上高では雑誌「プレイボーイ」が五〇%、ホテル三〇%、クラブ一六%、その他の事業二%という構成であるが収益（税引き前）からいくと雑

プレイボーイ・エンタープライズ社
主要事業部門別年間売上高(1973年度)

- 雑誌プレイボーイ…………… 8738万ドル
 - プレイボーイクラブ…………… 3328万ドル
 - プレイボーイホテル…………… 3992万ドル
 - その他事業…………… 2943万ドル
- { 出版、雑誌「ウイ」
 ブッククラブ
 商品・サービス
 映画製作・劇場
 音楽出版 その他

総売上高…………… 19001万ドル

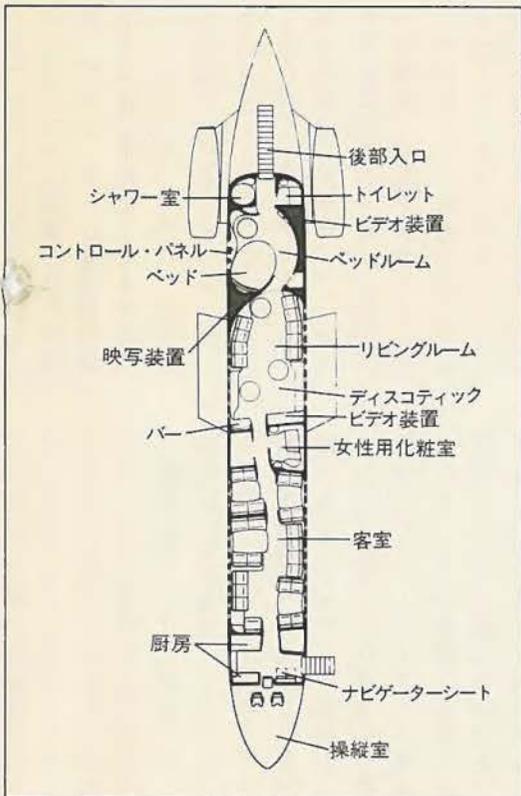
1 遊びと創造
 インサイドストーリー
 や他のゴシップ記事によ
 りヘフナーの私生活はそ
 の内外から多く取りざた
 され、披露されてきた。
 私生活の奇習なるがゆえ
 に、また芸術家的経営者
 特有の獨創性とその裏腹
 な排他性を有するがゆえ
 に多くの話題を振りま
 してきた。「独身男性の夢

II ヒュー・M・ヘフナー
 の世界

レジャーという特殊なサービ

誌が50%を稼いでいるのである。
 (一九七三年度構成)。この総合レジ
 ヤー戦略は「飛躍の70年代」と
 いうプレイボーイ社のスローガ
 ンが示すように大きなカケであ
 ろう。さらにレイクジュネバ、グ
 レートゴージには売り渡し可能
 な豪華なリゾート型コンドミニ
 アム建設も計画されており、ま
 たスペインのコスタ・デル・ソ
 ルには二〇万平方米の用地に一
 大リゾート村建設の構想もあり
 その止まるどころを知らない。

ス産業の新しいジャンルに取り
 組み、未知の世界を切り開きつ
 つ、遊びの中から新しいライフ
 スタイルを次々と生み出してき
 たヘフナーとはどんな人物か、
 またその描く世界はどのような
 ものか、そしてまた彼を取りま
 くプレイボーイ・スタッフが企
 業発展プロセスの中で示してき
 た役割を中心に経営のメカニズ
 ムをより有機的に理解する必要
 がある。というのもプレイボ
 ーイ・エンタープライズが世に
 送り出し、売り出して来たすべ
 てのものの中にヘフナー特有の
 ある一定の感覚が働いているか
 らに他ならない。



H・M・ヘフナーのDC-9専用機。580万ドルの特別注文。左図はその内部。



パジャマ姿でする仕事ぶり。—どれをとってもセンセーショ

の城」と呼ばれるプレイボーイ・マンションでの奇妙な仕事と生活。昼となく夜となく作家、音楽家、画家、写真家、俳優、政治家、財界人、哲学者たちのたまり場となり形式も一様でないパーティーがくり返される。五六万ドルかけて特別注文したDC—9専用機。四〇〇万ドルのロスアンジェルスにセコンドマンション。大きな回転ベッドの上で

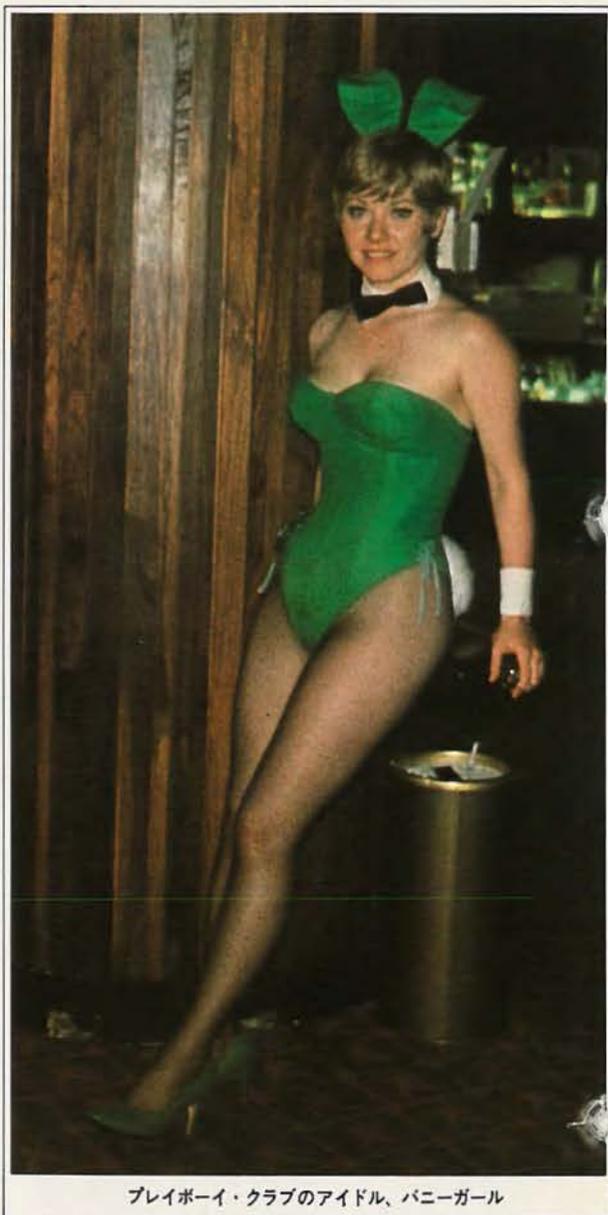
ナルな要素を含んでいる。昨年夏シカゴのプレイボーイ本社を訪れた際最新のフィルムだといつて「ヘフナーの世界」なる本人のナレーション付きの映画を見せられたが、その創作活動の多様さに大変驚かされた。その驚きは私人の奇行としてではなくレジャーライフないしはライフスタイルそのもの創造のプロセスとしてのものであり、



創造の本拠地、プレイボーイ・センター

遊びを通して想や感覚を生み出していくありようにたいへん関心させられたのである。雑誌に

な野郎のオシャレな雑誌」が生



プレイボーイ・クラブのアイドル、バニーガール

使う写真やイラストを選んでゆくさまは普通の限界を超えたものであり、その限りでは「狂人」といえるかもしれない。狂気と創造性の関連を考えざるを得ないのである。また自然の木立の中を散策し、色々な動物を養い、類ずりして愛でるさまは愛情豊かな一人の人間を見る。新しい価値への感覚と価値そのものの創造をうながす努力に他なるまい。このヒュー・ヘフナーの創造性・創作こそがプレイボーイ・エンタープライズの生みの親であり、それを息づかせる主体なのである。そこからあの蝶ネクタイをつけたラビットに象徴される「オシャレな感覚」と「イキ

プレイボーイ・クラブの分布図



れてくるのである。セックスの取り上げ方にしろ、またバニーガールの選抜にしろ、イラストによって選出され、生み出され

てくるのである。ここに「プレイボーイ帝国」の成功の秘密を解く鍵がかくされているように思われる。同社の経営理念は「米国人の愛するグッドライフの追求とその提供にある」と聞く。出版事業からメンバーシップ制クラブ経営へ、さらにリゾートレジャー開発へと平面から立体へその夢の実現化は押し進められている。そしてその動きは人間の生活そのものへと働きかけてきつつある。(つづく)

ラビットマークのついたギフト・セット



72年に創刊されたヨーロッパ・スタイルの男性誌「OUI」



ENTERTAINMENT FOR MEN

AUGUST 1973 - ONE DOLLAR

PLAYBOY

**AT LAST, THE
WATERGATE TAPES!
NEVER BEFORE
PUBLISHED, LEAKED
OR SHREDDED!**

**AN EXCLUSIVE
INTERVIEW WITH
DAVID HALBERSTAM**

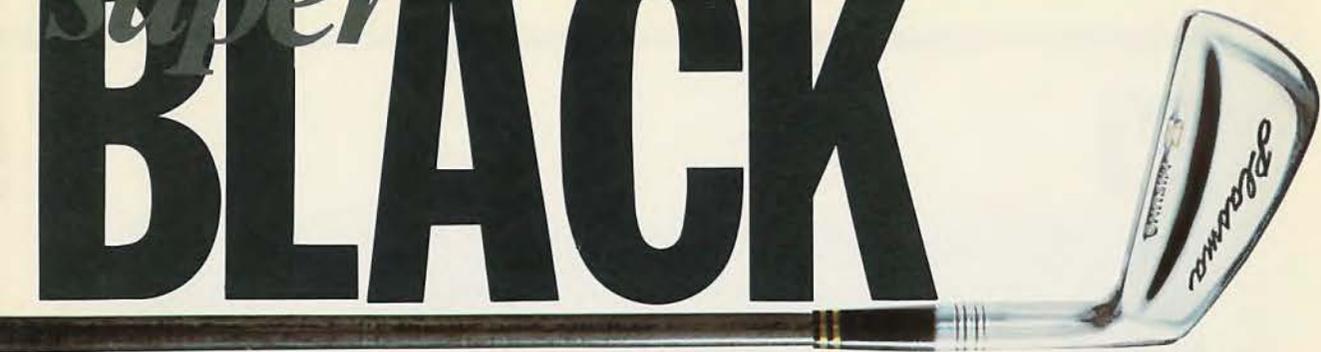
**PORNO CHIC:
HARD-CORE FILMS
COME OUT OF
THE CLOSET**

**PLAYBOY'S
HISTORY OF
ORGANIZED CRIME
IN AMERICA**



発行部数700万部を誇る月刊「プレイボーイ」。先頃日本版も発刊され、話題を呼んだ

super BLACK



アルダⅦの プラズマ

スーパーブラックシャフト・アルダⅦを使った、日本で唯一のクラブ。いわば別格としての声価を確立しました。グランドシニアおよびレディス用には、〈プラズマ・ライト〉があります。

- ウッド各1本(1.2.3.4.5).....¥ 49,800
- アイアン各1本(5.SW).....¥ 40,000
- ウッド3本組(1.3.4).....¥ 149,400
- ウッド4本組(1.3.4.5).....¥ 199,200
- アイアン8本組(3~9.PW).....¥ 320,000
- フルセット11本組.....¥ 469,400

Plasma®



ブラック・ノバの ビクトリアス

カーボンファイバー100%のブラック・ノバが装着されています。アルダⅦのクリエイターでもあるアルディア社が、このクラブのために特別製作している最高級ブラックシャフトです。

- ウッド各1本(1.2.3.4.5).....¥ 33,000
- ウッド3本組(1.3.4).....¥ 99,000

VICTORIOUS



ブラック・フラッシュの メダリオン

国内ブラックシャフトの決定打ともいべきカーボンファイバー100%のブラック・フラッシュを使用。気軽に使える高品質・低価格のブラックとして、人気急上昇中です。

- ウッド各1本(1.2.3.4.5).....¥ 25,000
- ウッド3本組(1.3.4).....¥ 75,000

MEDALLION®



& BLACK



昭和50年、美津濃は70年





打ち出すボールすべてに全神経を集中する。おのずとボールの消耗も早い

小・中・高校生

3人あわせてハンデ24

白浜さん一家(所沢)に見るゴルフ“英才教育”



左から白浜秀男氏、美代子夫人、長男郁夫君、三男浩君、三男敏司君のゴルフ一家

「尾崎プロ? 眼中にありません」——ある雑誌のインタビュに、あとけない紅顔の少年が胸をはって答えた。当時15歳の白浜郁夫くん、〃ゴルフ一家〃として知られる白浜家の長男である。あれから一年、若い柔軟性に富んだ体は多くのゴルフのエキスを食欲に吸収し、前音が決して〃大風呂敷〃でないことを数々の公式競技で証明した。目下、弟の浩君(13歳)、敏司君(11歳)とともに父親のゴルフ〃英才教育〃下にあつて猛特訓中だ。



トレーニングはハードだ。クラブを握る前の柔軟体操にも時間をかけ、熱を入れる

2歳の時、物差しで ゴルフのまねごと

夏の日の出は早い。小鳥のさえずりとともに東の空が白みかけるころ、もう白浜三兄弟のゴルフの特訓が始まる。

ここは埼玉県所沢市。郊外の朝はすがすがしい。ランニングシューズをキュツとしめ、静まり返った街に三兄弟が勢いよく飛び出す。田園をぬって三〇分



軟かいからだは滑らかなスウィングとなり正確なボールが飛ばす。手前郁夫君、向う浩君

のランニング。額にはじつりと汗がにじむ。呼吸を整えて、次はボールを打つ番だ。毎朝必ず行なわれる白浜三兄弟の登校前のトレーニング風景である。

長男・郁夫君16歳、日大桜ヶ丘高校2年。クラブ活動は、もちろんゴルフ部に所属し、これまでの実績をかわれ、2年にして主将の座についている。

郁夫君とゴルフとの出会いは、2歳のころ。お父さんの秀男さんが部屋の前で置き忘れていたボールを見つけ出して、どこでどう憶えたのか30センチの竹の物差しを手にし、そのボールを



毎日800個のボールを打つ手は、厚く堅い。しかし一日でも練習を休むと血がにじむ



家族揃って今日の反省か始まった

叩いたのが初めらしい。その後もお父さんのゴルフボールが郁夫君の格好のおもちゃになった。

「私自身ゴルフとのつきあいは永く、プロ、アマ含めかなり多くのゴルフアーと知り合いなんです。そんなわけでお互いゴルフ

フに誘ったり、誘われたりと、コースに出る機会も多かったんです。ゴルフのプレイ自体楽しいものですが、あの広々とした芝生の上を歩く快さはなんともいえませんね。私の楽しみと郁夫の健康とおもりを兼ねて、いっしょにゴルフ場に行くようになったんです。もちろん家内もですがね」

このように幼ない頃から何度も繰り返されたゴルフ見学が郁夫君の眼をゴルフに向けていったようだ。小学校3年生のとき初めてコースでプレイした。初めてといっても日頃からお父さんのゴルフを見ていた眼は鋭く、小さな体から繰り出されるボールは飛距離こそ出ないものの素直な弧を描いたという。

「子供の観察力といえますか、驚きましたよ。初めてのゴルフで大人顔負けのショットを見せたんです。きっと、邪念のない子供の眼がゴルフを少しずつ覚えてきていたんでしょうね。そこで郁夫にゴルフをやりたいんならやってみようって言ったところ喜びましたね、日曜日になる



郁夫君のドライバー



浩君



敏司君



昨年TBSテレビ「圭三訪門」に出演したときのスナップ（鹿沼CCにて）

ゴルフ中心の生活に 自ら飛び込む

郁夫君の部屋には三人が協議し決定した一週間単位のゴルフ練習スケジュール表がデカデカと貼ってある。内容は大人でもそう簡単にこなせるものではない。登校前の練習はほんの序の口。学校から帰ると柔軟体操、軽いランニング、腕立て伏せ、うさぎ跳びとやって体をほぐし

と早起きして、せっせと身づくろいしているんです。逆に私の方が郁夫にせっつかれてゴルフをやるありさまでした」

二男の浩君13歳、所沢の富岡中学2年。お兄さんのクラブを借りてゴルフをやり始めたのが小学1年生のとき、郁夫君より2年も早いスタートだ。

筋力をつける。そして、郁夫君が800個、浩君が600個、敏司君400個とプロ並みにボールを打つ。特に試合間際は夜の2〜3時まで調整が続けられる。さすがに兄貴・郁夫君のスウィングには一日も早くゴルフを自分のものにしよとす意欲が見られるが、浩、敏司の両君はいまが遊びたい盛り。通りの向こうで近所の子供たちの遊び声が聞えるともう力が入らない。そんなとき、「どうしたの」と郁夫君の声が鋭く飛ぶ。「まだ子供ですから技術的に細かくどうこうはいけません。悪いところがあれば飛んだボールがちゃんと証拠として残りますからね。その証拠をもとに自分の頭で考え研究し、正していくところに意義があるのではないですか」とお父さんはいう。

目下、ハンデは郁夫君0（JGAハンデは2）、浩君6、敏

末恐ろしい三兄弟の ゴルフ上達ぶり

司君18、というからハンデ0のお父さんもおちおちできなくなってきた。ちなみに奥さんは16。

た。昨年一年間で6回も優勝した中で富士銀行杯での優勝が一番印象深いという。敏司君も浮間カントリーの月例でなんと2位になった経験がある。

これすべて相手が大人である

郁夫君はこれまでに約30の優勝杯を受け、その中には中学3年の時初めて出場したブリヂストン杯で2位になった殊勲もある。浩君は昨年めざましく力をつけ



郁夫君の力感あふれるフル・スウィング

から末恐ろしい。

「一部でゴルフ英才教育といわれ、親が無理にゴルフをさせているように思われているが、ゴルフは子供たちが進んで選んだスポーツなんです。ですからもし子供がゴルフをやめたいといったときはその通りになってあげるつもりです。私が無理にやらせてもすぐ飽きてしまいますから。いまのところは三人ともゴルフがいちばん気に入っているようです」

「自分のことは自分がいっさい責任をもってすべし」が父親・秀男さんの教育方針。もちろんゴルフもその例外ではない。コースでの費用も自分たちのお小遣いの範囲でまかなわなければならぬから当然節約ゴルフとなる。昼食はお母さんの手づくりのお弁当。キャディはつけない。もちろんタクシーなどは使

わずクラブバスに乗れるように綿密な時間調整をする。ある競技会のお父さんは郁夫君に、お前が優勝したらどこかのメンバーにしてあげようと約束した。これに気をよくしたわけでもなからうが、すばらしいプレイを見せ、見事優勝、ご褒美として鹿沼カントリー倶楽部のメンバーにしてみらった。いま学校の休みの日には三人そろって鹿沼カントリー倶楽部に通い、きたるべき競技会に備えている。クラブ側もマナーよし、実力よしの三兄弟にはこのほか協力的だ。

初陣のアマ選手権で “不満”の16位

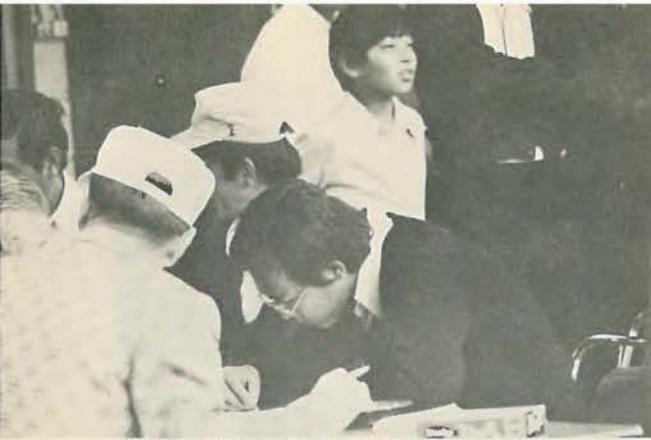
四月八日、千葉県・船橋カントリーでの関東アマチュア選手権準決勝。厳しい予選を勝ち抜いてきた各クラブのチャンピオン182人のつわものの中に郁夫君の顔も見えた。体格は他の大人の選手と同じ、いや優っているくらいだ。

しかし、郁夫君にとって初めてのアマチュア選手権である。あがる気持を抑えようとすれば



終始お父さんの眼が郁夫君の白球を追う

関東アマ大会に初出場した郁夫君



ベストをつくしたスコアカードを綿密に点検する



関東アマ出場選手中最年少とあってギャラリーの人気の的となった

	403779	
	364278	157
白井郁夫	374481	
	363773	154
左海林義昭	393776	
	413980	156



刻々と変るスコアボードを前に心配顔の家族と自信ありげな郁夫君の顔が対象的だ

よけいあかかってしまいう。普段の
実力が出せれば問題なくこの準
決勝も勝ち残れるところだが、
それにはどうしても落ち着きが
必要だ。

序盤戦は自分の精神との戦い
となった。しかし柔軟性のある
16歳の体は精神面の復元力も早
い。2、3ホールを過ぎるころ
にはほぼ自分の実力に近い力を
発揮しはじめた。ドライバーは
いつも他のプレーヤーより10ヤ
ードは飛んでいる。アイアンも正
確さが加わりクリーンをとらえる

一ラウンド目、アウト37・イ
ン44の81、二ラウンド目はアウ
ト36・イン37の73。トータル1
54で6位にくい込んだ。

この組に、終始ついてまわっ
た両親、浩君、敏司君の四人の
「ギャラリー」の暖かい声援も好
成績を作る手伝いをしたようだ。

「最初から無理をしないで、自
分のベストを目標にプレイした
ことがよかったです。決勝
勝もこの調子で頑張ってくれれ
ばと思っています」とお父さん
は控えめながら満足そうだった。

そして、決勝戦が五月二三日、
一四日の両日に渡って、茨城県



パワーをつけるには一個でも多く打つことだ
夜間練習にはいちだんと身が入る

の大利根カントリークラブ72ホ
ールで争われた。決勝戦にふさわし
くギャラリーや報道関係者も多い
郁夫君はいつもと違った雰囲気
の中でスタートした。初日は大人
の「駆け引き」のゴルフに惑わされ
て102人中30位。2日目は間か猿
の心境に徹して終始4、5位を堅
持した。しかし初日の30位が響き、
この大会は16位で終わった。

郁夫君の挑戦する目標はますま
す大きくなる一方だ。打つボール
も一日1200個と多くなった。
二人の弟もつられて猛練習に打ち
込む。三人そろってトーナメント
の優勝を競う——「強制せざる英
才教育」の教師・秀男さんの願
いがかたう日は間近い。

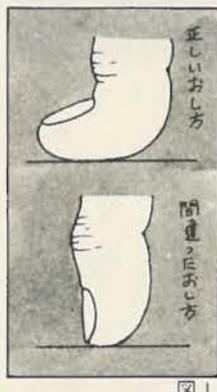
浪越徳治郎の 夫婦指圧教室



指圧の心母ごころ——**庄せ**ば生命の泉湧く——。母ごころとは思いやりの心です。指圧で一番大切なことは、この思いやりの心なのです。ご夫婦で愛情をこめて押し合ってください。生命の泉がグンと湧いて指圧の効果も一層あがり、ご夫婦仲も一段と深まることでしょう。

指圧の基本

指圧は主として親指を使います。親指のハラをピッタリと肌に垂直に当て体重をのせて圧します(図1)。指先きを立て関節を曲げて圧すと親指を痛めますからよく注意して正しい押し方を心がけてください。



夫 10ヤード飛距離が伸びる

筋肉は運動に必要な収縮作用をもっているのですが使いすぎると硬く凝ってしまいます。したがって、プレーの前日、効果的な指圧で体をほぐし、もとのしなやかな筋肉に戻してやれば、スウィング中の腰の回転がスムーズになり、背筋力もアップして飛距離も10ヤードは伸びるでしょう。

まず、そのための指圧法ですが、ご主人はうつぶせになり、奥さまは図4のような姿勢に構

えます。そして、肩甲骨の下縁と背骨の両側のより上がった背筋のところを1点目として骨盤にぶつかるところまでの10点を圧します(図2)。一圧し3秒を3回繰り返します。圧す要領は、右手の親指のハラを背筋の上面に当て左の親指のハラをその上に重ねます。

両手の四本の指は、左右八字に開き親指を支えるようになります(図3)。

そして、垂直に押し、自然に

妻

ウエストを細く美しくする

ウエストが太くなって……とお悩みの奥さま方、ぜひこの指圧法を試してみてください。体は平等に栄養補給をしているのですが、ぜい肉がついたり、肉がたるんだりするのは、その部分にあまり動かさないでいるために栄養分が脂肪に変化して太くなるのです。これを解消してスッキリさせるには全身運動をすればいいのですが、指圧はもっと効果的です。

人は奥さまの左横に。両手の親指のハラを腰椎の両側、背筋の上面に当て(図4)、体重を親指にかけて一圧し3秒、骨盤にぶつかるところまでの5点を圧します。これを左右同時に5点、約10回ずつ繰り返して圧します。さらに、5点目から骨盤にそって外側へ左右同時に3点、同様に圧します。

次に、奥さまをおお向けにし、右手の掌をおへソの右横に当て、体重をかけて垂直に押し

力を入れて自然に力を抜くようにします。特に硬い部分は故障のあるところですから、回数にこだわらず何回も繰り返し丁寧に

に押し込んで下さい。左側がすんだら右側も同じ要領で繰り返しします。

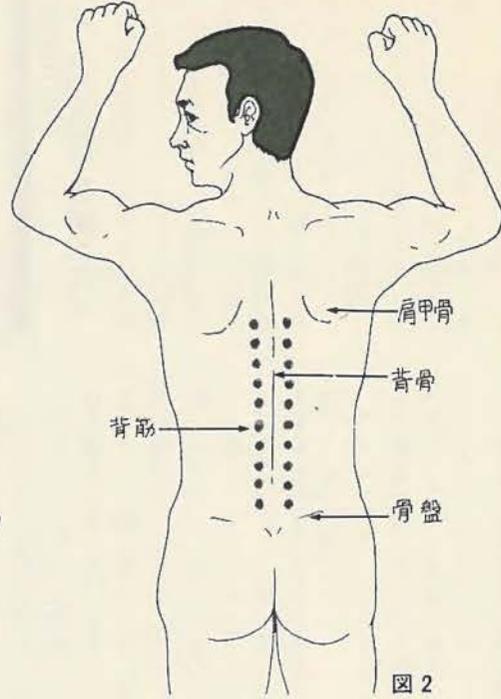


図 2

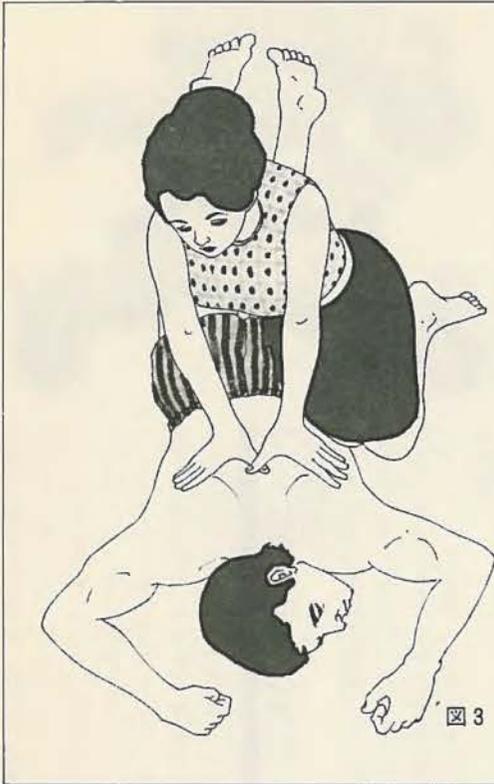


図 3

(図5)。一押し5秒を3回繰り返します。同じ要領でおへソの左側、下腹部の左側(3点)、中央(4点)、右側(5点)と

掌圧していきます。最後に両手の掌で横腹を左右同時にしほるように強くさすります。これを3回繰り返して下さい。

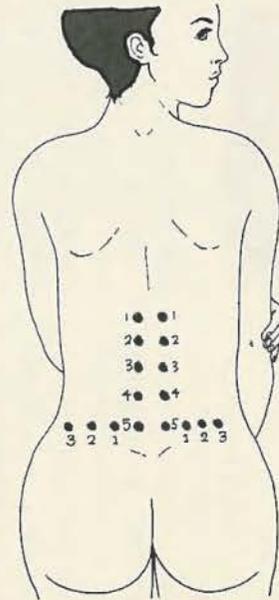


図 4

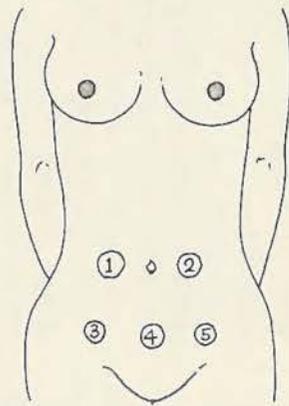
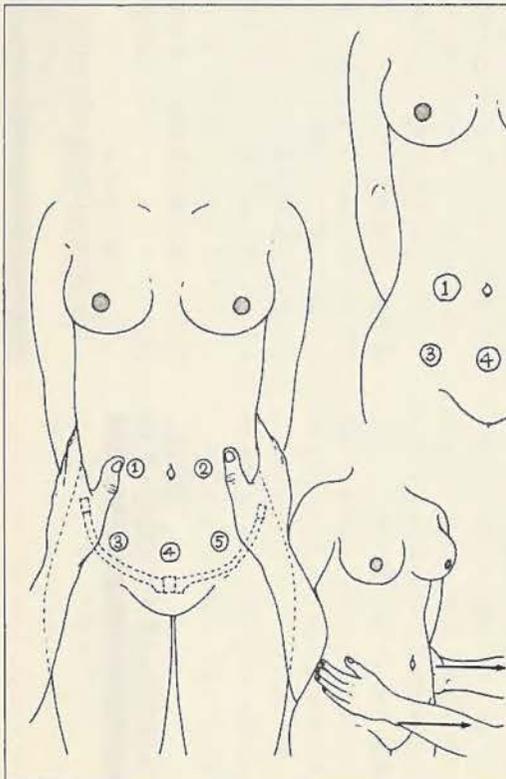


図 5





子供たちに グアムの自然を贈ろう

子供たちを思う存分グアム島の自然にふれさせようという計画が日本余暇文化振興会(茅誠司会長)で進んでいる。これは七・八月に小学校四年から中学三年までの少年少女を対象にグアムで七泊八日の地球人学校を開校しようというもの。プログラムによると七月二十七日に第一回目の班が出発。一班は百二十人単位で、四日目までは都会の子供が自然にとけこむ下地をつくるためにホテル暮らし。しかし前は海だし、イカダを作ったり、ヤシの木登りや海や川での釣りを楽しめる。五日目からは横井庄一さんが発見されたタロフォフォ村でキャンプ生活。ジャングル

ブーム到来もまじかい “船の旅”

日本にも「静かな船旅ブーム」がやってきたらしい。このブームのきっかけとなったのは豪華客船クイーン・エリザベスII世号の日本寄港。

今年三月に同船が横浜に入港した際は六十万もの見物客が詰めかける騒ぎであった。今までのようにジェット機に乗ってかけ足で観光地を回って帰ってくるという。定食のツアーに満足できなくなつて、ゆつくりとどこに行くというあてもないという旅らしい旅ができる船旅が見直されてきたのが船旅ブームの原因らしい。

クイーン・エリザベス号で日本人で世界一周したのは一組の夫婦だけだったが、区間の旅行には百三十人もの日本人が参加したという。日本交通公社では船旅専門のプロジェクト・チームをつくり、また船会社でも海外クルーズ船を就行させるなどしており、再び船旅ブームが到来するのまじかい気配で

熱海市で

“別荘税”徴収を検討中

このところ人件費高騰と不況の税収減でアップアップなのが地方自治体。避暑地や観光地の市町村ではこの苦境のりきりにレジャー税を窮余の一策に考え出したところもある。静岡県熱海市が検討しているのが別荘税。同市は名にしておう観光地。市内には五千近い別荘、マンションがあるが、別荘族は週末二日程度滞在するだけで、ゴミやシ尿を出して帰ってしまう。別荘族のためのほう大な処理費を熱海市民だけが負担するのは納得できないとでてきたのが別荘税。一平方米いくらという計算で税金をとるという計画だがこの別荘税だけで年間七億の増収になるという。この熱海の別荘税が認可されれば同様に別荘の多い市町村がこれに追従するのは必至だろうから影響は大である。一方、神奈川県三浦市でもレジャー用船舶税を検討しているというから、日本も「安



いレジャー」から「高いレジャー」時代に移行するのもそう遠いことではないだろうと思われる。

男性の間で人気上昇中の “茶道”

赤い毛せんを敷き、大きな日かさをかざして、新緑の中で茶を立てる野点のシーズンである。米日されたエリザベス女王が京都の桂離宮の野点で、茶ワンを左手でささえ、右手で軽く回して茶を賞味される光景はなかなか新鮮な感じを人々に与えたが、今、男性の間では茶道を習う人が増えているという。茶道の精神は互いに人と人の和を大切に、尊びあい、清く、心安らかにという利休の「和敬清寂」の四字の中にあるといわれる。こうした茶道の精神が、騒々しい社会の中で、くつろぎを求めるとつながったのが今の茶道ブームの要因ではなからうか。茶道には流派が数多いが、最初は割りけいこといわれる座り方、立ち方、歩き方やふくきの使い方を習うことから入る。この中で一つ一つお許しをもらい、五・七年で資格がとれ茶名を授けられる。あなたも一つ茶道の道をめざしては……。

アマチュアに朗報、 チタニウム・シヤフト

今、ゴルフア仲間て話題沸騰なのが、ぶい黄金色に輝くチタニ



ウム・シャフト。青木功がハワイ・オープンで使用して一躍脚光を浴びたものだが、果たしてこのチタニウム・シャフトがスチール、アルミニウム、ブラックに続く第四のシャフトになるかどうか注目を集めている。

青木が使っているのは米国のタイタン・アロイ社のもので、チタンやアルミの他に銅など六種類の金属がまじっているシャフト。ブラックよりは重い、スチールよりは軽く、反撥力、耐久力も十分でしかもシャフトがしなった後の戻りが遅いので、力のない人が打てば球はまっすぐに飛ぶのが特徴。スプーンでティーショットしているような感じで打てるのがいいというのだから、プロよりはむしろアマチュア向きのシャフトといえるだろう。

スポーツ好きの少年よ、集まれ!

今や進学塾の入試に一人一人の小学生が集まるといふ時代である。

しかし、進学塾に踊らされている親とちがつて子供たちはもつと自由に遊んだり、スポーツをしたりしたいのではなからうか。そうしたスポーツ好きの少年に人気があるのがサンダーバードスポーツクラブ。このクラブはエスビー食品が利益を社会に還元させようと設立したものだ。各スポーツ分野のエキスパートや、体育学、生理学の専門家が指導にあたっている。指導者には三浦雄一郎(スキー)稲田悦子(スケート)長沢二郎(水泳)福吉信雄(ヨット)渡辺功(テニス)といった面々がおり、クラブ理事長は石原慎太郎、スタッフには相場均(早大教授)といった豪華なメンバーが名前をつらねている。スポーツはスキー、スケー



ト、テニス、サッカー、ゴルフ、ヨットなど十二種あり、年に33回のプロジェクトが組まれており何日でも希望するものに参加できる。一流のインストラクターが付ききり、医師が看護婦も必ずついているというのだからいたれりつくせりだ。妙高高原にクラブハウス

とグラウンドがある他、全九ヶ所に協力施設を持っている。

「飼い主」さん 飼犬にご用心!

ペット・ブームで犬を飼う人が近年とみに増えているらしい。犬の種類は約二〇〇種。最大のもはアルプスの救難犬、セントバーナードで、体重は一〇〇キロを超える。小さな犬では、手のひらにのる愛玩犬の「マルチーズ」や「チワワ」が有名。マルチーズの体重は32キロ以下、チワワは0.4キロ2.7キロ程度である。ペット犬の中で欧米で人気を呼んでいるのが「ブードル」だそう。この犬は利口で丈夫、しかも体臭がほとんどないから室内犬として飼うにはうってつけなのであるらしい。大型犬では「アフガン・ハウンド」が人気上昇中という。

ところが、犬を飼う人が増えている反面、犬の習性を理解した飼育法はまだ普及してないらしい。犬にかまれたという事件の87・7%が飼い主が飼い犬にかまれたのだというのだから、犬を飼う人は「飼い犬に手をかまれないように」という教訓をもつと考えなくては……。

サイクル・モトクロスに 人気集中

サイクル・モトクロスというス

ポーツをご存知ですか?。別名ベダル・モトクロスとも呼ばれているが、今アメリカの西海岸を中心に大モテなのがこのスポーツ。つまりこれは、自転車でオートバイのモトクロス並みにちよつとした丘や河原を走り回るスポーツ。現在、ロサンゼルス付近だけでも十ヶ所ものサイクル・モトクロスのレース場があり、愛好者も六千



人に達するといふブーム。これが日本にも飛び火しそうなのである。日本の自転車メーカーがこのサイクル・モトクロス用の自転車を発売、これが売れに売れているという。機械にたよらず、自分の力とテクニックが頼りというのがこのスポーツの醍醐味なのだが、ジャンプは勿論、チョットした溝も飛びこせるし、オートバイと同様に前輪を上げて後輪だけで走ることのできるのだから面白くない筈がなからう。レース場ができればさらに人気も出るだろうし、ブームも確実といえそう。

日本プロゴルフ界の第一人者、ジャンボ尾崎は義理と人情をわきまえず、人の信頼を裏切り、目先の欲望のためには何でもするいやらしい人間だと言え、多くの読者はあの明るい笑顔の「青年の樹」尾崎を思い浮べて奇異な感じを抱かれるにちがいない。

だが、運命学の中に「忘恩の星」というのがあって彼の生年月日にはこの宿命の星が歴然と存在するのだから驚きである。

果して尾崎は「思知らずの裏切り者」なのだろうか。そして一体誰の恩を忘れ、裏切ったのだろうか。

私は彼の実生活における情報をまったく知らないが、彼が野球界からゴルフ界に転身し、そして成功したゴルフヤーであることはよく知っている。

最近まで「脱サラ」なる言葉がはやってその成功者が英雄視されたが、彼も芽の出ない野球を見限ってプロゴルフヤーとなり英雄となった男である。

義理と人情にからまれて野球をやめるわけにもいかず、鳴かず飛ばすのうちにくびになり、

いや応なく他の職業に転身させられるなら裏切り者とは言わずにすむだろう。

だが尾崎はみごとに転身したのである。今まで野球界で成功することを多くの人が期待した

とだったのだろうと推察してみるのである。

そうせざるを得なくなる——いわば宿命なのである。

この宿命を「忘恩の星」とし「恩なき刑」と呼んで裏切りの

易学考／プロゴルフヤーの宿命星

①

尾崎は裏切り者？

松柏天



「ツイテないよ、おれは……」「ことしはツイてるぞ」——だれにもよくあることです。生きとし生けるもの、この世に生あるものは、その生をうけた瞬間から、見えない糸に繰られる命運にあるのです。占いではありません。あなただけの宿命星——転ばぬ先の杖。あなたの過去から未来へ……60年の宿命を解明してみせましょう。四柱推命の真髄を……。

だろうに、その信頼を裏切った。ために苦しむ刑罰とするのである。目をかけてくれた目上、先輩も昔は一業をつらぬくことを尊裏切らねばならなかった。義理しとした。父祖の業をまもり、と人情の板ばさみになって泣き育てることを吉とした。したがながら……とならねば成せないことなど

父祖の業を破る者として軽蔑され、ましてや何度か職業を変えらる者は無節操だと言われたのだ。だが、たとえ異端視されても、成功すれば快拳となり、時には偉人として仰がれもする。太閤秀吉しかりであり、世の成功者の多くは職業的な裏切り行為を成して功をおさめたのでもある。とすれば、この「忘恩の星」とは日々情性で生きることが拒む強烈な個性の星と言え換えることができる。

だから秀れた才能を持つ人には忘恩が一つの転機となって成長することがあっても、ただ刺激を求めるだけの転身なら身を減ぼすのがオチであり、それならばジツとしているに限る。

昔、数人の仲間が集って材木置場で日なたぼっこをしていたらうしろに立てかけた材木が倒れてきた。一ばん背の高い男の頭につつかるはずだったが、その時一ばん背のひくい男が立ち上って彼が気絶してしまった。

こんなマンガ的実話はゴルフ場などで経験する人もあるだろう。天は無個性の人にも活きる場所を与えてくれるのである。

「株式投資」健康法①

東洋経済リサーチセンター 取締役・投資顧問室長

香山 橋次郎

出版界は、ちょっととした健康法ブームがまきおこっている。大仰に言えば、カラスの鳴かぬ日があつても、健康法を名づけた出版広告にお目にかからない日がないくらい。

人間と生まれて、健康を願わない者は、よほどの天の邪鬼でない限り、お目にかかれまい。軽い発熱ぐらいの病気なら、学校が休めるんだがといった、ホロニガイ少年時代の想い出はあつても、いったん、病床に伏すと、一日も早く健康体に戻りたいというのが人情である。

洛陽の紙価を高からしめている健康法には、薬草、食事療法にはじまって、器具利用、スポーツなど、肉体強化のものが多く、頭脳、精神面に関するものが少ない。

鬼面、人を驚かすようなテーマをかかけて、世の健康法に挑戦するつもりは毛頭ないが、実益追求と若返り健康法を兼ね備えた株式投資の功徳をご理解できれば幸い

である。

筆者の知人で、ある有名会社の元重役さん、現役中は、バリバリと仕事もでき、よく食い、よく飲み、休日はゴルフ、釣りにでかけたり、健康そのものだったが、退職して悠々自適の生活に入り込んでからメッキり老け込んできた。

散歩をする姿にも、どこか遠くを見つめるような眼差しで、いぜんほどのメリハリがみられない。医者にかかっても、どこにも異常がない。心配した奥さんのご相談を受けたので、株式投資をおすすめした。

一カ月あまりたって、奥さんがご報告におみえになったが、さっそく、住宅、薬品、鉄鋼などの一流株式を購入してから、朝はいちばんに起きて新聞をとりに行く、テレビニュース、日本短波の株式市況などを欠かさず聞くようになつて、毎日の生活にリズムができたせいか、すっかり元通りの元氣を取り戻されたという。

「そればかりか、消費景気も動向調査だとか言つて、夫婦いっしょで百貨店やスーパーに出かけたり茶飲み話のなかに政治、経済、世界状況の説明を受けたり、主人の現役時代にはとても考えられなかつたような、和気あいあいの生活を送れるようになりました」と喜んで帰つていかれた。

食事健康法や肉体トレーニングがたいせつなことは言うまでもないが、心の若返りと頭脳トレーニングがプラスされれば、これこそ鬼に金棒の健康法であらう。

株式投資をするようになってから、「ワイフがすっかり若返つて、教養もつき、いろいろアドバイスしてくるので助かるよ」といったご主人方の話もよく聞く。ヒマをもてあまして、よろめきドラマをみたり、井戸端会議に花を咲かせるよりは、はるかに健康的である。

おカネはもうけたいが、株式投資はリスクがあるからいやだとおっしゃる方が多いが、これはフグは食いたし、命は惜しいの類いで波乱多い人生を乗り切る資格に欠けている人と言わざるを得ない。およそリスクのない事業とか、投資とかいったものが、この世にあるならば、お目にかかりたい。早い話が、安全第一と思つた確定利

付きの預貯金が、インフレの目減りで悩まされる昨今である。株式投資において、損得は結果であり、そこに至る勉強と読み、決断と実行、あるいは精神的な修養（忍耐と克己）こそ、なにもものにも得がたい果実なのである。

かつての国鉄総裁であつた石田さんが、三光汽船株を「こんな株は、もうこれ以上高くはならない」と判断してお売りになつた結果、大負けに負けておっしゃつたことが、「地球より重い命、かけがえない自分の命を守るために、私は頭脳トレーニングをやつたんだ」と言われたとか。ひと味も、ふた味も違う話である。



チャンピオンを夫婦 でヨーロッパへ招待

初回金のみで参加できる鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキット

鹿沼グループでは、このほど会員各位の強い要望にこたえ、海外ゴルフを満喫しながら会員相互の親睦を深めてもらおうと、「鹿沼インターナショナル・ゴルフ・サーキット」を実施する。毎月一回、世界の一流コースで予選ラウンドを行ない、三ヶ月ごとに成績上位者を優待して決勝ラウンド、さらに年一回、ヨーロッパ旅行招待をかけたサーキット・チャンピオン決定戦を行う本格的ゴルフ・サーキット。賞品総額は年間一千二〇〇万円の豪華版だ。

参加資格は鹿友倶楽部会員（鹿沼グループ各クラブ会員とその家族）



鹿沼グループ告知板



および会員の推薦を受けた者に限られる。むこう一年間のサーキット・スケジュールは次の通り。（予選は毎回百名限定）

●韓国大会（3泊4日）

- 第一回（予選） 50年 7/18(金)～7/21(月)
- 第二回 " " 7/24(木)～7/27(日)
- 第三回 " " 7/30(木)～8/2(日)
- 決勝 7/16(木)～7/19(日)

●台湾大会（3泊4日）

- 第一回（予選） 7/16(木)～7/19(日)
- 第二回 " " 7/23(木)～7/26(日)
- 第三回 " " 7/30(木)～8/2(日)
- 決勝 51年 7/16(木)～7/19(日)

●バンコック大会（3泊4日）

- 第一回（予選） 7/16(木)～7/19(日)
- 第二回 " " 7/23(木)～7/26(日)
- 第三回 " " 7/30(木)～8/2(日)
- 決勝 7/16(木)～7/19(日)

●ハワイ大会（4泊6日）

- 第一回（予選） 7/16(木)～7/21(月)
- 第二回 " " 7/24(木)～7/29(日)

第三回 " " 7/16(木)～7/21(月)
決勝 7/24(木)～7/29(日)

●ヨーロッパ招待

サーキットチャンピオン決定戦
51年8月15日(日)
於 鹿沼カントリー倶楽部

費用はすべて12ヶ月以内の積立て方式で、参加者は、初回金のみ支払えば希望の予選ラウンドに参加できるシステム。たとえば、韓国第二回大会に出場したい場合、プレー費込み総費用は九万五千円（3泊4日）だが、初回金一万五千円を申込み時に支払えば出場でき、残金は毎月一万円ずつ八ヶ月間で完済すればよい。予選ラウンド一～三位は決勝に無料で、同四～十位は決勝に総費用の約半額で出場できる。さらに決勝で二～三位に入ると、八月に行なわれるサーキット・チャンピオン決定戦に出場することができる。そして、みごとサーキット・チャンピオンにな

ると、夫婦同伴でヨーロッパ旅行（九日間）に招待というビッグ・プレゼント。腕におぼえのある方はご家族友人を誘ってぜひ挑戦を。詳細は40ページ参照。

川波プロ他が指導・実地レッスンも ゴルフ・クリニックを新設

大巾改造の
アスレティック・クラブV.I.V.I

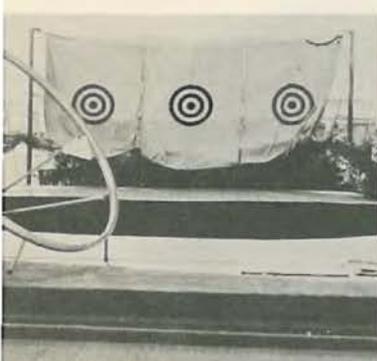
現代人の健康管理・増進を主旨に48年4月、東京・六本木に誕生、人気を呼んでいるアスレティック・クラブV.I.V.I（日本健康管理協会）が、既設のアスレティック・ジム、プール、サウナ、レストランに加え、ゴルフ・クリニックを中心としたゴルフ・ガーデンを増設した。ゴルフ・ガーデンは、一般練習場の他、アプローチ、バンカー、パターの各練習場、V.T.R装置、ゴルフ・アスレティック・ジム、ゴルフ・ショップ、ゴルフ場サービス・コーナーから成り、中心は、これらの施設を利用して専属プロ陣がレッスンを提供するゴルフ・クリニック。初心者から本格派までを対象に、ゴルフを総合分析し、綿密なプログラムを作成して指導を行なう。指導陣は、校長・川波義太郎、副校長・川波義一、同・山口宏、ヘッドプロ・上田慶

一、村重脩、齋藤紘の各プロ。とくに同クリニックでは、定期的にコースに出てプロと一緒にラウンドしながら実地指導を受けられるのが特長。レッスンは週二回一ヶ月間の計八回を一教程とし、実地レッスン料含めて四万七千円と割安。また、一日も早く仲間に差をつけたい方は、V Iゴルフ同好会への入会をお勧めする。同会に入会すると、ゴルフ・クリニック、練習ホール、サウナ、ゴルフ、ショップ等の料金をデイスカウントされるほか、ウィーク・デーの各ゴルフ場のスタート予約や、海外、国内のゴルフツアー参加にも便宜をはかってもらえるし、同好会主催の月例コンペにも参加できる。

(入会金一万円)

なお、ゴルフ・ガーデンの他ゲーム・ルーム、小宴会場、トラベル・コーナーも新設された。

V I V Iゴルフ同好会のお問い合わせは、電話〇三(四〇二)六二八一



新設されたゴルフ・ガーデン

A・Bコース36ホール

7月20日営業開始

7月1日よりスタート予約受け付け

ゴルフ界注目の鹿沼72カントリークラブが、来る七月二〇日(日)よりA・Bコース36ホールの営業を開始する。A・Bコースは戦略性を重視したダイナミックなホールが多く、恵まれた自然の中で終日、心いくまでプレーを楽しむことができる。食事、和・洋・中華・田舎料理とバラエティに富んだものが多種とりそろえられ、ゴルフアターの来場を待っている。

なお、七月二〇日(日)営業開始日より当分の間は、芝生保護のため、メンバーのみ、かつ一日二百名までと入場を制限、プレーも1Rに限定する。また同期間中のスタート時間は、Aコースが八時、Bコースが八時半。

営業細則は左記の通り。

休日 毎週木曜日(木曜が祭日の場合は営業、翌金曜が休日)

12月31日 1月1日

秋の社員旅行日

諸料金

メンバー・フィー

五〇〇円

ビジター・フィー

平日 五、〇〇〇円

土曜 八、〇〇〇円

日曜・祭日 一〇、〇〇〇円

利用税 六〇〇円

施設整備費 一、〇〇〇円

キャティ・フィー

1R 一、二〇〇円前後

ロッカー・フィー

一日 一〇〇円

ゴルフ保険料 二〇円

愛の基金 一〇円

貸し傘 一〇〇円

ロッカー年間契約料 五、〇〇〇円

一庫

年会費(来年度より徴収)

個人正 一五、〇〇〇円

法人正(1名) 一五、〇〇〇円

個人平日 七、五〇〇円

法人平日(1名) 七、五〇〇円

スタート予約

土曜・日曜・祭日 プレー日の16

日前、午前9時より会員サービス

センターにて電話受付。〇三(五

六三)一八九一代

月曜・金曜 プレー日の一ヶ月前

より会員サービスセンター 〇三

(五六三)一八九一代およびゴルフ場

(〇二八九七五)二二二一代にて受付。



メイン・クラブハウス

ビジターズ・ブレイ

月曜・金曜

メンバー同伴原則。

土曜・日曜・祭日

メンバー同伴。

各日五〇名以内に限定。

クラブ・バス運行時刻

国鉄宇都宮駅発クラブ行

8時40分 9時00分

東武新鹿沼駅発クラブ行

8時40分 8時50分

名義書換料へ1名につき

(7月20日営業開始日より)

個人正 一〇、〇〇〇円

法人正 二〇、〇〇〇円

同一法人(正) 七〇、〇〇〇円

相続継承(正) 七〇、〇〇〇円

(書換えにあたっては右記書換料

の他にそれぞれ十万円の入会預り

金が必要)。

ゴルフ 会員権の 動き

昨年から森林地帯の維持保全のための森林法及び都市計画法の改正等によって大規模開発行為の許認可条件が一段と厳しくなり、諸条件を充足したゴルフ場の建設は極めて困難になってきた。

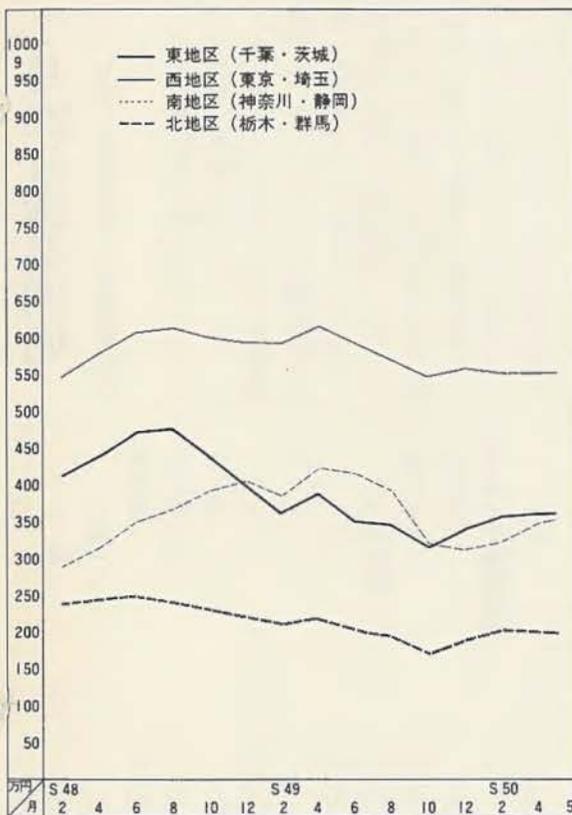
現在、全国で四六〇余のゴルフ場が建設されつつあるが、ほとんどがオイルショック以来の不況に影響され、順調な進捗状態とはいえない。このため会員募集も投機熱の冷却から全般的に不調で、ブーム去ったあとの試験の年となっている。

このような現況から、高額にて会員募集に取り組んできた新設ゴルフ場は完全にギブアップの状態にある。したがって数字

●投機熱さめ、プレー本位の動きに移行

上の会員権価格と実質的な価値との間に大きな開きが出はじめてきた。その反面、既設ゴルフ場の会員権価格は、激動期を経て、ほぼ現実の姿を評価された妥当額となってきた。

ゴルフ場の会員権評価はオープン後約三年を経過しないと正当な評価はできないので、これを基準と



して関東地方を中心としたゴルフ場会員権の動向を探ってみた。図表は東地区(千葉・茨城) 四ヶ所、西地区(東京・埼玉) 三ヶ所、南地区(神奈川・静岡) 四ヶ所、北地区(栃木・群馬) 一九ヶ所、総計一四六ゴルフ場の昭和四十八年二月～昭和五十年五月迄の二七ヶ月間の各地区の平均的動向を示したものである。全般的にいえることは、昭和四八年六月～八月をピークとして下降を続け、投機ブームで

作り出された異常価格の修正がなされてきたことだ。

上下動の主な要因としては、スタグフレーション、地方自治体の開発規制、会員募集ラッシュなどがあげられる。

今年に入ってから全般的にやや上向きの安定した動きとなっているが、これは週休二日制の普及にともなう若い層の進出が二百万円以下の動きを活性化させていることと、一時の投機的目的から、プレー本位の動きに変わりつつあることがその原因といえる。

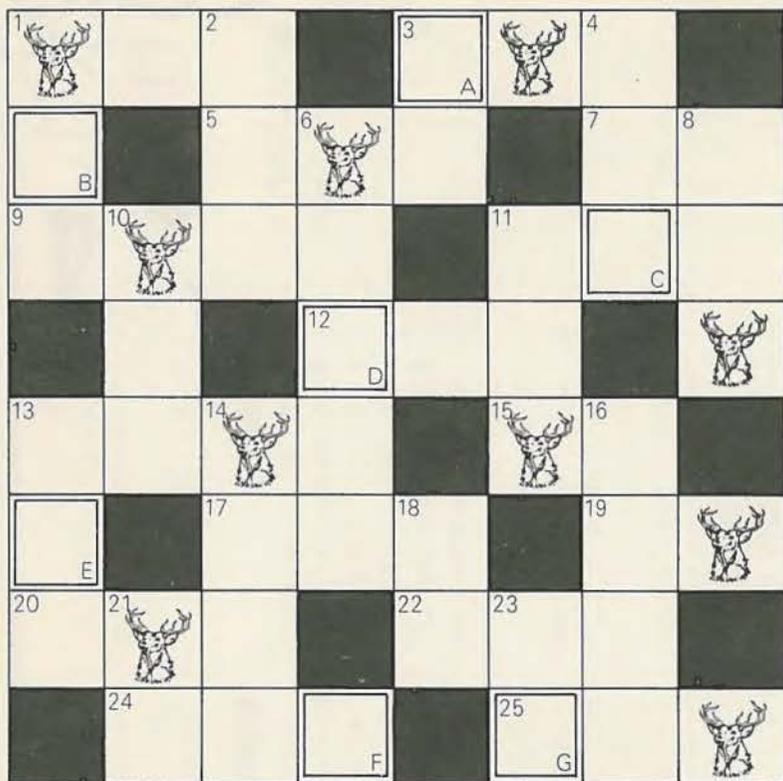
新設ゴルフ場ブームから派生している各地での種々のトラブル処理如何が今後の会員権動向を大きく左右することは当然だが、施設利用権としてのゴルフ場会員権の本質から、地理的、立地的条件、コース内容、経営姿勢等広範な要因をもとに今後の動きが方向づけられてゆくだろう。

現状からみてとくに需要層の厚い百～二百万円のゴルフ場会員権が活発な動きを続けるものと思われる。

賞品付クロスワード



《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ください。次にA〜Gの二重カギ内を順に並べますと一つのことばができます。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ください。



★締切 昭和50年7月25日当日消印有効
★発表 本誌10月号掲載
★賞品 正解者の中から抽選の上10名様にアスレチッククラブVIEWI(トレーニング券・サウナ券・デイナー券一組)の利用券を無料贈呈



「K」のかぎ

① オウ、……の生まれだつてネエ、
寿司食いネエ

③ いろいろブランを立案したりする部門を……部という

⑤ 正方形

⑦ ゴルフはとかく……のスコアが気になるもの

⑨ 大食漢のかかりやすい病気

⑪ 監督もエキサイトしてあわや……
…試合

⑫ アリバイを……する



タテのかぎ

① 自宅から通つて勤めること。住み込みの反対

② 親友を……なんて人間として最低

③ 天皇家の御紋章

④ ……で顔がゆがんでいる

⑥ これを二期もつとめたら次は県議会だ

⑧ 昔のことを研究する人
⑩ 地震の最大の原因。日本にはこ

〔答えのヒント〕
こういうところを
どんどん利用して
からだを鍛えよう

⑬ ゴミとチリの総称

⑮ アル・カボネが権勢を誇つた暗黒街

⑰ 南米に栄えたナゾの文明

⑲ 幼児に多い急性伝染病

⑳ おらが先生はマツリゴトを……
どつていらつしやる

㉑ やせガエル負けるな……ここにあり

㉒ 貸し与えること

㉓ 稲の大害虫

れが非常に多い

⑪ 人のために尽す人

⑬ ……は小説よりも奇なり

⑭ これより式典を……いたします

⑯ 白紙の状態にもどすこと

⑱ 相場が上向いてきた。徹底して……にまわれ

㉑ 栄養……だから肥るのサ

㉓ その道にくわしいこと

Conte コント こんと



●ヘッドアップ

昼間、ゴルフ場で……。ヘンリーが、イライラしながら奥さんのスーザンにゴルフを教えている。

「ホラ、ヘッドアップしちゃダメ。何度、同じことをいわせるんだい！」

夜、ベッドの中で……。今度はスーザンが、イライラしながらヘンリーに

「ねえ、あなただったら、ちつともヘッドアップしないじゃないのよっ！」

●プロンド

ゴルフ場の悪童モグラ連中が次々にやってくるレディス・ブレイヤーのパンティの色で、ベットをやっていた。

「今度は、いま、ティグラウインドに上がった、あのホステス風だ。オレは白！」

「オレはピンク！」

「オレは黒だ！」

「よし、じゃあ、オレが代表

でのぞいてくる」
と出かけて行った一匹が、スゴスゴと引き返ってきて叫んだ。
「プロンドだ！」

●酔眼

朝の一番ティ。赤い顔で、酒くさい息をブンブンさせてティグラウインドにのぼったバートが、首をふりながら、そのままおりてきてしまった。
「ダメだ。オレにはとても打てねえ」

「どうして？」
「だって、ボールが二つもあって、どっちを打っていいかわからねえんだ」
すると、これもへべレケに

酔っぱらったアーニーが
「心配するこたあねえよ。だって、おめえ、クラブだってちゃんんと二本、持ってるじゃねえか」

●放漫経営

新入りサラリーマンが、同僚にボヤいていた。
「あーあ、前に勤めてた会社はよかったなあ。給料はよその会社の二倍だし、出勤退社は自由だし、交際費は使い放題だし……」

「そんないい会社なら、どうしてやめて、ウチなんかに米たんない？」
「だって、その会社、つぶれちゃったんだよ」

●男というものは

19番ホールでウイスキーを傾けながらの二人の紳士の会話。

「しかし、なんだね、ゴルフコースってのは、女と同じだとつくづく思うね」

「豊かにうねっていて、ラフが茂っていて、目標はホールインにあり。っていいじゃないだろうか？」

「それもそうだが、それよりも、ホールインを果たすと、すぐ次ぎのホールに向かいなくなるところが、さ……」

●願望

公園で暴行されたと、女から訴えられた男と、訴えた女が、裁判で対決した。

「でも、キミだって、逃げれば逃げられたのに、逃げなかつたじゃないか」

「アラ、逃げただけけど、女の足ですもの、すぐ追いつかれてしまったんだワ」

「しかしネエ、そのとき、キミのスカートはまくれあがっていたのに、ボクは、ズボンヒザまでずりおろしていたんだぜ」

判決は……「無罪」だった。



鏡よ、鏡…世界で一番美しいスウィングをしているのは、だあれ!?

(55企画)

ライフ・マガジン 鹿 創刊8月号 発行・昭和50年8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2階 ☎03(561)9734

印刷所・株式会社 東漫美術印刷 定価180円(送料24円) 年間購読2400円(送料込) 1975©

VOIE
風



美しい日本のこころ・富士の裾野にまもなく伸びやかな18ホールがおめみえします



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

スタミナ源シリーズ

①

鹿茸(ろくじょう)のはなし

娘を売つて鹿を飲ます

鹿茸は強精薬？

鹿茸とは、まだ骨化していない鹿の角のことで、俗に袋角ふくかくと呼ばれ強精薬としてその名が高い。中国の梅花鹿、アカシカなどの袋角がそれに使われる。日本では「菜狩り」と称して、鹿狩りの行事が毎年五月五日に行なわれていたということが万葉集の中に見られるが、鹿茸をとる目的だったのかは定かでない。強精薬とは「セックスに強くなる薬」とはやのみ込みする御仁が多いが、中国では「からだを健全でなければ精力も発揮できない」という考え方が基本にあるから、強精薬もからだを充実させ衰えを補強することを目的としている。刺激したり興奮させるだけの薬は、常用するとかからだのバランスがくずれ、かえってからだを悪くするという。鹿茸が自律神経症、高血圧、更

中国では古くから「娘を売つて人參を飲ます」といわれ、その効用が言い伝えられてきた。ところが韓国では、「娘を売つて鹿を飲ます」と言い伝えられているという。さて、その効用は……？

年期障害など、幅広い効用があるのもそのためだ。

牝鹿を従える牡鹿

古代中国人は、牡鹿がたくさんの牝鹿を従え、しかも毎年春には硬化した角が落ち、柔かい袋角が一日に一センチのもの

早くて成長するの
に目をつけ、強精
効果を発
見したという。

袋角は熱湯で血ぬきし乾燥させ、焼酎につける。中国ではそれを粉末にし、ほかの漢方薬に混ぜて丸薬として使用する。ソ連でも鹿茸に注目し、液剤として抽出して使用している。(写真・APR)





マイ・ライフ

少年時代からの憧れ

三橋 達也(俳優)

趣味の多いことで知られる映画俳優の三橋達也さん。いまはもう、彼が待ちに待ったモーターボートの季節だ。モーターボートとの出会いを「子供のころから海が好きで子供のころの思い出というところから海になってしまう。モーターボートに乗るようになったのも、こゝろ幼いころの思い出が頭のどこかに残っていて、いまその続きをしているようなものなんだなあ」という。キャリアも、もう三〇年近くになる。

「ボートに興味を持ったのは銀座に住んでいた時だった。家のすぐそばに築地川というきれいな川が流れていて、たしか東劇の前あたりだったと思うが、貸しボート屋が一軒あって、そこに当時としてはめずらしいモーターボートがあった。僕の夏の夕涼みはたいがいそのボートの上だった。いま、そこは高速道路になってしまっていて、当時の面影はどこにも残っていないが、いま持っている愛艇ジェミニ二号は八年前に買ったデンマークのホルネドというもので、27・4フィート、340馬力で、時速58キロも出る強力なアドベンチャー号だ。忙中閑——湘南の海に愛艇を浮かべ家族ともどもモーターボートのスリルと海の醍醐味を満喫している」とい



45鹿沼カントリー倶楽部・黄金コース・5番ホール

ゴルフ場造成・芝張一貫工事請負

高麗芝、野芝生産販売

株式会社 市川造園土木

代表取締役 市川金次郎

〒177 東京都練馬区北大泉町1379 電話 03(925)2323~7・(925)5477~8

昭和五十年八月一日発行（毎月一回）日発行「ライフ・マガジン」鹿 第一巻第一号

さわやか、ヒューマン



発行人 福岡文雄 編集人 木村 勇 発行所 鹿友倶楽部

ヒューマン トータルファッション トロージャン

さわやかさこそ
装いの原点だ。

ときに闘志を燃えたぎらせ、ときに涙にむせぶ愛すべき男たちよ——トロージャンはそんなさわやかな人柄を確かに伝えるファッションだ。耐久性を重視した緻密な縫製技術でえり付け、そで付け、肩入れ、脇ぐりなどへの配慮も万全。オフィスに、パーティに、レジャーに——トロージャンは男に欠かせない1着。



東京駅・八重洲口
大丸
（水曜定休）電話代番(212)0011
東京店・町田店・八王子店
大阪・京都・神戸・和歌山

定価一八〇円