

## 私がゴルフをしない理由

前号に掲載された飯尾さんの言い分。このような反論を期待していません。誰かどのような娯楽を好もうと個人の自由です。ゴルフをしようがしまいが、他人の趣味に口を挟むつもりはありません。ただ、「ゴルフはスポーツか」という一点は、大いに議論の余地があります。飯尾さんの苦しい弁明はやはり説得力に欠けますね。

という私も一度だけ、クラブを握ったことがあります。セミプロ級の腕前をもつマエストロ小林を打ちっ放し場に案内した時に、「ちょっと振ってみませんか」と言われ、ドライバーを借りて一〇球ほど打ちました。チョロすることなく、振り損じることなく前に飛びました。筋が良いとおだてられました。が、ゴルフをやってみようと思えば行きませんでした。今までのところ、ゴルフクラブを握ったのはこれが最初で最後です。家には出張者が置いていったゴルフセットが四セットもあるのに、埃がかぶったままです。ハンノンゴルフクラブの会員権も眠ったままです。

人は一度にいろいろなことができません。生来、片手間にやるのが嫌いな質で、やるからには徹底的にやらないと気が済みません。テニスをちょっと、ゴルフもちょっとというのは性に合いません。やるなら、とことん突き詰める。当時はテニスをやっていたから、テニスの魅力にゴルフが勝てなかったのでしょうか。二〇年以上も続けてきたテニスを中断して、今はフットボールに凝っています。

### 動と静

元来、スポーツは動、芸術は静という観念があります。体育会が動で、文化部が静でしょうか。もちろん、これはおおまかに考えた場合のことです。それぞれの中にも動的なもの、静的なものが混ざっている訳です。たとえば、マエストロ小林の指揮振りなどは躍動感のある動的な動きですね。激しいスポーツにも静的な部分があります。だから、一概に動か静かと区別できないのですが、やはり大きく分けるところがあります。私は生来、静的で受動的なものが駄目です。漫画を

読む、PCの前に座ってゲームをする、魚が食ってくれるのを待つという釣りも苦手です。ですから、これは私の趣味の範囲に入ってきません。ゴルフも良く似ています。ゴルフでは動いている球を打ったり、捕まえたりしません。これが他の球技と決定的に違うところです。必ず止まった球を打ちます。それはそれでゲームとして面白いのですが、ダイナミズムに欠けますね。そこが性に合わないのだと思います。「スポーツは激しいもの。そうでなければ、スポーツにあらざ」ということでしょうか。

は適切でないですね。スポーツ的要素をもったゲームというところでしょうか。

### 「歩く」と「走る」

飯尾さんが強調するように、ゴルフは長時間歩くからスポーツなのでしょう。たとえば、四時間かけて一〇km歩くと、時速何kmになるでしょう。二・五kmです。実際には休んでいる時間が長いので、歩く時にはもつと時速が出ていますが、それでも高々4km程度でしょうか。この程度のスピードでいくら歩いても、運動にはなりません。もしそうなら、営業マンや売り子さんも、皆、運動していることになってしまいますね。一〇kmをかなりのスピードで走っても、エネルギー消費は千キロカロリーを超えることはありません。時速四km程度だと、四時間かかっても消費するカロリーは高が知れています。ジョッキィでビールを飲めば、軽くカロリーの過剰摂取になる程度の運動量なのです。だから、ゴルフで体がスリムになることはありません。

もつとも、歩き方によって、走るのと同じ程度の運動量を達成できます。それには「歩く強度」が大切なのです。私も怪我をして走れない時には、トレッドミルで傾斜の負荷をかけて、速歩で一時間ほど歩くことがあります。時速で七〜八kmのスピードで歩きまわります。この程度のスピードであれば、カロリーの消費もランニングに近くなり、脚力を維持することができます。さらに呼吸機能も維持することができます。それは脈（ふく）ら脈の筋肉を激しく使うことで、脚力が維持され、血流が盛んになるからです。

脈ら脈は第二の心臓とも呼ばれます。この筋肉を動かすことで、下肢から上肢への血流が活性化します。

### 競技とゲーム

多くのスポーツは肉体の限界を突き詰めという目標があります。人はどれほど速く長く走れるのか、どれほど遠くに飛ばせるのか、どれほど高く跳べるのか。現代のテニスも、ナダルとフェデラーの試合を見ると、技術と体力の極限を競い合いですね。驚嘆するものがあります。素人のスポーツも、プロほどの激しさはなくても、基本的な目標は同じです。

これに比べて、ゴルフはどうでしょう。技術が必要なのは良く分かります。しかし、ほとんど人は技術

だから、歩いて健康を維持しようと思ったら、この脈ら脈を動かすほどの運動量が必要なのです。だから何時間歩いても、この効果はでません。ですから、ゴルフで脚を鍛えたい人は脈ら脈に負荷がかかる程度のスピードで移動しなければなりません。カートを使えば、ゴルフはただの球遊びになります。

### 鍛錬とゲーム

ゴルフがサラリーマンに人気があるのは、多分、それほど鍛錬しなくても誰でもコンペに参加できて、楽しめるからでしょう。もちろん、コンペで上位に立つとすれば、それなりのトレーニングが必要ですが、誰もがその時間がある訳ではありません。ゴルフ人口が多いというのは、きついトレーニングなしで手軽で楽しめる度合いが大きいからでしょう。しかし、ここに落とし穴があります。

「普段着で誰でも遊べる」というのは、ゲームだからです。昔、サラリーマンの娯楽の第一だった麻雀よりはるかに健康的ですが、あまりに易きに流れてはいけません。ゴルフの賞金額も馬鹿げています。それもこれも、多数のサラリーマンがゴルフにお金をつぎ込むから。それがプロのトーナメントの賭け金になっっているのです。

スポーツは体力と技術の限界を追求するところにあります。だから、日頃の鍛錬が大切です。競技会の結果は日頃の鍛錬の延長上にしかありません。勝っても負けても、結果に関係なく、全力を尽くした後の爽快感は何とも言えないものです。それがスポーツの醍醐味なのです。ハンディなどで結果を修正してもらわなくて結構。そこがゴルフと違う所。ゴルフは社交ゲームと割り切って考えた方が良いでしょう。

を磨く時間がないまま、コンペに出場します。そこで、すべての参加者が楽しめるように、ハンディという制度があります。ハンディというシステムは、やはりゲームに特有なものです。将棋の香落ち、飛車角落ちなどの駒落ち。囲碁の置き碁(コミ)。スポーツではまずハンディを付けることはありません。競う時には、同じ程度の力をもつものが競い合うのです。それから考えると、ゴルフのハンディは少し「偽善的」なものを感じます。あれは嫌ですが、ゲームと考えれば納得できます。ゲームは皆で楽しむものですから。それからもう一つ。「賭けゴルフ」などというもの嫌ですね。ハンディを付けて賭けることも可能ですが、こうなるとゴルフはただのゲームになります。

### 鍛錬と摂生

体力と技術を極めるためには、日頃の摂生が大切です。暴饮暴食をしない、たばこを吸わない、深酒をしないというのは、スポーツマンとしての基本的なルールです。ところが、ゴルフをやる人は摂生という観念が希薄です。たばこをスパスパ吸う、ビールをガブ飲みするのも当たり前になっていきます。なぜでしょう。それは肉体的な鍛錬を必要としないからです。

グレッグ・ノーマンのような鍛えた体でゴルフしている人はプロでも稀です。腹の出た人がプロにも多いです。そもそも、普段着でゴルフができるというのは可笑しいです。靴だけ替えれば、ゴルフができるのですから。汗をかかほどの運動量でもないし、激しい体の動きが必要ではないので、普段着でできるという訳です。ですから、たばこを吸ったり、ビールを飲んだりしても、違和感がない訳です。

そう考えると、やっぱりゴルフをスポーツというの