

# 多摩市TBG協会

東京都TBG協会ニュース  
No.22(02/7.15)より

## 協会の歴史

平成2年頃よりゴルフの練習にでもと用具を集め、仲間と適当な広場で練習を始めました。平成5年8月21日、同好者35名で多摩バードゴルフ倶楽部を発足。6年4月24日、体協加盟準備の為多摩市ターゲットバードゴルフ協会と改称し、7年5月26日体協に加盟しました。

練習場所も当初は大変苦勞し、学校グラウンドの片隅、多摩市、都、公団の用地を臨時使用等ジプシーの様な状況でありましたが、現在では都立公園を含め非常に恵まれています。

アンケート調査の結果殆ど全員が健康管理、ストレス解消に役立たせたい。

引っ込み思案にならず、青空の下、厳しくなく、煩くなく、マナーを守り、楽しくプレーしながら良い仲間作りをしたいとの事でした。

コースは意地悪でなく広く雄大なのを希望、適当に変化をもたせ、プレーにも頭腦的攻略を必要とする様にしたい。以上の様な要望を取り入れ、運営してきた処、行政も体育科（現在のスポーツ振興課）だけでなく、健康課も関心を持ち、多彩なイベントに関しても、声を掛けられ、当会も顔を出す様になりました。

今までテレビ放映もNHKで3回、他の各局まで入れると計8回、その他ラジオ、新聞、雑誌でも多く紹介されました。

## 協会概要

設立 平成7年5月26日  
会員 115名（女性20名）  
会費 入会金 1,000円 年会費 2,400円

## 年間行事

月例会 偶数月第4日曜 主に諏訪コース  
奇数月第4水曜 主に永山コース  
市民大会 春秋2回  
研修会 春秋2回（常設TBG場で大会と一泊親睦旅行を含む）  
講習会等 当会主催や其他多くの行事に参加

## 練習場・コース

平成9年より高齢少子化で小中学校統廃合により空いた施設を高齢者の健康管理活用の為に申請し使用。今まで12の練習場でプレーしてきましたが現在は下記の5コースを使用中。

大きい大会の時は増設し9ホールで開催。  
諏訪コース 日・祝祭日 6ホール 355m  
9ホール 520m  
永山コース 月水金曜日 6ホール 345m  
桜ヶ丘公園 木曜日 6ホール 350m  
西落合中学校 全日 6ホール 335m  
校庭でなく中庭だけ使用中  
(宮武記)



永山コース(5番ホール)  
多摩市の小学校校庭の周りには樹木や小山があって変化のある立派な林間コースが出来ます。

## 東京都立・桜ヶ丘公園・仮設TBG場

自然のまま使用する条件で決めた日時にホールだけを置きプレーしています。

打ち下ろしや樹木間の通り抜けなどあってゴルフ場の様な面白いコースです。

終了後はホールを片付け、一般の人が散策する公園として楽しんでいます。



# ターゲット・バードゴルフ



ストレス解消 **健康管理** リハビリ最適

バシッと打つてフワリと落ちるターゲットバードゴルフはボールを1本のゴルフクラブで打ち、傘を逆さにした様なホールに入れて、18ホールを廻るミニゴルフの一種です。

ボールは羽根付プラスチック製で、ピッチングウェッジのフルショットで20m位しか飛びません。ショットマットの上に置いて打つので、地面を痛めず、荒地や室内でも又平らな場所を必要としないから、近所の空き地を利用して手軽にプレーが楽しめます。

競技場所は広場に線を引いた簡単な仮設コースから樹木、池、砂場（バンカー）等で変化を付けた、ゴルフ場の様に美しい本格的コース迄あります。

競技方法は簡単でプレー時の技術、ルール、マナーはゴルフと殆ど同じなので、ゴルフ経験者ならすぐ楽しめ、技術の向上や、これからゴルフを始めたい人にとっても役立ちます。

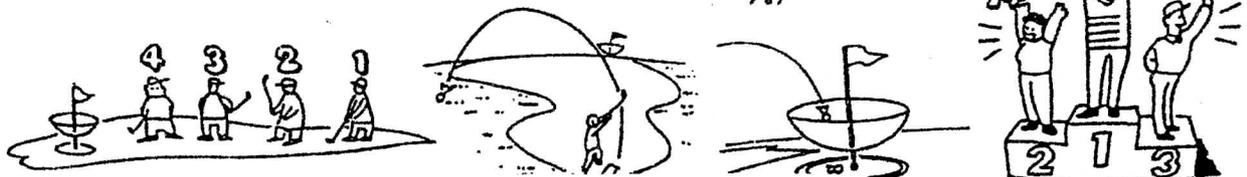
スタートの順番を決め、ティグラウンドよりスタートします。

2打目からは、ホールに遠い人から先にプレーします。

コースから、ボールが出たら、OB（アウトオブバウンズ）として1打罰を加えます。

ホールインでそのホールを終わります。（ホールインがアドバンテージホールに入らず、セカンドホールに入った場合は、1打付加します。）

18ホールの合計打数の少ない人が勝ちです。



## エチケット、マナーを守り楽しくプレーを

### ボールの打ち方

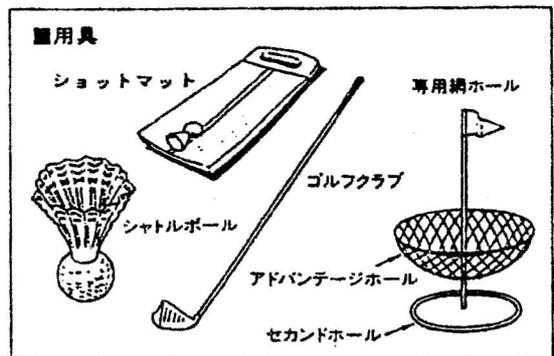
ボールはショットマットの上に置いて打つ。2打目以降はボールの真後ろにマットをセットして、そのマット上の前の方に置いて打つ。

### プレー禁止区域のOBボールは

ホールに近寄らず、かつ打球の飛距離以内の最寄りのコース内にマットをセットし、その上にボールを置いてプレーする。（1打付加）

### T B G 場の規模概要

- ①コースの大きさ 9ホールで 3,000 ~ 7,000㎡
- ②パーの数 9ホールで 36（常設コース）、27（簡易、仮設コース）が原則
- ③ホールの長さ パー2（~25m） パー3（~45m） パー4（~65m） パー5（~85m）



用具名	価格
ショットマット	¥300~400
シャトルボール	¥500~3,000
ゴルフクラブ	¥1,500~20,000

フェアウエーの幅は2~10m位

## 未経験の人でもお年寄り、女性、子供も一緒に

マイペースでプレー出来、手軽にゴルフの醍醐味が味わえ、適度な運動量と壮快感があつて、健康管理やストレス解消、また病後のリハビリにも大変役立つ生涯スポーツです。

# 多摩市のターゲットバードゴルフ

多摩市は高齢少子化で学校の統廃合により、余った施設や恵まれた自然を上手に利用し生涯スポーツとしてターゲットバードゴルフの練習場、コースを作りプレーしています。



永山5番ホール



多摩・諏訪コース

## 近くの常設コース

- ①明治生命グリーンランドTBG場(¥1,500円 土曜2,000円) 八王子市戸吹町150 ☎0426-91-1751
- ②江東区しんすな運動場 TBG場 (全日300円) 江東区新砂3-9-1 ☎03-3648-6610
- ③21世紀クラブTBG場(¥1,000円 土曜1,500円) 大月市七保町下和田1090-32 ☎0554-22-5215



都立桜ヶ丘公園TBG場



八王子・明生TBG場

## 多摩市ターゲットバードゴルフ協会

下記のような練習と活動をしています。皆さん一緒に青空の下でボールをプッ飛ばし、楽しみながら、健康作りやストレスの解消をして新しい仲間の輪を広げましょう。

- ①練習場所と 諏訪コース(教育研究所、旧中諏訪小学校グラウンド) 土日祝祭日  
開催日時 永山コース(旧南永山小学校) 主に水曜日。月、金曜日にも使用可能  
西永山中学 体育館、クラブハウス 第1、3火曜日の午後  
桜ヶ丘公園 駐車場直ぐ下側の美しい林間に仮設TBG場 毎週木曜日
  - ②月例大会 偶数月は第4日曜、奇数月は第4水曜日に月例大会を開催。
  - ③大会、試合 文部省や関連団体主催の大会等に参加。本格常設コースへの遠征プレー
  - ④会報の発行 会員の活動状況と投稿、行事予定、参考文献、資料等を掲載。
  - ⑤親睦の行事 楽しい人生を送るための勉強会、懇親会、親睦旅行、ゴルフコンペ等。
- 入会金 1,000円、年会費 2,400円(家族会員は1/2、中途入会は月割)で一緒にプレーを

詳しくは **多摩市ターゲットバードゴルフ協会** (337-6685 諏) 又は **スポーツ振興課** へ

# 高齢者と身障者の健康管理にゴルフ型スポーツ

宮武 誠 (多摩市ターゲットバードゴルフ協会)

日本ゴルフ学会 第12回大会  
1999.9.5 研究発表・抄録

## 1) 高齢者や身障者に必要な生涯スポーツ

衣食住、医学、福祉の発達で、100才位まで長生き出来る世の中になって来ました。

しかし植物人間の様になって周りの人にお世話になり、迷惑を掛けながらただ生きているだけでは寂しいものです。今まで老人や体調の悪い人にはすぐ「寝とけ、寝とけ」といって大事を取ってきましたが、それでは老化が進むだけで、寝たきりは駄目です。

お年寄りも第二の人生を充分楽しみ、身障者も卑屈にならず、積極的に社会に出て意義ある人生を送りたいものです。その為には心身共に健康、即ち基礎体力とボケない頭脳が必要です。職から退き「サンデー毎日」といってお年寄りが何もせず、寝ころんでテレビばかりみている様では、急速に身体も衰え、頭脳もボケていきます。

その為に野外で皆で楽しく談笑しながら出来る適当な生涯スポーツが必要です。

## 2) 高齢者向きのゴルフ型生涯スポーツ

ゲートボール (GB) は戦後の日本の経済成長期にお年寄りの間に流行ってきました。それまでお年寄り特に女性は野外でスポーツをする事が少なく、行政等の指導、援助により順調に定着してきました。しかし現在は次のような問題点が有るため伸び悩んでいます。

①運動量、スピード感が物足りない。

②チーム戦なので10人以上集まらないと出来ない。

③競技性が強く、規制の多い団体戦なので、時には和やかさを欠くこともある。

(財)日本ゲートボール連合ではゴルフやボーリングなどの長所を加味したパターGB等の新しいミニGBも考えています。

ゴルフはアメリカやオーストラリアではお年寄りが楽しみながら目的を果しています。日本でも大人の好むスポーツとして常に上位にあります。「なぜ人はゴルフをするのか」その答えは「ゴルフの唯一の欠点は、面白すぎるからだ」そしてその特徴は

①. 運動量は体力に合わせマイペースで出来る。

②. 1人でも多人数でも何時でも出来、ハンディ制で誰とでも一緒にプレー出来る。

③. 自分との戦いで、ルール、エチケットを守ってプレーすれば仲間と楽しく遊べる。

しかし日本にある従来からのゴルフの常識や狭い国土ではこれを実行するのは難しい。ジャックニクラスの提案しているケイマンゴルフも日本ではちょっと中途半端。

その為ゴルフ型のスポーツが多く考えられ、日本の市町村で開発されたゴルフ型スポーツは日本レクリエーション協会「生涯スポーツのプログラム」によると グランドゴルフ、マレットゴルフ、パークゴルフ等 34 もあります。その他北欧で盛んなバーンゴルフも。

米国で開発されたスナックゴルフ

## 3) ゴルフに近いターゲットバードゴルフ

ゴルフ型ニュースポーツ中でゴルフに一番近く、最近脚光を浴びてきているターゲットバードゴルフ (TBG) があります。ゴルフボールにバドミントンの羽根を付けた様なシャトルボールを、1本のゴルフクラブで打ちながら傘を逆さにした様なホールに入れるスポーツです。昭和60年埼玉県川口市で生まれ、63年より全国スポレク祭にも採用されています。最初は名称のとおり地上にある同心円のターゲットに向かって打ち、狭い場所でゴルフの練習をしました。今では普通のゴルフ場と同じようにバンカーや池等のハザートの有る立派な常設コースが全国各地で多く造られるようになりました。

これらはゴルフ場をミニ化した様なもので、面積はゴルフ場の 1/100~1/200 位。

5,000㎡も有れば9ホールは出来ます。ゴルフに比べプレーの醍醐味はやや少ないがゴルフの初心者には打ち方の練習、ルール、マナー、エチケット等の勉強にもなります。

#### 4) 高齢者や身障者に好評なターゲットバードゴルフ

お年寄りに愛好されている例として、東京都が多摩ニュータウンに始めて作った 320戸のケア付高齢者住宅「明日見らいふ南大沢」は約1万坪の土地に立派なゲートボール場、温水プール、トレーニングジム、テニスコートが有りますが、余り使われていません。かわりにT B Gの同好会が誕生、月水金は大ホールで室内練習、火木土日は外庭にコースを造りプレーを楽しんでいます。最近の募集パンフレットにはT B G練習風景が有ります。

地方自治体もお年寄りの健康管理や融和の為T B G場を設営する所が多くなりました。

身障者や病後のリハビリに有効な例として、平成8年9月東京都の障害者総合スポーツセンターで身障者の為にT B Gの講習会が有り、心臓機能障害で4級身障者の私も応募し、皆と一緒に勉強しました。(自己紹介後教える方になりましたが)講習会は好評で9年度も開催され、終了者は同好会を作り多くの人を楽しみながらリハビリに励んでいます。

脳血管障害による片マヒの人は動く方の半身だけを使おうとするが、両手全身を使ってスイングするように指導したら、3ヶ月位でマヒした方もかなり動くようになりました。酸素ボンベを常用し日常生活をしている呼吸器機能障害者や、激しい動きの出来ない心臓機能障害者も自分のペースで。知的障害者はルールが簡単だから。視覚障害者は付添人も一緒にプレーできる。車椅子の人でもゴルフのグリーンの様なものがないので、特殊タイヤ付車を使わなくても参加出来るから。等々多数の人が喜んでいます。

所沢市にある国立身体障害者リハビリテーションセンター、東京都立府中朝日養護学校や千葉県立盲学校でも採用されています。

#### 5) ターゲットバードゴルフの今後の課題

日本T B G協会の「ターゲット・バードゴルフ競技規則」は完璧とはいえず、各地区でローカルルールを定めプレーしている状態で、全国的な大会の時には問題がおきることもあります。最近難コースを高級と考え違いし、又上級者が有利になる様にコースをやたらに狭くする傾向があります。これでは初心者は打つ毎にペナルティを取られ、ストレスが溜まり、普及を妨げています。生涯スポーツの場合はO Bは少なく楽しくのびのびとフルショット出来きて、要所々々にハザード等の障害物を配置して、コース攻略の面白さを出す様に工夫した方が良いでしょう。

#### 6) 弱者にも簡単に出来る生涯スポーツ

我々が子供の頃少しの原っぱ、ボール、木の棒があれば、三角ベースで野球の真似をし面白く遊んだ様に、一寸した広場と身近かの用具で、多くの人々がゴルフの様なスポーツを体験し、高齢者の健康管理や病後のリハビリにも役立つ生涯スポーツの誕生を望みます。

①T B Gの不備な点を改良し、気軽に楽しめる生涯スポーツとする。

②本題に合った様な簡単なゴルフ型ニュースポーツを考案し、普及させる。

いずれの場合にも簡単明瞭な規則で、多くの人々が喜んでプレー出来る様にしたい。

歴史があって万人に愛されるゴルフを基本にして次の事も考慮してもらいたい。

①コース、用具は高価な物で無く、簡単で、気軽に出来、しかも環境を壊さない様に

②プレーする時 危険が無く、無理も無く、楽しく出来る様に

用具の基準の1例として

①ボール 飛距離はゴルフの1/10位。フルショットで20~30m

②クラブ 危険性が無く安全ならば改良も、変形も可。出来れば1本だけで

③ショットマット 芝保護、荒地、室内のプレーを考慮し使用。材質、形式は自由

④ホール 大きさは直径1m以下、高さ直径の1/2以上。セカンドホールは?

以上の様に余り束縛されない規則なら、プレーヤー各自も創意工夫により面白みが一層増すと思います。 皆さん良い案を教えてください、一緒に考えてみましょう。

## T B G 協会の目的

高齢者が家に引っ込み勝ちにならず、戸外で多くの人とT B Gをプレーしながら健康管理やストレス解消に役立たせたい。

このゴルフ型スポーツは体調、周りの環境に応じてマイペースで、又男女年齢に拘ることなく孫達とも一緒にプレー出来、楽しめるので、上手に採用すれば楽しい生活が送れます。

会員中にも暇でリハビリと称して毎週月水金と医者に通い、暖めたり、電気治療を受け仲間とお喋りするのが日課の様な人がT B Gに出会いプレーする様になったら、今まで以上に元気になり、医者に行かなくなったと。

一方今の子供達は十分な精神教育を受けず、過保護に育ち色々な問題を起こしています。

子供達にも紳士のスポーツと言われるゴルフの「ごまかしたり狡い事をしない、周りに気を使いながら迷惑をかけず、楽しく行動する」と言う良いマナー、エチケットをプレーしながら共に体得、採用し明るい世の中にしたい。

多摩市にはあまり使われてない公園や広場、廃校になった学校のグラウンド等多くあります。

これらに何も手を加えずそのまま使用出来るT B Gの様な生涯スポーツを上手に採用すれば高齢化で問題になっている医療費、福祉費も少なくなり市の財政にも良い結果が得られると思います。

### 多摩市T B G協会発行 (2004. 1. 1)

#### グリーン &ヘルス ニュース78より

21世紀に入り平和と繁栄を期待されましたが、景気は今だに好転せず、世界平和も不安な要素を保ちながら新しい年を迎えました。

日本では高齢少子化が進むため介護保険、年金等に対して問題も多くなってきました。

その対策の例案とし、元気で働く生活状態を5年程延長する、定年や年金受取開始時期もそれだけ遅くすればそれらは解決出来る筈です。但しこの5年間は今までより仕事の時間も給料も半分位にして後輩の指導や第2の生活設計を考える期間にする事が必要です。

そこで健康とストレス解消にT B Gの様な生涯スポーツが大いに役に立ちます。

市の財政状況も必ずしも良好とは言えず、の対策として我々が使用している永山コースの売却、諏訪コースの4月よりの利用制限等の問題が浮上してきました。コースの利用に関しては市の方針もあるでしょうが、市民の健康の為良い方向に話し合いが進展する様会員皆様の理解と協力を大いに願います次第です。

都立桜ヶ丘公園のT B Gコース使用も当初は多くの反対と困難の中にスタートしましたが、1年後には東京都建設局公園緑地事務所長が来られ、会員皆様の立派な管理や使用の姿勢を見て「公園の活性化、有効利用のために良い実績を作ってほしい」と言われる様になりました。

多摩市には多くの公園や未利用地がありますが、これらの土地も現状そのまま、特別な造成や、施設も造らず雑草を刈る程度の管理状態ならば利用出来る可能性があると思います。

T B Gだけでなく、環境を害さず土地を自然そのまま活用出来るゴルフ型のものとして、スナッグゴルフ、ディスクゴルフ、パークゴルフ、マレットゴルフやその他屋外で出来る安全なスポーツも、時間を定め、交替で利用すれば十分に有効活用出来ると思います。

スナッグゴルフはゴルフ入門のための用具として3年前米国で開発され、日本でも昨年より佃ゴルフ協会や大学から小学校まで注目され、特に多摩地区はでは多くの所で採用されていますので初心者はこれで練習しT B Gやゴルフに入ると良いと思います。

## T B G の普及 拡張 活動について

衣食住、医学、福祉等の進歩で 100才位までも長生きできる世の中になってきました。しかし退職後はサンデー毎日と言って、何もせず家に引っ込み勝ちになると身体と頭脳は急速に衰えてきます。その為野外に出て皆で楽しく談笑しながら出来る生涯スポーツが必要です。

日本人の好きなスポーツの中で、ゴルフは常に上位にあります。古い慣習として一般的で無く、米国やオーストラリアの様に手軽に利用出来ないのが、戦後ゴルフ型スポーツは各所で考案され、ゲートボール、グランドゴルフ、パークゴルフ等50以上もあります。

東京都でも昭和61年に小平市のゲートゴルフ、62年に羽村市のフィールドゴルフ、平成元年に青梅市でファミリーゴルフなど開発され現在も盛んに多くの人を楽しんでいます。フィールドゴルフはゴルフウッドを加工利用し 500人以上が12の組織に分かれ、グループ別に殆ど毎日プレーしています。

これらはパターゴルフの様に地面を転がっていくもので私達のTBGと様子が異なり、空中を飛ぶゴルフ型スポーツとしてはパストボール、ファインボール、アンブレラゴルフ等出てきましたが未だ浸透していません。

各地でのイベントでTBGを紹介すると大変評判が良く、特に子供には大人気です。

TBGは空中を飛ぶ為、平らな場所で無くてもマナー、エチケットを守って行えば何時でも、何人でもでき、技術的にも奥の深い面白い生涯スポーツと自負しているのに何故か伸びず、前記スポーツに比べ普及率は桁違いに少ない。その理由として考えられるのは

- ①コースは広く必要で限定されOBが多い
- ②用具を含めルールが繁雑で理解しにくい
- ③技術的に奥が深いが初心者には難しい

コースはゲートボールなどより広い場所が必要で常設の場合は固定される。

清里コースの経営者の話で、「ゴルフで18ホール 2.3のOBは我慢出来るが20も30も出すコースだと再度行きたくないでしょう。広大なTBGの18ホールはOBロープを除きパークゴルフに変えたら利用は10倍位になりTBGを止めて良かった」と。

ゴルフクラブは簡単に手に入りやすいという利点もあるが公園など一般広場ではゴルフの練習禁止となっている。

ルールは単純明確で判りやすいのがよい。

米国でもゴルフを始めたい人がいきなり小さいボールを金属クラブで打つ事は難しく、ゴルフの面白さを受け入れる前に難しく感じ女性の場合1年以内に 3/4の人が止めるというデータもあります。日本のTBGの場合も同様にゴルフの経験の無い人は難しく感じて普及しないのではないのでしょうか。

ゴルフを初心者簡単に教える練習方法、器具として一昨年スナッグゴルフ(以下SGという)が米国で発表されました。

大きなフェース面をしたプラスチック製のクラブとテニスボールを少し小さくした様なボールを基にいろんな練習用具を加えたもので、プロゴルファーや心理学者のアドバイスのもと6年の歳月をかけ開発されました。

今では殆どのティーチングプロが採用し、又これによりゴルフを学校体育の授業として採用し始めました。

日本では平成14年春より女子プロゴルフ協会がSGを用いプロ2名派遣での講習会。

男子プロの場合は12月より30人位がSGの体験練習出来るセットを30校に寄贈し指導。いずれもゴルフの底辺を拡張し普及する目的で、小学校の場合は殆ど無料です。

新年会の話題となった子供達の指導に短いクラブを用意するのも必要ですが、このSGの用具、練習方法も採用したらと思います。最初はSGの大きなクラブでボールを打ち、慣れてきたらゴルフクラブでシャトルボールを打つ様にすると、難しく感じる前に面白さが先行して、危険性も少なく、手軽に素早くTBGの打ち方やプレーの体験をすることが出来ます。

練習場所もSGの大きなプラスチックと軟らかいボールを使用する場合は空いている公園や広場等を利用し易いので、これから自然にTBGも公園でプレー出来る様にしていければと思います。

最近是有料のスポーツ公園でなく、一般の公園での無料プレーが都立桜ヶ丘公園以外にも相模原市、八王子市でもプレー出来る処が出来てきています。小学校も土曜日は休みになりました。子供達と一緒に空いたグランドや公園で手軽にプレーが出来れば家族間の話題も増え、楽しい家庭生活とお年寄りの健康管理、ストレス解消や子供の体力増進に役立ち、尚また優れた生涯スポーツTBGの発展にもなる事を願っています。(宮武)

# 新年おめでとーございませう

宮武 誠

毎年新春には、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、本年もよろしくお願いいたします。ご挨拶をいたしました。昨年は何かと問題の多い年でありましたが、今年こそは良い年にすべく、お祈りとお願ひするだけでなく、積極的に将来の事を考え行動して見ようではありませんか。

高齢者の増加にともなう高齢者保険福祉推進十ヶ年戦略(ゴールドプラン)、老人医療費の定額制とか必然的に福祉、医療の事がマスコミで騒がれる様な世の中になりました。

多摩市でも医療、福祉の制度は非常に進んでいて医療費は老人医療制度で無料。65才以上で3ヶ月以上寝たきりの人には老人福祉手当を支給。例えば70才で51,350円、その他色々な補助成制度が有ります。但しこの病人が一生懸命リハビリ等をしてお元気に、起きて居るのが見つかると、この5万円を支払いは打ち切られます。

昔と違つて衣食住の充実、医療の進歩により、百才位迄は長生きする世の中になりました。しかし病院通いを日課とし、飲み切れないほどの薬をもらい、又寝たきり病人になって色々な手当を受け周りの人達に気を遣いながら唯生きて居るだけでは余りにも寂しいものです。

人間は高齢になると、5つ6つの病気がありますが、上手に付き合つて行けば人生は楽しく過ごせます。医者からどこも大して悪くないと言われ、どこか悪い所はないかと別の病院を探したりして、一日中ふさぎ込んで寝たり起きたり。又病院では退院しても良いと言われても、家族は帰つても大変だからもつと入院を希望して居ると言ふ様な話を聞くと複雑な気持ちになります。

癌や不治の病で、後何年の命しかないといふのが、(知らない場合もある)、死の直前迄自分の人生を精一杯楽しんで居る人もいます。これの方が人間として幸福と言えるかも知れません。

医療、福祉の事は非常に重要で、病人や老人のために多くの税金を使うのも必要なことですが、嫌われず、尊敬され、重宝がられる様な年寄りが多い世の中にしたいたいものです。

1995年(平成7年)12月15日(金曜日)

言 宣 寄 斤 種郵便物認可

年をとつても仕事や趣味、スポーツ等で体を動かす、家に閉じこもらない事が必要で、これで体精神状態の衰えを食い止める事ができます。

政府もこうして努力を重ねている。個人や団体にやらぬ様、援助を考へてほしい。例えば、行政の協力、報酬が少なくても、プライドが持てて、時間的にも自由になるような適当な軽作業。

親切に働いてもらえる介護人や世話役。面倒を見てやるという様なお役所姿勢でなく仲のよい友達の様相が相手が必要。それには元氣なお年寄りが働ければ一石二鳥です。

コミセンやターゲットゴルフ場等。その他色々あると思われ、以上のような事を柄を考慮して楽しい生活を送るための必要な施設

# た ま

や人材に援助していただければ、近い将来問題になつてくる税金を多く使う老人福祉対策も少なくなつて若くは人の負担も軽くなると思われ、この様な充実した余生を精一杯楽しむには健康な身体とボケない頭脳が必要で、其にストレスの溜まらない明るい日々を過ごすためにも効果的な生涯スポーツとして、ターゲットボードゴルフ(T.B.G.)が脚光を浴びてきました。

T.B.G.は誰でも気軽にマイペースで楽しみながら、適当な運動量と壮快感もあつて、青空の下で仲間とお喋りしながらクラブでボールをプツとばし、汗を流し、健康作りやストレスの解消にも大いに役立つ生涯スポーツです。

皆さん今年こそは、将来の健康を考え積極的にT.B.G.を日常生活の中に組み入れ、仲間の和と輪を広げながら、元氣に明るい人生を楽しもうではありませんか。

## 第3多摩版

問い合わせ、投稿などは八王子支局(0426-227161)へ。



多摩市ターゲットボードゴルフ協会 (多摩市)

だれでも気軽に楽しめる。自分たちで作った専用のコースで練習を続けてターゲットボードゴルフを普しているほか、各地で開催させようと、市内のゴルフ大会にも積極的に参加している。

「多摩ターゲットボードゴルフ倶楽部」として、通常のゴルフとほとんど異なる。このゴルフのルールは「高齢者が取り組む生涯スポーツにも適している。楽しさを伝えながら、どんどん普及させていきたい」と話している。

旗揚げした。今年、多摩市体協に加盟したのをきっかけに名称を変更した。現在は三十代から八十年代まで約七十人の会員がおり、うち三分の一は女性

だれでも気軽に楽しめる。自分たちで作った専用のコースで練習を続けてターゲットボードゴルフを普しているほか、各地で開催させようと、市内のゴルフ大会にも積極的に参加している。

「多摩ターゲットボードゴルフ倶楽部」として、通常のゴルフとほとんど異なる。このゴルフのルールは「高齢者が取り組む生涯スポーツにも適している。楽しさを伝えながら、どんどん普及させていきたい」と話している。

### 各地の大会にも積極参加

### 会員数70人、3分の1が女性

