

グリーン&ヘルス ニュース

グリーン&ヘルス ニュース これからの行事予定

★第3回定期総会

4月14日 デッカイ・500CCの午後の紅茶を飲みビデオを見、談笑している内に14:00より司会を宮下氏、議長古川氏、出席者17名、委任状22名で開催。有竹さんから7年度の決算報告(一字7を9に訂正)。監事の佐藤さん、横山さんより監査報告を受け、事業報告と8年度の事業計画案は宇野さんの説明が有り、全部承認されました。

役員改選で理事は

宮武 誠(監)	宇野 栄一(幹)	有竹国太郎(監)
大島 親(監)	宮下 昌之(監)	弥益三七男(幹)
小林 弘(幹)	河内 久男(細)	高田 武彦(幹)
斉藤 広(永山)	村井 英郎(監)	鈴木 恒子(幹)
古川 新(紐)	土屋 正樹(監)	

監事として 佐藤 晋一(監) 横山 芳江(幹)

以上の人達が選ばれ今後の活躍をお願いします。

業務の分担として、次のような案が出ました。

競技、記録担当	大島、小林、斉藤、有竹、宇野
コース用具担当	有竹、河内、宮下、村井、土屋
指導、普及担当	弥益、宮武、古川、高田、宮下
企画、広報担当	宮武、宇野(会計) 土屋、鈴木

連絡方法として宮下氏より多摩市を4つに分け

各地区に2名以上の連絡員を置く案が出ました。
東 聖ヶ丘、諏訪、永山 (弥益、斉藤)
西 桜ヶ丘、愛后、和田、東寺方 (鈴木(徳次))
南 豊ヶ丘、貝取、落合、鶴牧、(宮下、有竹)
北 連光寺、関戸、一ノ宮 (小林、横山)

練習日、運営に関しては水曜日を毎週定期練習

日とし、第5の日曜日及び水曜日は八王子の明生T B G場で月例会を開催する事に決まりました。

本年度は初心者を受入れ体制を考え、これから始めたい人や、余り体験のない人が来られた時、指導員が丁寧に教えます。定期練習日以外の日でも体育館コースは空いているので、小さい倉庫から仮ホール(傘)を出して練習してください。

★東京都T B G協会春のオープン大会

4月21日 八王子明生グリーンランドT B G場と軟式野球場に仮設の9ホールを作り、18ホールで大会を開催。9時より北原理事長や来賓として八王子レク協会の会長等の挨拶後ショットガン方式でスタートする。朝のうちは風はあったが日も射し、後半は曇りで寒かった。男性131名、女性41名は他地区の人と和やかにプレーする。終了後昼食は満開の桜の下でするグループもあった。

14時過ぎに成績発表と表彰式、多摩軍団の成績は

1 宇野栄一 63	8 土屋正樹 73	16 大島 親 79
30 鈴木徳次 84	35 有竹国太郎 85	38 高田武彦 85
65 古川 新 93	75 宮下昌之 96	105 坂口幸一 109

女子の部 22 横山芳江 98

宇野さんの63はダントツの優勝。2位 66 長友忠義(江東)、3位 69 岡芹昭三(国分寺)。

今回は(財)笹川スポーツ財団よりの援助もあって1,500円でプレー代、ボール代、入賞賞品の他全員に参加賞(図書券)、5位づつの飛賞も多摩の人は運よく多勢貰う。新緑の候、桜も満開、600円の弁当も大変豪華で楽しい一日でした。

★多摩市T B G市民大会

5月12日(日) 前回のニュースやたま広報でお知らせしたように東公園陸上競技場に9ホールの仮設コースと練習場を作り開催します。

特に午前中は初めての人も気楽に体験出来ますし、13:30よりの競技も新ペリヤ方式のハンディを採用し、だれでも入賞のチャンスが有りますので是非お友達を誘って出場して下さい。

★春の親睦旅行

6月9日(日) 10日(月) サクランボやツツジの関係で予定日を変更し企画しました。

今回はターゲットバードゴルフを中心に新緑のドライブ、名所、美術館、温泉巡りとモリ沢山の楽しいプランにしました。

多摩市役所を8時出発し、須玉ICより清里に向かい途中千ヶ滝とふれあいセンターに寄り、11時頃清里の森につき、13時迄自由にショッピングや散策したり、近くの(歩いて5分以内)美術館など自分の好きなものを観賞し、昼食後13時にT B G場に集まり、決まったハンディの基で18ホールの大会を開催します。

終了後美し森展望台や東沢大橋を見て富士見高原ペンション村の北歐に行き、夕食時成績発表と表彰パーティーを開く、温泉の好きな人は近くのクワハウス鹿の湯に行くのも良いでしょう。

翌朝はペンション村の広場(T B G場建設予定地)でT B Gを練習したり、伊藤近代美術館を見たりし11時頃出発。12時頃白根T B G場に到着、昼食後には18ホールのプレー。その後サクランボ狩りをして多摩に帰ります。

★名簿発行

新しい名簿を作りたいと思いますが、会員の中未だ年会費(2,400円)納入の手続きの終わっていない人もおられますが、今年度は色々な行事を企画し皆様のご期待に沿うよう努力しますので、是非協力をお願いします。

郵便振替で送金の場合は
口座番号 00120-7-665590 多摩市T B G協会



清里 富士見高原 白根 親睦旅行

日 時

6月9日(日) 6月10日(月)

宿泊所

「北欧」 ☎ 0266-66-2625

長野県諏訪郡富士見町境 富士見高原ペンション村

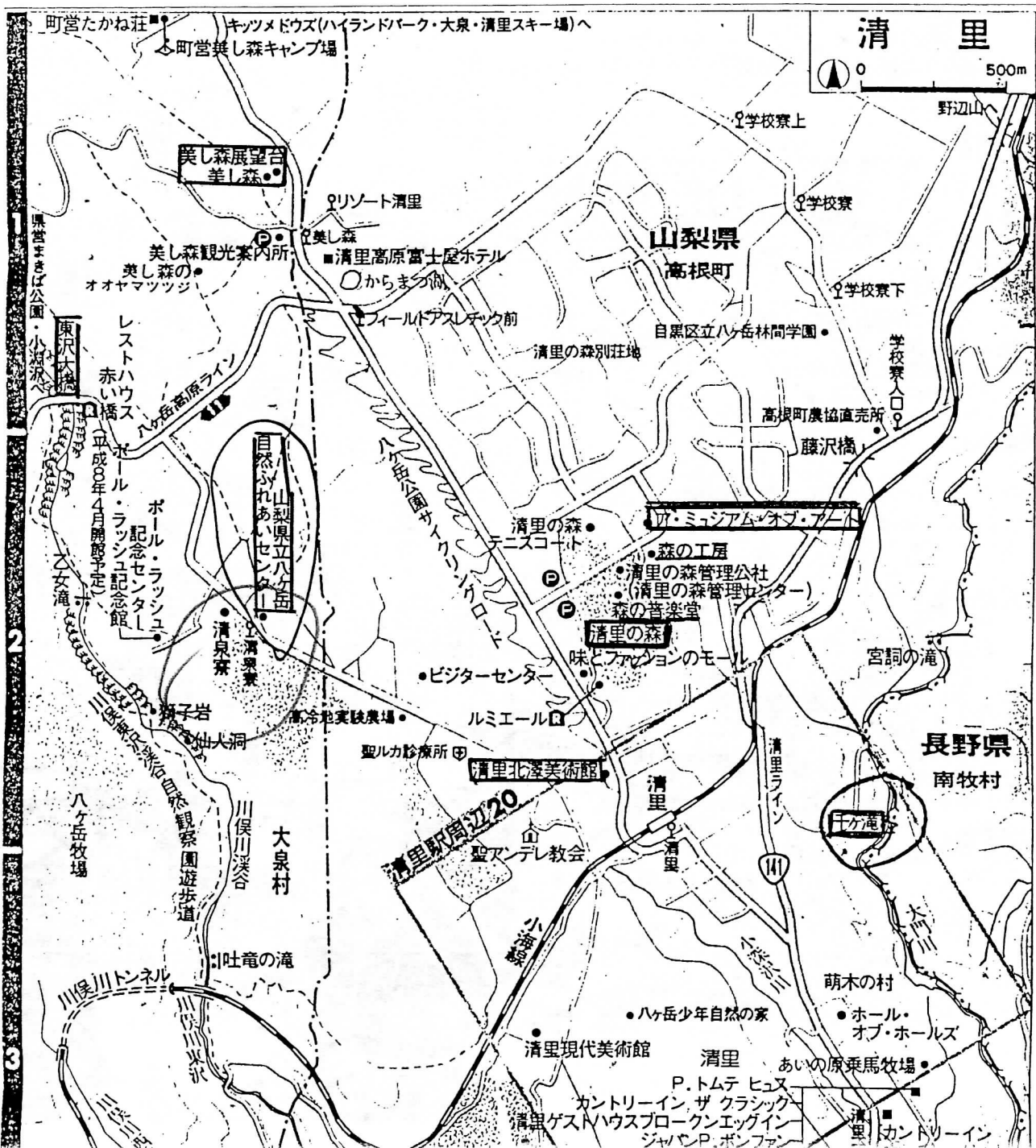
費用

交通費	4人相乗りで1人当たり	4,500円
宿泊費	北欧 朝夕付き	5,400円
TBGプレー費	清里コース	1,500円
サクランボ狩り	一人食べ放題	2,000円

昼食代、美術館の見学費用等は別途各自でお願いします。

北 欧

ゴルフ、スキー場その他各種スポーツ、レジャー、温泉等の観光施設のある富士見高原の中にあるペンション村にあつて多摩市の契約保養所で多摩市民の年に一人一泊限り 3,000円の補助を利用し 8,400円のところ上記金額で。



清里・白根町T B G場 行脚と 清里の散策 (多摩市T B G協会主催)

平成8年 5月9日～10日
《1泊2日》 (日曜日) (月曜日)

《第1日目》

多摩市役所
8.00出発

清里の散策
(自然・芸術の鑑賞)



清里の森 T B G場
(18歳以上大会・トニー戦)
13.00～15.30

《第2日目》

《2日目・朝》
T B G練習 [北欧] 又は 伊奈近代美術館
11.00頃出発

宿泊

18.00頃着
富士見高原「北欧」
ペンション村
☎ 0266-66-2625
☎ (大会表彰・懇談)



白根町 T B G場
(18歳以上練習用)
12.00～15.00

さくらんぼ狩り
(白根町)
16.00 出発

帰・多摩
(市役所前)
18.00頃着

★清里の散策

メルヘンチックなイメージのある清里だが、最近では美術館、博物館といった施設が増え、大人がちょっと知的な休日を過ごせる場所ともなっている。また、豊かな自然を満喫することもできる。

◆千ヶ滝 (見応え充分・ダイナミックな滝)

《駐車場：有料(1台 500円)・100台》

国道141号と平行して流れる大門川。八ヶ岳から流れる清水を集めたこの溪流には、幾つかの滝がかかるが、最もダイナミックな景観を見せているのが“千ヶ滝”。清里駅から飯盛山登山道入口へ向かう途中のヴィラ千ヶ滝敷地内にあり、駐車場からさらに徒歩5分ほど小道を下ると滝のすぐ側に出る。高さ15m、幅15m、水量豊かな滝の流れは、ゴウゴウと激しく水しぶきを上げており、まさに豪快。春の新緑、秋の紅葉の頃は格別で、訪れる人も多い。又3段になって流れ落ちる“宮詞の滝”は、ここから徒歩15分。

◆清里北澤美術館 (ガラス工芸品)

《入館料 800円・9～18時・無休・駐車場：40台・☎ 0551-48-5000》

清里駅近く、カラマツ林に囲まれた三角屋根のシンプルな外観で、諏訪や千葉幕張にも姉妹館がある北澤美術館の一つである。ここには、繊細で可憐な作風のドーム兄弟の作品を中心に、エミール・ガレ、ダムーズなど、19世紀末のフランス・アール・ヌーヴォー期のガラス工芸品約80点を展示。暗く照明を落とした展示室の中で幻想的に浮かび上がるガラス器は、不思議なほどに見る者を引き付ける。なかでも“パート・ド・ヴェール”と呼ばれる高度な技法のレリーフ大作であるジョルジュ・デブレは必見。粉末ガラスに糊を加え練ったものを型につめて窯の中で焼きあげ、仕上げに磨きをかける技法で、陶器やろう細工に似た質感を出しているのが特徴。

◆清里の森 (ターゲット・バード・ゴルフ大会々場)

清里駅北側に広がるリゾートゾーンが“清里の森”。広大な別荘地を背景に、美術館ア・ミュージアム・オブ・アート、森の音楽堂(教会風の建物で、5月のスプリングコンサートに始まって、夏期のサマーコンサートなど年5回ほどの音楽会があり、イベントも開催される。)、森の工房(専門家の指導をうけて、自分だけの手作り陶器やオルゴールが作れる：有料。)、テニスコート、T B G場、味とアクションのモール、ペンションなどの施設が整備されている。又八ヶ岳の眺めも素晴らしく芝生広場でのおんびり高原の雰囲気を満喫するのもよい。

○ア・ミュージアム・オブ・アート(宝石、貴金属、漆、木等の工芸品)

《入館料 800円・10～17時・無休・駐車場：清里の森Pを利用 500台・☎ 0551-48-3733》

小川が流れる美しいカラマツ林の中、自然に溶け込むように建つ美術館。清里の森にアトリエを持ち、独自の創作活動を続ける彫刻家、田中治彦氏の作品を展示する。宝石、貴金属、漆、木などの異なる素材を組み合わせて用い、本能のままに生きている‘昆虫や果実、野菜、海’等をモチーフに

人間の心の奥にある欲、あさはかさ等“人間の業”を表現。自然の採光を考えた館内には、年代別に作品が展示され、八方から鑑賞できるようになっている。「見る者によってもその捉え方が違う」という田中氏。美しい作品の奥に見えるものは、自分の本当の姿かも知れない。
(清里の森管理センターから徒歩2分)

♥山梨県立八ヶ岳自然ふれあいセンター

《入館無料・9~17時・火曜定休・駐車場：300台》

清泉寮のすぐ前にあり、八ヶ岳山麓で豊かな自然とふれあい、見つめ、考える場として、周辺の自然に関する幅広い情報を提供するビジターセンターで、平成6年11月にオープンした施設である。館内では、センター周辺のビュースポットを紹介するパネル展示の他、八ヶ岳山麓に生息する野鳥、動物、植物に関する映像を自由に楽しめるビデオブース・図書コーナー等を設置。また参加無料のネイチャー・トレッキング・ツアーや清里の自然のスライド&トーク、八ヶ岳環境映画祭等、誰でも参加できるイベントも随時開催している。

♣美し森展望台

《県営美し森駐車場：100台》

八ヶ岳の主峰、赤岳(2899m)に連なる尾根の中腹、標高1500m付近にある展望地が“美し森”。駐車場の美し森入口から徒歩10分ほど曲がりくねった坂道を登る。背後に八ヶ岳の主峰赤岳の険しい山容が迫り、遙かに広がる緑の高原の向こうに秀麗な富士山や南アルプスの姿が展望できる。“うつくし”というは、小さいを意味する方言だが、美森山一帯は‘レンゲツツジ、サラサドウダン、ヤマツツジ’の群落地で名所として知られ、6月中旬の開花期には一帯がオレンジ色の花でおおわれ、まさに“美し森”である。清里がハイキングのメッカだった頃は、清里駅に降り立った人の大半は、清泉寮から美森山へと向かった。

(清泉寮：昭和13年、日本アンデレ同胞会の創始者でアメリカ人のポール・ラッセルが、清里の風土に惹かれ、その発展に生涯をかけ、若者のために建てた宿泊研修施設・寮。)

♣東沢大橋

通称赤い橋で親しまれているのが、川俣川東沢に架かる**東沢大橋**。小淵沢と清里を結ぶ八ヶ岳高原ラインの途中にあるアーチ型の橋げたの赤い橋で、新緑や紅葉のころは、川俣川の深い渓谷に映え、ため息がでるほどの景観である。橋のたもとには展望台を併設したレストハウスがあり、ひと休みするのに格好だ。下流の吐竜の滝まで続く川俣東沢渓谷自然観察園遊歩道は、この橋が出発点です。

♣その他

○ホール・オフ・ホールズ (オルゴール博物館)

《入館料 800円・10~18時・無休・駐車場：有料 150台・☎ 0551-48-3535》

○清里現代美術館 (日本で数少ない現代美術専門の美術館)

《入館料 800円・9~18時・無休・駐車場：40台・☎ 0551-48-3903》

○安達原玄仏画美術館 (仏画家の第一人者、安達原玄氏の個人美術館)

《入館料 500円・9~17時・火曜休館・☎ 0551-46-2312》

★富士見高原

♣鹿の湯

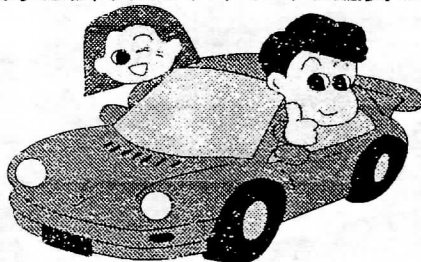
《入浴 500円(18時~は 300円) 10~21時・無休・駐車場 1000台》

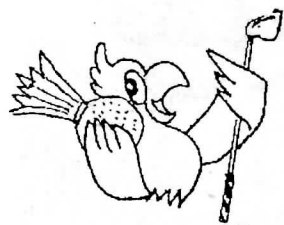
富士見高原の鹿の池の畔に立つ八峯苑に、平成7年に日帰り入浴が楽しめる“鹿の湯”が完成。ボーリングに成功した広原温泉からの引き湯で、**硫酸塩温泉**の透明な湯が広い湯船にあふれている。男女別の明るい浴室で、**気泡風呂**、**ジェット風呂**、**サウナ**が楽しめ、外にできれば**庭園風の露天風呂**がある。高原のヒンヤリした風に吹かれて手足を伸ばすのは格別。我々も、ひと風呂浴びたいもの。

♣伊東近代美術館

《入館料 500円・9.30~16時・無休・駐車場：50台・☎ 0266-66-2900》

八ヶ岳の裾野を走る通称鉢巻道路沿い、富士見高原の大きな宣伝塔の近くに位置する。富士見町出身の伊東充氏のコレクションを展示、**横山大観**をはじめ、**伊東深水**、**河合玉堂**、**奥村土牛**といった近代日本画巨匠の作品が並び、見応えがある。また、**平櫛田中**の彫刻『鏡獅子』、**島崎藤村**の遺品など展示は渋めだが、ゆっくり鑑賞したいものばかりだ。





グリーン&ヘルス ニュース

グリーン&ヘルス ニュース

★多摩市T B G市民大会

5月12日(日) 昨年は極暑で大変でしたので今年では気候の良い時期に変更しました。午前中はコース作りと練習、午後は今回より新ペリヤ方式のハンディによる18ホールのストロークプレー、来場者40名、大会参加者33名でした。

優宇野	81	12	69	2)大島	89	18	71
3)大森	110	38.4	71.6	4)柴崎	109	37.2	71.8
5)斉藤	84	12	72	6)竹内	107	34.8	72.2
7)浅野(国)	101	27.6	73.4	8)鈴木健	90	15.6	74.4
9)土屋	89	14.4	74.6	10)有竹	87	12	75
15)勝野(国)	88	10.8	77.2	20)古川	120	39.6	80.4
25)藤島(国)	92	10.8	81.2	30)清水	127	40	87

ドラコン 佐藤 晋一 80才以上の方は使用出来る赤ティーを有効に活用し獲得、天気もよく府中や国分寺のT B G愛好者も参加され、全員に参加賞及び沢山の賞品と楽しい一日でした。

★八王子明生コースでの月例

5月29日(水) 今年度より第5日曜、水曜日に本格コースで協会ハンディによる大会を開く事になり、第1回を上天気の中 八王子で開催。

成績は次の通りですが、初参加の女性のハンディを甘く査定したハンディ委員の大ミス。女性でも上手な人も沢山おられますよ。

優溝口 恵子	90	36	54	2)大森真喜子	105	36	69
3)宇野 栄一	70	0	70	4)大島 親	76	3	73
5)村井 英郎	109	36	73	6)宮下 昌之	93	11	82
7)石井 美子	119	36	83	8)弥益 三七男	106	18	88
9)鈴木 徳次	90	0	90	10)小林 弘	108	15	93

★テレビ、ラジオで多摩T B Gの紹介

5月30日テレビ東京では体育館コースでの練習風景を撮り、多くの方がインタビューを受けましたが、6月28日9時15分からの「安心百科シルバーライフ」で放映されます。誰がどの位出るか?

6月1日はエフエム多摩に大島、古川、横山さんと宮武4人で行く、11時よりスタジオで45分位多摩市のT B Gに関して色々な話を対談の形で生放送、女性の司会者が上手に聞き出すので、後でテープを聞いたが思ったより上出来。

★春の親睦旅行とT B G大会

6月9日 今回は大型のサロンバスを特別に安く利用出来たのでこれで計画どおり8時に市役所を出発。途中千ヶ滝とふれあいセンターに寄り、12時前に清里の森に到着、13時半迄は自由行動となり、ガラス工芸の北沢美術館や各自好きな物を見たり、清里の森を散策し、13時半にT B G場に集まり、18ホールの大会をしました。

コースは壮大で幅も10m近くもあるが、長いのは100mもあり、松の木、岩や川が障害物となって難しいが大変面白いコースで、しかも清里の独特の雰囲気のある良いコースで皆大満足。

プレー後美しの森展望台へ行くが丁度霧が出たので下車せず、東沢大橋も車の中より眺め富士見高原に向かう。ペンション村の北欧に16時半頃着いたので、一部の方は温泉鹿の湯に行き18時より夕食、コンペの成績発表、二次会等々。

食事は近くで取れる山菜、北欧農園で作った自家製の無農薬野菜や手作りのハム、ジャム等西洋折衷でなかなか美味しかった。

6月10日8時朝食後、富士見高原保健地管理棟のレストハウス前のパラグライダー着陸地に3ホールの仮設ホールを作る。9時より会社の専務以下5名と、ペンションのオーナー10名以上が集まり、一緒に体験プレーをする。

10時一部の方は近くの伊藤近代美術館を見学、富士見町の人達はレストハウスの二階に集まり、T B Gの紹介、説明や質疑応答が行われた。

会社は町のゴルフ場、スキー場等色々なレジャー施設の運営をしている第3セクターで、長野県で盛んなマレットゴルフを考えていたらしいが、T B Gにも特にペンション村のオーナー達は大変関心をもった。私も早朝石岡さん等と宿の周りのT B Gに向く場所を見たが、大変良いコースになりそうな土地は沢山有るが、本コース建設はまだ時間は掛かると思われた。

11時に出発、12時頃白根のT B 場に到着昼食後13時よりT B G大会をショットガン方式で開催。15時半より昨年も行った白根T B G愛好会の会長のサクランボの食べ放題の畑に行く。今年は少し早かったか、ビックリするほど甘いのは少なく、去年ほど感動しなかったが、充分食べ、お土産を買って帰路に就く。

バスの中で2回の大会の成績発表(裏面参照)賞品授与後、大好き、得意のカラオケ等で非常に盛り上がり、18時頃多摩市役所に着き解散。

これからの行事予定

★公認指導者認定試験

6月30日(日) 9:00~15:00
実技場所 新砂運動場
学科場所 南砂区民会館
受験料は 4,500円 (テキスト、ボール、プレー費)
今回はいまの処、多摩市より受験者はいませんが秋の11月17日(日)は国分寺で実施の予定なのでその時は大勢が受けてください。

★八王子での月例

6月30日(日) 前回同様午前中練習、13時より協会ハンディで20ホールの大会。プレー費、昼食代は各自持ち、参加費は無料ですが賞品は出します。今回は日曜日なので参加者は多いと思います、車の都合があるので26日迄に連絡ください。

★第5回エキスパート大会

7月21日(日) 9:00~
新砂運動場で会費1,000円で行われる予定。出場希望者は6月末迄に連絡ください。詳細は後日通知します。第6回は11月24日(日)国分寺で開催の予定。

★第8回都民スポレク祭

9月15日(日) 8:00~16:00
会場は辰己の森海浜公園の仮設コース
大会は秋で昨年と同様ですが、手続きの関係で出場希望者は6月20日迄に申込ください。

この面のデザイン・レイアウト・活用方法を募集

会員の投稿を主に、TBG以外の事でも趣味、体験、面白いニュースなど

バード・ゴルフの旅

贅沢な時間に感謝!

ホーホケキョ、林の中から美しいホトトギスの声が響きわたる。シジュウカラはお洒落な黒のネクタイをしめ、木々の梢で春を歌う。アカゲラがトントンと木をつつく。八ヶ岳はさまざまな表情を見せてくれる。

清里のターゲット・バード・ゴルフ場は、そんな自然が溢れるロケーションの中にあつた。8打、13打、11打……。とんでもないスコアが続く。しかし、不思議なことに、悔しさはない。打ちそこなつてもウキウキしている。そんな自分に笑つてしまふ。けして強がりではなく、心は満たされていく。

きっと、私にとってはスコアは二の次。美しい野鳥の声を聴き、姿を眺める。可憐な花や山野草に出逢える。「もうじき昆虫たちが樹液に集まつてくるな。今年のジゴボウやシメジなどのキノコのできはどうか。紅葉は……」。プレーをしていても、八ヶ岳の1年が頭をよぎる。

実に贅沢な時間が過ぎていく。

私の庭に、楽しみが

もう一つ仲間入り

私にとって八ヶ岳は庭。この

10年で、八ヶ岳の旅は100回を下らないだろう。早春の雑木林はカラマツの新緑が素晴らしい。昆虫や小動物も一気に活気づき、花々も次々と姿を現す。

夏になると、ムツとする草いさが懐かしい。クヌギやコナラの幹から出る樹液は昆虫たちのレストラン。

秋は木の実とキノコの季節。

さらに晩秋の雑木林は神秘的な美しさ。紅葉が澄んだ青空に映える。夏鳥が去り、冬鳥が姿を見せはじめ。

冬は葉の落ちた枝に、実が鮮やかになり、その美しさを競い合う。冬も深まってくると草や木の冬芽や小動物たちは寒風の中

で身を潜め、来るべき春へ生命を引きついでいく。そんな大好きな八ヶ岳に、またひとつ楽しみが仲間入り。それはターゲット・バード・ゴルフ。

289
14=392
15=428

そして、楽しい仲間たち（失礼ですが、あえて、そういわせてください）。

※みなさん、ほんとうにありがとうございました。プレーでは足を引っ張ってしまいました。来年は70を切つて優勝します。

みなさんも、私に負けないように練習に励んでください。

(OBの名手 石岡和男)

清里の森ターゲットバードゴルフ場

OUT 465m IN 503m PAR 72

優	柿沼	則子	92	34	58	2)	小林	弘	73	15	58
3)	弥益	三七男	79	18	61	4)	土屋	正樹	75	10	65
5)	坂口	幸一	102	33	69	6)	宇野	栄一	69	0	69
7)	村井	英郎	110	36	74	8)	佐々木	昌子	108	34	74
9)	石岡	和男	104	30	74	10)	宮下	昌之	87	11	76
11)	有竹	国太郎	89	10	79	12)	柴崎	愿一	97	17	80
13)	大島	親	83	3	80	14)	古川	新	103	19	84
15)	横山	芳江	100	13	87	16)	弥益	静	124	36	88
17)	鈴木	恒子	144	36	108	18)	藤田	明	149	30	119

白根町ターゲットバードゴルフ場

OUT (夜叉神コース) 438m PAR 36
IN (桃源コース) 320m PAR 32

優	宮下	昌之	74	11	63	2)	佐々木	昌子	97	34	63
3)	土屋	正樹	77	10	67	4)	宇野	栄一	68	0	68
5)	村井	英郎	106	36	70	6)	古川	新	89	19	70
7)	有竹	国太郎	82	10	72	8)	大島	親	76	3	73
9)	横山	芳江	87	13	74	10)	柿沼	則子	98	20	78
11)	石岡	和男	114	30	84	12)	弥益	三七男	97	9	88
13)	柴崎	愿一	108	17	91	14)	坂口	幸一	121	30	91
15)	小林	弘	105	7	98	16)	鈴木	恒子	142	40	102
17)	藤田	明	149	36	113	18)	弥益	静	164	40	124

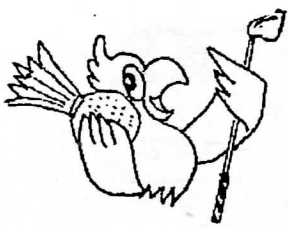


八王子月例 (5.29)

謹告

内田 清治 殿

平成8年6月5日永眠されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



グリーン&ヘルス ニュース

★八王子明生コースでの第2回月例会

6月30日 第2回月例は日曜日で15名参加。本コースに初めて参加の人も数人おられました。コースの状態は大変綺麗で、費用も非常に安上がり、おまけに賞品まで貰って大喜び。成績は。
優小西川愛子 85 27 58 2)溝口 恵子 91 25 66
3)溝口 利幸101 32 69 4)大島 親 78 3 75
5)松原 良夫102 26 76 6)高田 武彦 84 8 76
7)弥益三七男 87 9 78 8)宇野 栄一 78 0 78
9)佐藤 晋一110 27 83 10)竹内 邦夫108 25 83
終りの方は一部の人の希望により発表を控えさせてもらいました。新しいハンディキャップは
小西川 27→17 溝口恵子 25→19 溝口利幸 32→23

★第5回エキスパート大会

7月21日 当日東京地区は大雨洪水警報も出ていて、大会参加予定者73名が30名になり、多摩市は早朝よりの大雨で、当会も7名出席予定でしたが今回は全員欠席しました。
秋には国分寺で東京都T B G協会主催の第6回エキスパート大会、公認指導者認定試験が有りますのでその時は是非多数出席をお願いします。

★多摩市T B G場新設の件について

7月25日 以前から話のあった小学校の統廃合で使わなくなった中諏訪小学校を、生涯スポーツの基地として使用する件でゲートボール、グラウンドゴルフの会長と共に市役所で市川社会教育部長と篠塚体育課長と会い、現状と今後の予定を聞き、こちらの要望を話しました。今年度の使用は諏訪中学校の増改築でこれからグラウンドを使うので、来年3月迄の使用は難しい様子でした。

★体育館コースの近況

この時期雑草の伸びが激しく、練習がしにくいので、今回中古の草刈り機を購入しました。日時を決め2台で草刈りをし、その時一緒に他の整備をし、快適なプレーを楽しめる立派なコースにしたいのでご協力をお願いします。



体育館コース

これからの行事予定

★平成8年度福祉センター健康講座

今回は成人病など健康面全般にわたって、老化という視点からのお話を勉強しましょう。
日時 7月30日(火) 13:30~15:00
議題 老化を防ごう「元気で過ごすために」
場所 福祉センター3階集会室 ☎75-0336
講師 天本 宏氏 (天本病院院長)
関心ある人は友人を誘って直接会場に

★八王子明生コースでの第3回月例

7月31日(水) 午後20ホールストロークプレー暑い時季ですが元気に参加しましょう。参加費は無料ですが月例なので賞品は沢山出します。8月より12ホールになって、料金も少し値上がりするので800円で出来る最後のプレーです。プレー後のシャワーは100円必要です。参加希望者と、朝から行って練習昼食後、大会に出席の人で車相乗り希望の人は事務局迄申し出て下さいお世話します。

★日本ゴルフ学会合宿セミナー

学会会員が相互の親睦と交流を図りながら研修と多様なプレー(楽しみ方)をする唯一の事業で下記の様な楽しい「ゴルフ合宿セミナー」について参加の誘いが当会に有りました。
期間 8月25日(日)~27日(火) 2泊3日
場所 アルパインCCリゾートイン 0267-91-1100
費用 約48,000円(通常料金の方は75,000円位)
(プレー費、宿泊代、朝夕食代、諸費用)
内容 実技研修はインストラクターと共にラウンド実習やレッスン、理論研修はゴルフ科学に関する情報の交換や課題別協議等でゴルフ愛好者として必要な基本的及び高度な技術を学びます。2.5ラウンドのプレーをしますが、高原で涼しく乗用カート使用なので90才以上の人や女性も一緒に楽しんでいきます。当会より8名位参加したいと思ひます、希望者は8月4日迄に連絡ください。

★第5回関東地区T B G選手権大会&交流大会

9月7日(土)~8日(日)
本年度は山梨県が当番で、オープンしたばかりの一の宮T B G場で開催され、東京都より男子選手8名の中に当会の宇野栄一氏が選ばれました。ご活躍を期待します。尚東京都協会の主催する、合同練習会及び団結会は8月25日に新砂運動場で行う予定です。

★第8回都民スポレク祭

9月15日(日) 8:00~16:00
辰己の森海浜公園の仮設コースで373名参加の大会。当会より男19名、女8名の申込をしましたが都合で出れない人もおられそうなので、申込をしなかったが出場出来る人は申し出て下さい。交代要員として男女2名づつ募集します。参加費用は多摩市で支払って貰ったので必要ありません。

この裏面の標題、デザイン、活用方法を募集

標題、紙面のレイアウト、編集方法、イラストなど奇抜なアイデアを教えてください。
会員の投稿を主にし、TBG以外の事でも、身近な体験、趣味、面白いニュースなど

快適に生きよう

藤田 明

ある東洋医学の医者は、「自分のところに患者が来たら、まず謝らなければなりません。医者

の勤めは病人を出さないことですから。」と言っています。

この気の遠くなるような年月にあらゆる施行錯誤を繰り返して来たものです。

病氣になったら医者の方に行く、というのが今までのやり方

でした。最近では人間ドックや、集団検診などで早期発見という

事がかなり浸透して来ましたが、異常を早く発見しようというも

ので、私達も定期検診などを利用して生活の偏りをただし、病

気への道から軌道修正する機会としたいものです。病氣への道

から遠ざかるだけでなく、どうしたら快適に生きられるでしょう

か。

地球上に生命が誕生してから30数億年といわれます。生物

はこの膨大な時間の中で生き残るために必死の工夫を巡らし、

この膨大な経験蓄積を持って生きています。たいいていこの

とは経験ずみなのです。現在の文明生活は高々百年、

つたばかりで、身も心もこの新しい環境は未だ経験したこと

用して生活の偏りをただし、病

にそれ以前の数百万年の猿人としての歴史を持っています。こ

自然環境の中で「快」と、人間の蓄積を何とか利用したいもの

です。この歴史の中で刻み込ま

れた記憶をいかに思いだし、意識の上に呼び戻すか。

夜明けと共に野山を駆け巡り

獲物を追い、食物を採集する。

こうした活動に適応して来た私

達を、現代の人工的な環境

で生きていくか。

次回から具体的な事を一緒に

考えていきたいと思います。

付記

藤田 明氏は東京都衛生局多摩保健所

で活躍され、この4月より武蔵野保健所に転勤されましたが、桜ヶ丘に居住され、ケボの会等にも関与され、当会の設立に

大変お世話になり当初よりの会員です。健康の事に関し多くの知識と経験をお持ちで老後の健康管理のご意見を投稿して

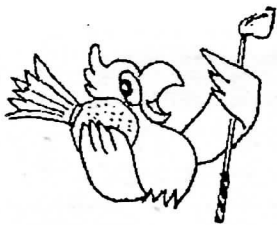
もらいます。

このニュースもNo.21より名称を変えた事でも分かる様に、老後を元気に過ごすための記事も載せたいと思います。

皆様の投稿をお待ちしています。



雄大な清里の森TBG場



グリーン&ヘルス ニュース

これからの行事予定

★第3回月例会大会 (八王子明生TBG場)
7月31日 10ホール値上り前の最後の日であつたが、平日の月末のためか参加者が少なく13名。コースの芝生も綺麗で、思ったより暑くなく、快適にプレーできました。成績は。
優坂口 幸一101 30 71 2)小西川愛子 90 17 73
3)松原 良夫102 26 76 4)柴崎 愿一 98 17 81
5)横山 芳江 94 13 81 6)佐々木サ子109 28 81
7)高田 武彦 90 8 82 8)弥益三七男 93 9 84
9)宮武 誠 96 12 84 10)大島 親 87 3 84
新ハンディは坂口30→26 小西川17→15 松原26→25

★第22回市民体育大会開会式
8月25日 10時より総合体育館第1ホールで開催され、当会より18名参加し体協の一団体として面目を保ち、参加者は記念品としてカード型計算器をもらいました。大変御苦労様でした。

★日本ゴルフ学会合宿セミナー
8月25日より27日迄3日間アルパインCCでの合宿に当会より宮下昌之、横山芳江、佐々木サイ子と宮武誠参加する。昼間の実技は特殊なライからの打ち方、2、3日目は現在日本では余り行はれていないゴルフの色々なプレー方式で試合。夕食後の勉強会は①プレーするとき役立つ英会話、②飛距離をだす打ち方のホームのチェックポイント③ゴルフの楽しみ方、④片山先生のゴルフのメンタルトレーニングは時間がなく資料のみ。夜は成績発表、賞品授与、親睦会と忙しかつた。

横山嬢は2日目の18ホールのストロークプレーは成績悪くブービー賞を貰ったが、3日目はハンディを少し甘くしてもらった為ポイントターナー戦で優勝。賞品は好きな物を最初に取り得たが、東芝のカラーテレビは車に載らないかと遠慮しオリンパス光学の新製品小型双眼鏡を、他の3人も色々な賞品を受け取りました。

大変忙しいセミナーでしたが楽しく体験でき、競技方法の中スクランブルゲームは本会のTBGの大会に採用してみたいと思います。又参加されていたTBGの考案者で用具販売業の野嶋孝重氏の話ではTBGの用具を納入した大学の数も10校を越え、外国にも最近大変増えて来たとのこと。

★96関東地区TBG選手権大会兼交流大会
9月7日、8日 一宮IC近くに新しく出来た、36ホール規模の山梨県森林公園金川の森TBG場で関東大会が開催され、参加選手153名、東京都選抜選手17名の中の当会の宇野栄一選手は健闘され、72のパープレーでシニャー部門では12位でしたが東京都の選手の中では最高位でした。

★TOMハウス児童館で指導
9月7日 児童館で子供達にTBGを指導。
9月11日 西落合小学校に仮設の3ホールを作り当会員7名と小学4年以上の小中高生と一緒にプレーをしました。子供達は大喜び。

★東京都障害者総合スポーツセンターでTBG
9月14日より11月16日迄の毎土曜日に、10回のTBGのスポーツ教室を実施されます。当会より宮武誠が参加。TBGが生涯スポーツ、病後のリハビリに非常に適していることを文部省、厚生省も認識するようになりました。どんな人達がどのようにプレーするか後日報告します。

★第8回都民スポレクフェスティバル
9月15日(日) 辰己の森海浜公園に27ホールの仮設コースを作り、300名を越す人が参加します。多摩軍団の健闘を期待します。今年の賞状は青島幸男さんの名前となります。

★八王子での第4回月例会大会
9月29日(日) 新しくなった12ホールのコースで10:30より24ホールの大会。参加費は無料ですが、賞品は沢山で今回よりは優勝カップも出ますので、こぞって参加してください。

参加及び車相乗り希望者は25日までに事務局まで連絡ください。早く行って練習したい人は8時頃、遅い人でも9時には多摩を出発しましょう。

★スポーツフェアTAMA '96'
10月10日(祝) 陸上競技場のTBGの練習コーナーで初心者体験、馬引沢南公園に仮設コースを作りプレーの醍醐味を体験してもらいます。

毎年大変混雑しますので、運営の手伝いが出来る人は申し出てください。お手伝いしていただく方には昼食と記念品を用意します。無料バスが主要駅から30分ごとに出ます。詳しくはたま広報、市のポスター、テレビ、ラジオ等でお知らせ。

★第5回TBG市民大会と講習会
10月13日(日) 東公園の陸上競技場で13時より練習、14時より9ホールのストロークプレーとドラコン競技を開催します。参加費は500円ですがニューボール付きで、賞品も多く出すのでお友達をさそつて来てください。

午前中は多摩市ゴルフ協会主催の帝京大学の片山先生のゴルフ教室があります。大変参考になる事が多いので、これにも是非顔を出して下さい。詳しい事は10月5日のたま広報で。

★秋季TBG大会と親睦旅行
10月27日(日)28日 市役所よりマイクロバスで出発、新改造の赤城の久呂保クラブのTBG場で大会後、素晴らしい紅葉を眺めながら谷川岳の天神平へロープウェイで、下界から天上界へ登るように美しい展望に目をみはり、スリルに満ちたゴンドラの旅を満喫した後、上牧温泉の常生館で成績発表、表彰式、親睦パーティーを。

翌日は上越クリスタル硝子に寄つた後、久呂保クラブに行き、自由にTBG、ゴルフ、テニス、又林檎狩りなど施設内で楽しみ帰路に着きます。詳細は裏面と別紙、参加希望者は10月10日迄。

この裏面の標題、デザイン、活用方法を募集

標題、紙面のレイアウト、編集方法、イラストなど奇抜なアイディアを教えてください。
会員の投稿を主にし、TBG以外の事でも、身近な体験、趣味、面白いニュースなど

オー・一五七

藤田 明

◆病原性大腸菌O・157とは
大腸菌は私達の腸に共存してはいますが、下痢症状や食中毒を起すのが病原性大腸菌です。

O・157というのはこの病原性大腸菌の一種でベロ毒素という強力な毒素を作ります。最初に発見されたのはアメリカでのハンバーガーによる食中毒事件で1982年のことです。

日本では1990年、浦和市の幼稚園で井戸水が原因で死者2名を含む268名に達する集団発生が最初です。

他の食中毒と違い少数の菌で感染するのが特徴です。

◆症状は
感染後、普通4〜8日の潜伏期のあと症状が出ます。初めの症状は水のような下痢、腹痛、発熱等です。

成人では感染しても症状が無かったり、軽い下痢だけで終わることが多いのですが、乳幼児や高齢者では溶血性毒素症候群をおこし、重症になる場合があるので注意が必要です。

◆予防するには

感染源はO・157に感染された食品、水、器物、手指、患者の便です。これらのものを口を通して取り込まなければ感染しません。
★食材はよく流水で洗う。包丁、まな板、布巾などは家庭用漂白剤で消毒するか、熱湯に浸ける。
★食品は充分加熱する。この菌は熱に弱く、75度1分以上で死滅します。

★調理した食品は速やかに食べる。
★調理や食事の前には、手を石鹸と流水で良く洗う。

★トイレの後やおむつの交換時は手洗いを充分行って下さい。
★下痢をしている時はプールに入らないなど、特に注意して下さい。

脳卒中で絶対倒れない方法

大島 親

何年か前からの話なので皆さんご存じの方もあるかと思いますが、私は最近聞いたことなのですが、国分寺の養護老人ホーム慶昌園で体験しているそうなので紹介します。血圧は医薬品で下げることができませんが、脳卒中で倒れない方法は現代医学でも、その方法がないそうです。もし一度この発作におそわれたならば軽、重の差はあっても再起の望みはなく植物人間のような状態で過ごさざるをえません。そこで医薬品とはいえませんが、予防として脳卒中で絶対に倒れない方法としてすでに数千人の方々を試し自信を持ってお勧めの出来る飲食物を紹介いたしますので是非試されてはいかがでしょう。

①鶏卵 1個(白味だけ)

②ふきの葉の汁 小匙3杯(野生のふきの葉3〜4枚)

③清酒 小匙3杯

④梅漬け 1個(土用干しをした梅は不可、梅の塩漬けた物)

製法は、必ず番号順に入れる事、出来るだけ一品をいれる毎にかき混ぜる事。

注、この飲み物は一生に一度飲むだけ良いので是非お試しになって下さい。

落葉は丸めておろし(陶器のもの)ガーゼ2枚を重ねてこすこと。

赤城久呂保TBG場・天神平・上牧温泉の親睦旅行

- 1) 日時 10月27日(日)〜10月28日(月)
- 2) 競技場所 赤城久呂保クラブ内 TBG場・ゴルフ場
群馬県利根郡昭和村川額3716 0278-24-7111
- 3) 宿泊場所 常生館(上牧温泉) 寝間着、洗面具は持参してください。
群馬県利根郡月夜野町石倉317 0278-72-3494
- 4) 費用 参加費用 13,000円(交通費、宿泊費等)
(交通費 5,000円〜6,000円 参加人数による 宿泊費 7,000円 朝夕2食 特別料理付き 飲物は各自払い)
TBG費用 日曜2,000円 月曜1,000円 65才以上は2割引
ゴルフ費用 10,000円 1日中のプレー費、昼食、飲み物付き
ロープウェー 1,800円 天神平への往復

5) 赤城久呂保クラブ

日立金属関連事業所の施設で、標高600〜730Mで、約22万坪の中に山荘、研修所、ゴルフ場、TBG場、テニスコート、レストラン、BTM等有つて楽しめます。

TBG場 日本TBG協会の本部コースで、18ホールの立派なコースです。

ゴルフ場 野芝のフェアウェーにベントのワングリーン。世界の名ホール・オーガスタをイメージしたNo.4Hのショート、高原の眺望が見事なNo.6HとNo.7H、635ヤードと超ロングのNo.8H、ゆったりしたクラブハウス等、話題の多いコースです。

リンゴ狩 林檎作りが盛んな地域、クラブに隣接した林檎園で林檎狩りが楽しめます。

BTM 世界で始めて導入された磁石ベルト式輸送システムが走行しています。

久呂保の森TBG大会と「天神平」親睦旅行ご案内

【1日目】

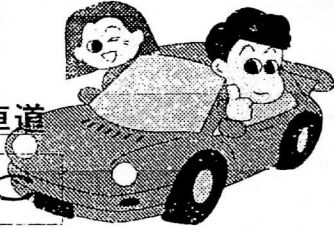
多摩市

8.00出発

一般道

関越自動車道

赤城 I C



《多摩市TBG協会主催》
10月27日(日)～28日(月)《1泊2日》

♠ 天神平

湯檜曾温泉の北西、上越国境にどっしりとした山容を見せるのが谷川連峰。標高1963mの主峰谷川岳は、山頂がトマノ耳、オキノ耳の2峰に分かれ、そこから北東の清水峠へと延びる尾根の真下を、上越線の清水トンネルが貫いている。

尾根東面は荒々しい岩壁を持ち、容易に人を寄せつけないが、南の天神尾根はハイキング、スキーにと広く親しまれている。谷川岳から南に延びる天神尾根の中心ほど標高1400mに開けた台地が「天神平」。昭和35年に開設の高速ロープウェイを使えば、高山植物や途中からの「白サギの滝」等見事な眺望、四季折々の美しい高山の雰囲気を手軽に味わえる。ロープウェイは西黒沢に沿って登り、ふり返ると東方の白毛門・朝日岳が谷川岳と競う様にそそり立つ。山頂駅からリフト(片道5分・往復料金550円)に乗り継いで「天神峠」迄登ると遠く富士山やアルプス連峰まで見渡せるすばらしい展望。

久呂保の森(T・B・G大会) TBG場

(18ホールストローク大会 ハンディ戦)

【11.00～14.00 ♣昼食時間含む】

18ホール
バー72

土合口駅 (奥利根)

天神平

谷川岳ロープウェイ

(片道 10分)

【往復料金 1,800円】

土合口駅

宿 常生館

月夜野町 17.00頃到着



【2日目】

8.00頃出発

上越クリスタル硝子

《8.30入場・9.30出発～見学1時間》

久呂保の森(TBG又はゴルフ)

10.30～16.00 頃出発

ゴルフ場 8ホール・バー34
(ロング3H・ミドル3H・ショート2H)
料金 3,002 ヤード

赤城 I C

関越自動車道

一般道

多摩市

18.00～19.00着



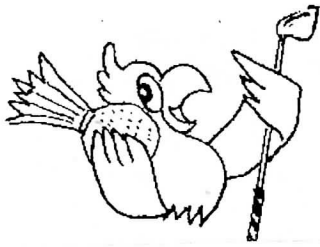
♣ 上越クリスタル硝子

無休・営業時間 8.30～17.00

工場見学～16.30・入場料 無料

160台。

◆国内有数の工場とギャラリーは必見。明治38年東京都文京区にて創業、当初は針量器や温度計を製造。第二次世界大戦後に現在地へ移転し、照明用ガラス、そして工芸ガラスへと変遷。その技術は海外でも高く評価される。皇居新宮殿の照明用ガラスや迎賓館のシャンデリア、帝国ホテルの光壁などを手掛けた技術の粋を満喫できる。工場では真っ赤に溶けたガラスの熱気と気迫みなぎる職人の手で作られていくガラス製作の全容(ガラス玉を溶かすところから始まって、形づけるまでの一連の工程)が見学できる。別棟のガラス工芸資料館は、1階がショップ、2階は魅惑的な古代ガラスや一流作家の作品展示するギャラリーになっており、ガラスの歴史も学べる。又ガラス教室(5,000円・要予約)でオリジナルの一輪挿しを作ることにもできる。



グリーン&ヘルス ニューズ

これからの行事予定

★第8回都民スポレクフェスティバル

9月15日 辰己の森海浜公園に作った27ホールの仮設コースに都内各地区から集まった296名で開催。多摩市より18名参加、奮闘し、次の人達が青島幸男さんの優良賞を各部門で獲得しました。

スペシャル シニヤール 佐藤晋一 壮年 高田武彦
ゴールド シニヤール 大島 親 女子 横山芳江

★公認指導者認定の試験

11月17日(日) 国分寺のけやき運動場で実施
当会より竹内邦夫、高田武彦の両氏受験。

★第6回エキスパート大会

11月24日(日) 国分寺のけやき運動場にて、
当会より5名出場予定、ご健闘を待っています。

★第4回TBG月例大会

9月29日 17名参加、今回からの作った持ち回り優勝カップは松原さんが獲得しました。

- ①松原良夫 103 25 78 ②宇野榮一 82 0 82
③大島 新 92 3 89 ④土屋正樹 97 8 89
⑤溝口恵子 115 19 96 ⑥荒井孝之 116 17 99

★第6回月例大会の日程変更

12月8日(日) 第5日曜の12月29日でしたが8日の10:30より12ホール、昼食後13:00より12ホール 計24ホールの大会に変更します。

今年最後のコンペで参加費は無料ですが、体協よりの補助金等(補助金10万円、スポレク交通費の補助28,800円)も有るので賞品は沢山用意します。皆さんこぞつて参加してください。

都合で12ホールしかプレー出来なかった人は、そのスコアの2.2倍で順位を決めさせていただきます。参加賞、車の都合もあるので出場及び車相乗り希望者は12月4日迄に事務局まで連絡を。

★スポーツフェアTAMA "96"

10月10日 晴天に恵まれ、TBG体験のために馬引沢南公園の仮設3ホールのコースに約100名東公園陸上競技場のコーナーには1000名を超す来場者があつて大変人気がありました。

当協会よりも大会運営に対し多くの人がお手伝いしていただき、御苦労様でした。

★新年顔合わせ会

1月19日(日) 13:30より体育館第2会議室で会費500円で、飲み放題、食べ放題の新年会を開く予定です。詳細は次号で。

★第5回市民大会と講習会

10月13日 心配した雨もなく13時より開催。35名来場し30名が大会に参加。時間の関係で大会は9ホールでハンディは新ペリヤ方式を採用。

今回は沢山の賞品、参加賞の他優勝、2、3位の人にはトロフィー、ドラゴン賞には金メダルを出しました。

- ①土屋正樹 41 35.0 ②宇野榮一 39 35.4
③弥益三七男 41 36.2 ④大島 親 47 36.2
⑤宮下昌之 45 36.6 ⑥阿部恭道 47 37.4
⑦片山健二 45 37.8 ドラゴン賞 高田武彦

★体育館コースでの練習

コースも皆様の協力により大変良くなりましたが、改良の点もあると思われまのでご意見を。

交通の件ですが、タクシーで来られる人も有つて、気軽に出来る生涯スポーツとしての範疇を越えていると思われます。一人車でこられる人は近くの人達を乗せて上げてください。

1案として体育館までの往復便乗させて貰うお礼として100円支払う。車を提供出来る人は申し出てもらい、日によって都合の悪い場合は他の人に変わつて貰うようにすれば良いと思います。

こうすれば、今まで遠慮勝ちだったお互いの連絡やお願ひもしやすくなるのではないのでしょうか。

これからは寒い日が多くなりますが、家の中に引込んでばかりいては、体力も衰弱し、頭脳もボケてきます。体育館コースに来て、青空の下でTBGのプレーを楽しみましょう。

★秋季TBG大会と親睦旅行

10月27、28日 8時に市役所よりマイクロバスで18名が出発。安い費用で、モリ沢山の内容。

大会の賞品には小型計算機、Tシャツ、タオル、銭入れ等多く、また新しい久呂保の本部コース、天神平の紅葉、素晴らしいゴルフ場等皆大満足。

- ①竹内邦夫 93 25 68 ②弥益三七男 81 9 72
③高田武彦 83 8 75 ④宇野榮一 76 0 76
⑤森 充弘 113 36 77 ⑥柴崎愿一 96 19 77

★第5回TBG月例大会

10月29日 紅葉には少し早やかつたが、汗をかくような暖かい気分で、参加者15名は大変気分よくプレーできました。

- ①竹内邦夫 102 15 88 ②政岡順子 129 40 89
③宇野榮一 90 0 90 ④堀越寛子 130 40 90
⑤小原和大 128 36 92 ⑥鈴木徳次 95 0 95

★ハンディキャップの改定

最近の大会に好成績を上げられた人達のハンディキャップは次の様になりました。

- 大島 親 3→2 松原良夫 25→13
竹内邦夫 25→15→9 弥益三七男 9→7
武田武彦 8→7 政岡順子 40→35



市民大会の入賞者

この面のデザイン・レイアウト・活用方法を募集

会員の投稿を主に、T B G以外の事でも趣味、体験、面白いニュースなど

ターゲットボードゴルフを知って

竹内 邦夫

「ターゲットボードゴルフ」この活字を見たのは昨年のおまじろ報でした。どの様にプレーするのだろうか、ターゲットゴルフやパークゴルフの体験はありますがT B Gに就いては知りませんでした。その内に体験してみようと思っていたところ、本年五月「多摩市T B G協会」に案内共々入会し体験の機会を得る事が出来ました。

ゴルフ同様、規則、マナーの厳しき、それにもまして狭いフェアウェイ、風に左右されるボール、ホールインの技術等はゴルフよりも難しく感じ、太陽の下にプレーする壮快感は健康そのものです。費用の安さに加え子供から老人迄家族で楽しめるスポーツです。知人にT B Gの事を話すと意外に知っている人が少ないようです。これからはT B Gの普及につとめ、夢は生まれ故郷の富山県で自分の持っている土地に自分で設計したコースを作り、多くの人達とプレーすることです。

久呂保の森T B G大会と
親睦旅行に参加して
竹内 敬子

多摩市ターゲットボードゴルフ協会に加入以来、身辺の多忙のため、練習らしい練習もしないで、皆様のお誘いを受けて「天神平」親睦旅行と久呂保の森T B G大会へ、出発いたしました。

参加者は一八名、最高齢の人は八十三才、関越自動車道を快適な運転で出発して定刻に久呂保の森T B G常設コースに到着、準備もそこそこに、銘々がコースに飛び出て行きました。快晴に恵まれ、高原の空気はゴルフで汗ばんだ肌に心地好く感じました。

午後は残りの9ホールをプレーし、天神平に向かって、車中の人となり赤城路をひた走り、目に飛び込んでくる紅に染まる紅葉は、秋景色です。深まる秋の日を惜しんでか、ロープウェイに乗る私達を、錦繡のベールで包むように、標高一四〇〇米の台地へと運んでくれました。

途中眼下にみる白サギの滝も絶景、皆口々に褒めていました。今が最高と褒めていました。数人の人は、さらに山頂駅まで乗り継いで天神峠の素晴らしい展望を楽しんだようです。

谷川岳は冠雪を頂き山は秋から冬への佇まいを見せ始めています。くれなゐの山姿に、心を残す。ながらも下山の車は滞りもなく月夜野町の常生館に着きました。

ちよっとぬるめの冬至湯に汗を流し、夕食は和気あふましいの内に進み本日の大会成績発表で主人の竹内邦夫が優勝（ハンディをいただいての事）私が最下位でした。翌日は変わって小雨模様、それでもゴルフ組とT B G組に別れ、それぞれに楽しみました。秋の一泊親睦旅行は会員相互の交流と、研修、そして老後の健康管理について、考えさせてくれました。

頭を使って食べよう

藤田 明

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べ過ぎを避け、脂肪はひかえめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 タバコを減らす
- 6 食物から適量のビタミンと繊維質をとる
- 7 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 カビの生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度のスポーツをする
- 12 体を清潔に

これはガン予防のための十二カ条ですが、八項目までが飲食物に関するもので、ガンを防ぐために、いかに食生活が大切か分かります。また、これらの注意はその他の成人病の予防にも役立つものです。

私達が毎日腹一杯食べられるようになったのはそう昔のことではありません。常に飢餓と隣り合わせて暮らして来たのではないでしょう。か。そのため、人は食べられるときに食べて、脂肪として蓄えておくように進化してきました。脂肪として蓄えておくように進化してきまいた。さらに体を動かさずに食べ物を手に入れたことは無かったはず。と、言うことは長い期間にわたって「運動不足で食べ過ぎ」などあり得なかつたはず。と、言うことです。

ですから、運動不足で好きだけ食べていれば脂肪太りとなり、糖尿病などの成人病へと踏み込んで行くのは当然です。思い切り体を動かして、食べ過ぎないというのが、私達の体の仕組みに沿ったやり方です。

コアラはユーカリの葉だけ食べて生きていますが、私達は多種類のものを食べてるようになっています。歯を見ても分かります。類人猿から人類へと変わって行く中で、果実、肉食、根菜・穀物食と食べ物のレパートリーを広げて行ったと私は考えています。それも季節に合わせて旬の味覚を楽しんだ事でしょう。

◎色々なものを食べる

数にこだわることがありませんが、一日に三十品目ということが言われています。偏らないこと、発ガン物質などの危険を分散する事もできます。

漢方薬は、食生活のなかで微量な物質の不足により生じた体の乱れを、その物質を補給することによって調整するのだと考えている漢方医もいます。漢方薬の多くは、以前には食物として食べていたと言います。

◎身近な物を、加工を少なくして早く食べる、長距離を時間をかけて輸送するために、様々な添加物が必要となり、また様々な汚染にさらされる機会が増えます。鮮度が落ちれば期待した栄養素が失われているかも知れません。生産者と消費者が近づくことで、食品の安全性への責任感が高まります。

多くの食中毒菌は大量に増殖しなければ食中毒を起こさず済みます。仮に汚染されていても、早く食べてしまふことで未然に防ぐ事が出来ます。ただし、この夏大問題になった「0・157」に関しては少数の菌で発病するとされていますので汚染させないことが何より大切です。

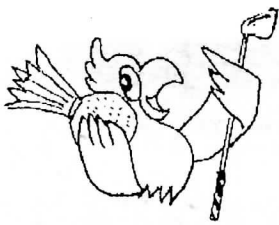
◎頭を使って食べる

いろいろな化粧を施した加工食品が溢れています。このような中で自然の食欲にまかせて食べていると偏った食生活に落ちる恐れがあります。特に外食では塩分、脂肪分の取り過ぎになり易く、野菜や食物繊維が不足しがちです。麺類の汁は残す、ジュースなどより牛乳やヨーグルトをなど工夫しましょう。

中高年になつてくるに従い、食物の重点を肉・魚、揚げ物・煮物、洋食・和食へと移すのが自然でしょう。

食生活にも充分留意し、適当な運動としてT B Gのプレーを楽しみながら、これからの人生を謳歌しましょう。

藤田明氏は桜ヶ丘にお住まいの当会員で、東京都衛生局に勤務され、高齢者の健康に大変関心をもつておられます。



グリーン&ヘルス ニュース

★公認指導者認定試験に2名合格

11月17日 国分寺で実施、当会より竹内邦夫、高田武彦の両氏受験。21日に合格通知書が届き、手続きされました。今後の活躍を期待します。

★第6回エキスパート大会

11月24日 国分寺市民スポーツセンターのけやき野球場の仮設T B G場で、男性60名、女性18名の78名、当会より5名参加で開催。優勝は地元の岡芹さん62でした。男女別に最下位は117と119平均は84と85.2。ちなみに当会の宇野さんは8位で72、大島さん14位75、宮下さん36位86でした。

★第6回月例会大会

12月8日 八王子明生のT B G場は日陰の所は霜柱も残っていましたが、当日は風もなく、汗ばむような暖かさで、大変気持ち良くプレーできました。出席者は18名で成績は

- ①鈴木徳次 91 0 91
 - ②荒井孝之 112 17 95
 - ③小原和大 131 36 95
 - ④柴崎愿一 113 17 96
 - ⑤宇野栄一 97 0 97
 - ⑥弥益三七男 104 7 97
 - ⑦横山好江 111 13 98
 - ⑧堀越 功 133 36 98
 - ⑨佐藤晋一 126 27 99
 - ⑩大島 親 102 2 100
- ホールインワンは2名 鈴木徳次 土屋正樹
新ハンディ 荒井孝之17→14 小原和大36→32
今年最後の月例会大会で、優勝杯、金銀銅メダルの他コーラー72缶、コーヒー30缶と大変豪華。

★東京都障害者総合スポーツセンターで講習会

9月14日より11月16日迄、毎土曜日に10回(財)日本身体障害者スポーツ協会により十条の総合スポーツセンター運動場芝生広場でT B Gのスポーツ教室が開催され無事終了しました。受講者は身体の不自由な人達の為、最初はぎこちなかったが、終り頃は大変上手になりリハビリの効果もあがった人や、酸素を肺にホースで送るため胸に穴を開け、酸素ポンペを手車で引いている人も、このスポーツなら出来ると大変好評で、これらの人達は教室終了後も同好会を作り、毎金曜日にプレーすることになりました。

★聖ヶ丘名店街でT B Gアプローチ合戦

12月8日 13時～15時 歳末大売り出しのイベントとしていなげや前広場でT B Gのアプローチ合戦が。当日は当会月例会大会と重なったため、出向いてのお手伝いは出来なかったが、ホール等用具の貸出しに協力し、盛大に行われました。

これからの行事予定

★新年顔合わせ会

日時 1月19日(日) 13:30～16:30
場所 多摩市総合体育館 第2会議室
勉強会 13:30～15:00 日本T B G協会編集のビデオでの技術、ルール、エチケットの解説。最近の会員の活動をビデオや写真で観賞。特技の披露、ワンポイントレッスン、よろず相談。
親睦会 15:30～16:30 会費 500円(当日集金) ビール、ソフトドリンクとお菓子、おつまみで会員間の意見交換会と親睦パーティーを。元気者は当日の午前中練習しましょう。

★体育館コースでの練習と大会

体育館コースは皆様の協力によりコンディションも大変良く、今年は更にコースを整備し、月例会大会も開くようにしたいと思っています。平素余り顔を出さない人も寒さに負けず出かけてプレーしてみてください。12日は第2日曜日で練習後クラブ室で、新年会準備の話もありますから出来るだけ出席を。

★第7回月例会大会

1月29日(水) 八王子明生コースで24ホールの大会。3月の大会はこのコースでカップ取り切り戦となりますので、寒い時期ですがコースになれる為にも点数を稼いでおきましょう。車の都合もあるので出席希望者は26日までに連絡を。

★貝取こぶし館でターゲットバードゴルフ

会員の阿部恭道さんが貝取こぶし館でT B Gの練習会を開くよう企画、尽力されています。場所が良いだけに是非成功発展してもらいたい。

★多摩市民スポーツ、レクリエーション祭

2月8日(土) 総合体育館で子供から高齢者まで参加できるニュースポーツの紹介を兼ねたお祭り(昨年迄は11月に開催)。参加費は無料で、T B Gだけは屋外で行われます。当会も例年どおり参画しますので、お手伝いできる人はお願いします。詳細は1月20日のたま広報に。

★東京都T B G協会主催等の8年度行事予定

- 3月23日(日) T B G協会西部地区親善大会(国分寺T B G協会) 八王子明生グランド
- 4月20日(日) 第3回東京都オープン大会(武蔵野T B Gくらぶ) 都立武蔵野公園
- 6月15日(日) 公認指導者認定試験 新砂運動場
- 7月20日(日) 第7回エキスパート大会 "
- 9月21日(日) 第9回都民スポレク大会
- 11月9日(日) 公認指導者認定試験
- 11月16日(日) 第8回エキスパート大会



第6回月例会大会入賞者

この面のデザイン・レイアウト・活用方法を募集

会員の投稿を主に、T B G以外の事でも趣味、体験、面白いニュースなど

謹賀新年

新春を迎え皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。尚旧年中はひとかたならぬご配慮に預かり誠に有難うございました。昨年は年末迄いろんな事件がありました。政治、経済とも整調局面に入ってきたと思われま。当会も本年度は丑のようにどっしりと腰を据え、次のような事業を充実させたいと思えます。

『財政の確率』

もっと会員に喜ばれ、役に立つ運営をしたいのですが、月二百円の会費では難しい。値上げの話も有りますが、賛助会員の募集やスポンサー探しをして、今迄の会費でより充実した内容にしたい。

『練習場所や方法の改善』

生涯スポーツである以上、手軽に少しの暇を見て体験プレー出来るのが望ましい。それを実行するためそれに適した場所、用具の新たな確保。又時には遠出して新しいコースでの体験もして見たい。

『同好会の設立』

ターゲットバードゴルフを中心、体力、智力の錬磨をするのが本来の目的ですが、皆様の特技、趣味等を活かすため、同好の仲間が集まり、生活をより快適にするためのサークルを作る。

ゴルフ、ダンス、カラオケ、音楽、将棋、俳句、和歌、書、画、写真、ビデオ、パソコン、旅行、釣り、それにお酒を嗜む会。

まだ多くありますが、同好の人がグループを作り、積極的に語り合い、サークル活動するのは何時までも若々しく楽しく生活するのに大変役立つと思われま。

42x
15
630

この他健康やT B Gの技術に関する勉強会、講習会。最近発足した東京都高齢者協同組合が提案する就労事業として福祉、リサイクルのお手伝い。特技を生かしてサービス、管理、等有りですが、これは次の課題に考えたい。

健康に充分気を配り人生を楽しく謳歌しましょう。(宮武 誠)

ターゲットバードゴルフを始めて

小原 和夫

私がターゲットバードゴルフを始めたのは今年の九月からです。始めた動機は、当T B G協会会員の小林弘さんから勧められた事がきっかけで、健康の事を考え、費用も少しでよいことから入会することになりました。

現在は、会社を定年後無職状態のため時間的に自由な事から、体育館コースでの練習や月例大会に出来る限り参加しております。

T B Gの大会の成績は、ハンデを沢山持つているとおりの成績でなかなか良いスコアがでなくて苦戦しています。いつかはよいスコアが出る様になると淡い期待をもつて練習を積んでいます。

T B Gは、ゴルフの変形の様なものですが、ゴルフを経験された方には共通の基本が有つて上達も早いものと思われま。私はゴルフの経験がなかったので体の動かし方が一定せず、OBを沢山出してスコアを悪くしていると反省しています。しかし、それにめげず、皆さんに迷惑をかけないよう、自分ではT B Gを楽しみたいと思ひます。また健康維持に役立てたいものと思つています。

筋力こそ財産です

藤田 明

アトラクタのマラソンに出場した谷口選手は、レースの後「マラソンに必要な筋肉だけになってるので、ゴルフのスイングをしたら体が壊れてしまう」と話していました。一つの種目に集中すると、ほかのものを犠牲にして特定の筋肉だけが発達します。

私達のスポーツは、オリンピック出場が目標ではありませんので、体全体をバランスよく使うことが大切です。

日本のスポーツは、命をかけた武道の伝統が強く残る中で育ってきました。また、団体の行動が軍隊生活を規範にして受け継がれて来ました。このため、道を究めるとか、規律優先、先輩後輩の上下関係など、健康スポーツを楽しむにいい条件が多くあります。こうしたしがらみにとらわれず、私達の気持ちに欲するままに、様々なスポーツに手を出すのも楽しいでしょう。

『骨と筋肉こそ財産』

ダンベル体操で有名な鈴木正成教授は、中年の女性は後4、5年骨を若返らせると、80才前後での大腿骨折で寝たきりにならずに天寿をまっとう出来ると言っています。

骨粗鬆症の予防、改善には運動が何より大切です。カルシウムとビタミンDが充分あっても、筋肉が減り、骨に負荷をかけないと体内に取り入れることができま。宇宙飛行士が無重力の中で過すと、カルシウムはどんどん尿に排泄されてしまうことは、良く知られています。

骨を丈夫にするには、重力に逆らつて体を動かすことが必要で、地球上では立っているだけでも有効です。歩けばさらに良いでしょう。(ターゲットバードゴルフのプレーを楽しむめもつと良い筈です)

水泳は持久力を付けるには良い運動ですが筋肉作りと骨作りという面ではダンベル体操がお薦めです。骨作りと筋肉作りは車の両輪なのです。

42
x 20
= 840

『同じ量食べても肥満に』
若いうちはいくら食べても太らなかつたのが、中年になると急に脂肪太りになるのは基礎代謝(安静にしているときのエネルギー消費)が落ちることが原因のひとつです。この基礎代謝エネルギーの35、40%は筋肉で使われます。ということは、筋肉の量をふやし活性を高めると基礎代謝が高まり、太りにくい体となります。

また、スポーツを楽しむ面からも筋肉作りは欠かせません。筋肉が少ないと目一杯の力をださねばならないため、動作のコントロールが難しくなります。余裕を持った力加減が上達の早道です。

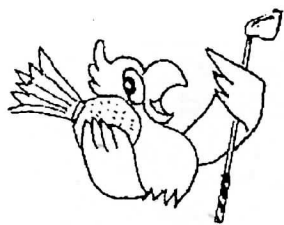
筋肉の向上は80才でも可能と言われます。かなり昔の話ですが、日本医師会会長として有名だった武見さんは、手術直後からベットに寝ながら足を動かし続けたため、シートを何枚も擦り切らせてしまい、看護婦に怒られたとか。筋肉を衰えさせないための執念には頭が下がります。

『多種スポーツの楽しみ』

前回、1日30品目の食品をということを書きました。同じように運動も多種目を楽しみましょう。1種目に集中すると、特定の骨、筋肉、腱、などに負担がかかり過ぎて傷害を受け易くなります。アメリカの大学ではシーズン制をとり、1年中同じ種目を続けられないようにしているそうです。

少年時代、野山を駆け巡り、力仕事をしたり、雑多な遊び、スポーツをして、後に一流選手になったという事例がよくあります。少年時代だけでなく、中年になつても未経験のスポーツに挑戦するのは、体にも脳にも良い刺激になるでしょう。

ストレッチ体操で怪我を予防しながら柔軟な体を作り、ダンベル体操で筋力をパワーアップして、ターゲットバードゴルフの腕を一段と上げましよう。筋肉こそ財産です。



グリーン&ヘルス ニュース

★寒さに負けずT B Gの初打ち

1月5日に5名、8日は9名、12日には10名以上の元氣者が体育館コースでプレーしました。12日は第2日曜日なので終了後クラブ室で新年会や今後のコース、運営の事を話し合いました。

★新年顔合わせ会

1月19日 第2会議室に22名が集まる。インフルエンザ流行のためか常連の人の欠席が多い。新年の挨拶を交わしながら、T B Gの勉強を写真やビデオです。14:30より机の配列を変え親睦会。名前のよく分からない人もあるので、良く知ってもらおう方法の自己紹介と近況報告。話題に健康に関する事が多く、年をとつても何時迄も元気に楽しく暮らすために、参考になることが多く突っ込んだ質問等あつて和やかな中にも大変有意義な会合でありました。

★視覚障害者がT B Gを体験

1月22日 体育館コースに眼の不自由な3名の人が付き添いの方と来られT B Gを体験されました。毎月ゴルフコース(錦ヶ原CC)へ1回、練習場には数回行つているとの事、T B Gをプレーし非常に興味を持ち、今後仲間で広めたい。我々も負けぬように頑張りましょう。

★第7回月例会大会

1月29日 風邪で欠席の人が多く13名で開催。八王子コースは12ホールで、2回24ホールの競技なのに普通のハンディはおかしいということになって、今回はNo.1, 7, 8を練習ホールとし、その他の18ホールパー72の大会としました。成績は。
①唐津 節子112 40 72 ②小原 和大103 32 75
③松原 良夫 91 13 78 ④大島 親 82 2 80
⑤宇野 栄一 82 0 82 ⑥古川 新 102 19 83
⑦阿部 恭道 93 10 83 ⑧鈴木 徳次 84 0 84
⑨柴崎 愿一105 17 88 ⑩政岡 順子123 35 88
新ハンディは唐津40→32小原32→29松原13→12

★市民スポーツレクリエーション祭に応援参加

2月8日 裏の広場がコンディション不良のため中止となりました。当会はT B GのPRのためと、体育館コースで体験できる様にと、準備しましたが、高校生以上とした為か来場者は1人。応援の会員の人は暇があつたので、祭に顔を出している色々なニュースポーツにトライしました。プレーしたのは、輪投げ、ダーツ、リングゴルフ位でないかな? 参加した人は体育課よりの記念品を受け取りました。

★月例会大会杯取得の方法

3月は本年度最後の月例会大会で、カップの取得について、次のような点数法の計算で、年間獲得点数の多い人が受領する方法を考えています。

他に良い方法があれば提案してください。

	優勝	2位	3位	4位	5位以下
普通月	5点	3	2	1	1
最終月	7点	4	3	2	1

これからの行事予定

★第8回月例会大会

2月29日(水) 新年会の時の話で2月の大会を整備されてきた体育館コースで開催する。13:30より18ホールの大会としますが、練習は10:00より出来ます。参加費は無料で賞品は沢山用意しプレー終了後体育館和室で成績発表、賞品授与を行います。参加希望者は23日迄に事務局へ未だ当コースでプレーしていない人は是非一度。

★親睦ゴルフ会

3月18日(火) ゴルフ愛好者のための大会をマイクロバス利用で下記のように実施します。
競技 太陽CC若葉コースより 18ホール
時間 6:30市役所より出発 9:00スタート
費用 プレー費(飲食代は別) 9,950円
交通費、パーティー代 2,500円
賞品 各自1,000円位の貴重品(不用品?)を提出し、成績順に好きな物を受けとる。(品物のない人はキャッシュでも可)

★三多摩地区T B G親善交流大会

3月23日(日) 八王子明治生命グリーンランドT B G場で昨年と同じ様に多摩地区T B G愛好者の親睦大会を開催します。詳細は後ほどお知らせしますが、参加希望者は申し出てください。

★第9回月例会大会

3月30日(日) 八王子明生T B G場で今迄と同じ様に開催。本年度最後の月例会大会で、カップ取得もあるのでごぞつて参加してください。

★4月以降の行事予定

4月13日(日) 第4回定期総会 13:30より
4月20日(日) 東京都T B G協会オープン大会
4月29日(祝) 多摩市T B G市民大会と講習会
詳細は後日ニュース等で。

新入会員の紹介

下記の人達がお仲間になりました。新しい名簿は整理し、6月頃出します。

小原 和大	75-2844	愛宕	2-2-2-106
小沢 勇吉	73-5966	桜ヶ丘	1-53-3
小沢イネ子			
近藤 昇	38-9882	桜ヶ丘	1-61-3
近藤美智子			
竹内 邦夫	74-0716	諏訪	1-26-2
竹内 恵子			
堀江 清和	39-4824	諏訪	1-50-7-207
堀越 功	71-6847	諏訪	4-2-1-401
堀越 寛子			
松原 良夫	74-2709	関戸	2-13-16
唐津 節子	72-2857	聖ヶ丘	2-44-10
政岡 順子	72-0511	聖ヶ丘	2-44-11
溝口 利幸	74-1683	聖ヶ丘	3-52-3-204
溝口 恵子			
萬里小路利忠	65-2372	府中市浅間町	2-18-2

この裏面の標題、デザイン、活用方法を募集

標題、紙面のレイアウト、編集方法、イラストなど奇抜なアイデアを教えてください。
会員の投稿を主にし、TBG以外の事でも、身近な体験、趣味、面白いニュースなど

明治の新聞を読んで

荒井 孝之

今年は一八九七年、二十世紀はもう後二年数ヶ月で終りである。二十一世紀の世の中を覗く事が出来るのかしら、と思つていたらついでにすぐそこ迄や、と来た感じだ、これならどうやら、とばぐちうらいはみる事が出来るだらうと思ふようになった。

今、世の中は不況の真つ盛り、何の事業をやっても、うまくいかず、明るい気分でも二十世紀を迎えることが出来そうもないように思ふのだが、一体二十世紀を迎えた明治三十四年頃はどうだったのか、暇にまかせて図書館で古い新聞を引きだして調べて見た。その頃の世は欧米諸国の植民地政策が盛んであったが、大きな戦争もなく、割合平和で、むしろ安定沈滞していた。その中においてパリでは万国博覧会が開かれ、有名なエッフェル塔が建てられた。日本も模型の五重塔や美術品を出品してゐる。七月にはオリンピッククがやはりパリで開幕している。国内では、伊藤博文を総理とする政友会内閣が成立し、政党政治が確率したが短命内閣で、翌年に桂内閣に代わつてゐる。国の財政は日清戦争以来、軍費の拡大で苦しむ、酒造税、麦酒税、砂糖消費税など大衆課税を代表する間接税等増税諸法案が議会通过した。金融恐慌が日本全国に拡がり、愛国銀行が支払い停止に迄に追い込まれ、第二、第七十四、東京貯蓄銀行など激しい取り付け騒ぎが發生し、全国で五十九行が支払不能という空前の規模に拡がった。

これだけでも、今の世の中に驚くほど似てゐるではないか。そういふ、さなから日本国民は二十世紀の後半には、厳しく、苦しい幾多の障害を乗り越えて経済大国に成長して来たのである。ついでながら一九〇一年一月一日付けの新聞各紙は一斉に紙面で新しい世紀は、世界はこうなるという「世紀の予言」を試みてゐる。世界の形勢の変動は、さておき「報知新聞」の紙面が面白い。

① 鉄道のスピード……急行で時速二四〇キロ以上。東京―神戸間は二時間半。
② 市街鉄道……車輪はゴム製、街路上から消え、空中、地中へ。
③ 天災……襲来を一ヶ月前に予測。暴風雨がきたら大砲を発射してただの雨にしてしまふ。

④ 人の体……運動術、外科手術によつて、身長は一米八十以上に。
⑤ 医学……薬をのむ代わりに痛みのない、電気針で注射。X光線で病気の摘発、治療が可能。
⑥ 乗り物……馬車は廃止、自動車が多く買える。

⑦ ペット……獣医の研究が進歩して小学校に獣医科新設。人と犬、猫、猿は自由に会話でき、犬が人の使いに歩く世に。
⑧ 教育……家庭に無教育な人がいなくなるので子供を幼稚園に通わせる必要なし。男女とも大学を卒業しなければ一人前とみなされない。

さて二十世紀の世界は？
皆さん
色々予言を試みてください。
(一九九七年一月二十七日)

ダイエットの嘘、本当

★水を飲んでも太る！ ウソ
体の中の水分は常に一定に保つように調節されています。病気のむくみ等で体重が増えることはあつても、余分な水分は尿として排出されます。
サウナで汗をかき体重が減つたと喜んで、飲み物を取れば元に戻ります。喉の渇きを我慢していると脱水症状を起こしています。
★食べなければ痩せる！
食べる量を減らすと、体は基礎代謝量を減らして抵抗します。さらに減らしていくと筋肉、骨、内臓など脂肪以外の大切な部分まで減らしてしまいます。筋肉が減れば基礎代謝量はさらに低下し、逆に痩せにくい体となります。
★運動すると食欲が出て余計太る！ ウソ
食欲は運動しなくても、必要エネルギー以上に働きます。適度の運動を続けていると、食欲は必要エネルギーに見合うように調節されていきます。

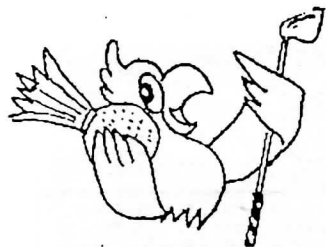
★部分痩せが出来る！
皮下脂肪は脂肪細胞が中性脂肪を溜め込んで、大きくなつたり小さくなつたりしてゐるものです。もみだし、マッサージなどでこの脂肪をなくしたり減らしたりすることは出来ません。ただ、おなかの周りは比較的つき易く、また取れ易いと言えます。
その他遠赤外線だの電気で刺激する、ラップを巻いて汗を取るなど、さまざま方法が宣伝されていますが、いずれも効果なく、かえつて障害の可能性がります。

結局、ダイエットはバランスの取れた食事をきちんと取り、適当な運動を続けるというごく平凡な方法しかありません。
太り過ぎたから痩せるといふのはなく、太らないような生活を続ける、ここでも予防が一番大切なのです。
(藤田 明)

健康とTBGのデータ測定
新年会の時、糖尿病の合併症の怖さ、血圧や心臓の循環器の病、太り過ぎと運動不足で、足腰の弱さを感じながら生活しています。
我々はTBGをプレーし、楽しみながら健康に関するデータを測定、自己管理できる必要器具をコースに用意してみたい。

血圧、体温、脈拍、尿、血糖値等の測定、特にプレー前後の血圧と血糖値、運動中の脈拍を測定し、自分にあつた運動量を知ることは重要です。時には専門家の話も、ついでにTBGやゴルフの技術向上の為自分のクラブやスイングのデータ、癖を測定しスコアアップに役立たせたい。

クラブ本体のデータ
長さ、重さ、スイングバランス、振動数、ロフト角度、ライ角度、ソール角度、フェースプログレッション等。
ボールを打つときのデータ
ヘッドスピード、フェース角度、ヒッティングポイント、ヘッドの軌道等が測定できます。
趣味で集めた器具が役立てば！
(宮武 誠)



グリーン&ヘルス ニュース

これからの行事予定

★第8回月例大会を体育館コースで
2月26日(水) 今回は整備されて来た体育館
コースで初めての大会を開催。平日の寒い時期な
のに今迄の最高で18名参加。

- ①大野康二郎 90 36 54 ②古川 新 75 19 56
- ③小原 和太 90 29 61 ④齊藤 廣 74 13 61
- ⑤宮武 誠 76 12 64 ⑥溝口 恵子 84 19 65
- ⑦松原 良夫 81 12 69 ⑧宇野 栄一 69 0 69
- ⑨村井 英郎 107 36 71 ⑩阿部 恭道 81 10 71

新ハンディ 大野36→23 古川19→12 小原29→23
ホールインワン 小林弘 終了後体育館和室で
成績発表と懇親会、大変好評で続行の希望多い。

★親睦ゴルフに20名参加

3月18日 太陽CCへマイクロバスで、立派な
コースで交通費、パーティも含め1万2千5百円
とは皆大満足。ハンディは新ペリヤ採用。

- ①宇野 栄一 85 67 ②大島 親 95 75.8
 - ③小林 弘 94 77.2 ④堀越 功 112 77.2
 - ⑤鈴木 徳次 101 78.2 ⑥高田武彦 100 78.4
- ドラコン 高田 武彦 溝口 恵子
ニヤピン 柴崎 愿一 浅野 和彦 宇野 栄一

★東京都のMXテレビに出演

3月19日 MXテレビ「都政出前講座」3日目
「老いてますますスポーツを」に当会の会員7名
が参加、4月2, 4日に放映。グランドゴルフが
主でT B Gはツマミのようになったが、宇野氏の
アプローチはリハーサルの時と違って、本番の時
は100%の成功。さすがハンディ0です。

★西部地区T B G連絡協議会親睦交流会

3月23日 八王子明生のT B G場に三多摩地区
から104名が集まり、24ホールの大会開催。

- 当会より11名が参加、親睦の輪を上げました。
- ①岡芹昭三(国特) 89 ②宇野栄一(多摩) 90
 - ③伊藤美晴(八子) 91 ④藤島四郎(国特) 92
 - 20鈴木徳次 102 23弥益三七男 105 25宮武誠 106

★第9回月例大会

3月30日 八王子明生T B G場、心配した天気
も晴れ、日中は今年最高の25℃で快適にプレー。
桜は少し早かったが、早咲きの樹の下で昼食を
楽しむ風流人もいました。

当日「社会福祉協会」の新聞「太陽の顔」の取
材があつて、カメラがくると、アガって失敗する
ウブな人いました。弥益さんホールインワン。

- ①堀越 功 98 36 62 ②大森真喜子 94 29 65
- ③堀越 寛子 108 40 68 ④松原 良夫 86 12 74
- ⑤宇野 栄一 77 0 77 ⑥坂口 幸一 107 26 81
- ⑦鈴木 徳次 81 0 81 ⑧大島 親 84 2 82
- ⑨弥益三七男 90 7 83 ⑩小林 弘 91 7 84

96年度最後の月例大会なので賞品もコーラーだ
けでなくコーヒーや金銀銅のメダルもあつて大変
豪勢でした。優勝カップは堀越さんが獲得しまし
たが、持ち回り杯の今回が最後なので、本年度の
最高得点者に13日の定期総会の時贈呈されます。
97年度は新ハンディでもっと立派なカップを。

★貝取こぶし館でT B Gの講習会

4月6, 13, 27と5月(祝)の日曜 9:45~12:00
貝取こぶし館運営協議会の健康体育部がT B Gの
講習会を企画。高校生以上、特に女性歓迎と、大
きな写真入りポスター、2千枚のチラシなど大変
な力の入れよう。仲間が増えると良いがなあ。
近くの方は参加してみてください。

★第4回定期総会

4月13日(日) 13:00~16:00体育館第1会議室
議題は下記の通りですが、総会終了後軽い飲み物
で懇親会を開きますので、平素ご無沙汰の人達も
ぜひ顔を見せてください。

平成8年度の決算報告と事業実績報告
平成9年度の予算(案)と事業計画の検討
その他今後の会運営に関する件
事業計画(案)は当日用意しますが、月例会
を含め充分検討したいので、良いご意見を。
スポーツ安全保険はT B Gのプレー及び往復中
の事故が対象ですが、小さい掛け金(600円)
で大きな保証(最高5億円)の大変有利な障害、
賠償、共済見舞金のある団体保険なので、任意で
すが、出来るだけ加入して下さい。

★東京都T B G協会春のオープン大会

4月20日(日) 9:30~16:00 雨天決行
場所 都立武蔵野公園競技場 仮設T B G場
費用 一般1,300円 公認指導者800円
表彰 男性、女性別に1~5位 その他
18ホールの大会で参加者にテレカ、新ボール等。
昨年は宇野氏が優勝カップを獲得しました。
今年の参加者も頑張ってください。好成绩を期待。

★第5回多摩市市民大会と講習会

4月29日(祝) 東公園陸上競技場 芝生広場
10:00より初心者の方の指導、講習及び練習プレー
13:30より18ホールの大会とドラコン競技
午後の大会参加費は500円ですが、ニューボール
と沢山の賞品が出ますので、お友達を誘って是非
参加して下さい。、ロッカーとシャワーは無料
ですが食堂は無いので、青空の下での弁当も。
詳細は4月20日のたま広報。



第9回月例大会入賞者

平成8年度 事業報告書

【多摩市 ターゲット・バードゴルフ協会】

★ 定例事業

練習日	● 毎週 日曜日 及び 水曜日 場所→体育館コース 時間→PM1.30~4.00	今年度は、体育館コースが整備されコンディションも良好です。練習日には、常時10名~15名(冬場は若干少い)の会員の方が熱心に練習に励まれました。なお健康増進と会員相互の親睦をはかり事は勿論、T.B.G.の技術向上・普及発展を目指して、今後共により多くの仲間が練習に参加されることが望まれる。
定例会議	● 毎月 第2日曜日 (練習終了後開催) 場所→体育館内 体協倶楽部室	

★ 特定事業

月	日付	曜	事業内容	備考 (氏名の敬称略)
4月	14日	日	第3回 定例会議 「市体育館会議室」	出席者 17名、委任状 22名で開催。詳細はグリーンニュースに掲載
	21日	日	春季オープン大会 (東京都T.B.G.協会主催) 「於：八王子・明治生命コース」	参加者：男性131名・女性41名。当協会からは10名が参加致しました。「優勝 宇野」
5月	12日	日	第4回多摩市民T.B.G.大会 (多摩市T.B.G.協会主催) 「於：陸上競技場」	参加者33名。(近隣市団体からも多数の参加者あり) 「優勝 宇野・2位 大島・3位 大森」
	29日	水	第1回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者10名「優勝 溝口・2位 大森・3位 宇野」
6月	30日	木	テレビ東京の取材 6月28日 番組『安心百科シルバーライフ』で放映	体育館コースでの練習風景を撮影・インタビュー。(お申し出であれば、ビデオを貸与致します。)
6月	1日	土	エフエム多摩のT.B.G.対談『生放送』 「エフエム多摩スタジオ」	宮武・大島・古川・横山の4氏と女性司会者による対談。(お申し出であれば、録音テープを貸与致します。)
	9日 10日	日 月	協会々員競技会と清里の森親睦旅行 「於：清里の森T.B.G.場・白根T.B.G.場」	18名参加・サロンバスで大変楽しい親睦旅行。清里散策・伊藤近代美術館・富士見町にT.B.G.紹介・サクランボ狩等々盛沢山清里の森大会「優勝 柿沼・2位 小林・3位 弥益」白根大会「優勝 宮下・2位 佐々木・3位 土屋」
7月	30日	日	第2回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者15名「優勝 小西川・2位 溝口(副)・3位 溝口(副)」
	31日	水	第3回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者13名「優勝 坂口・2位 小西川・3位 松原(副)」
8月	25日	日	第22回多摩市民体育大会開会式「総合体育館第1ホール」	多摩市体協加盟団体が参加。当協会からは18名出席。
9月	7日 8日	土 日	'96 関東地区T.B.G.選手権大会兼交流大会 「山梨県森林公園金川の森T.B.G.場」	関東地区T.B.G.協会連絡協議会主催の大会。東京都選抜17名(当協会より宇野1名参加)
	7日 11日	土 水	TOMハウス児童館で指導 「TOMハウス児童館」 TOMハウス児童館競技会 「西落合小学校々庭コース」	昨年度より子供達に指導を始めましたが、今年も協会員多数の応援があり、事故もなく盛況の内に無事終了致しました。
9月	14日	土	障害者T.B.G.スポーツ教室(東京都・日本身体障害者スポーツ協会) (9/14~11/16迄の毎週土曜日 計10回) 「東京都障害者スポーツセンター運動場芝生広場」	当協会より、宮武会長が出向指導した。受講者は身体の不自由な人達ですが、T.B.G.が適度に身体を動かして手軽に取り組めることから、リハビリ効果等も伺って好評。
	15日	日	第8回都民スポレク・フェスティバル 「辰巳の森海浜公園コース」	参加者296名(当協会員18名参加・内 優良賞は以下の方にスペシャルシールド 佐藤・ゴールドシールド 大島・特別賞 高田・好野 横山)
10月	29日	日	第4回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者17名「優勝 松原(副)・2位 宇野・3位 大島」
	10日 13日	木 日	スポーツフェアTAMA '96 (多摩市主催) 「於：東公園 陸上競技場 他」	陸上競技場には1000名以上、また馬引沢南公園の体験コースには1000名余の来場者があったが、当協会々員多数の協力によって無事終了した。市民の方々への“PR”もできたと思う。
10月	13日	日	第5回多摩市民T.B.G.大会 (多摩市T.B.G.協会主催) 「於：陸上競技場」	優勝 土屋・2位 宇野・3位 弥益 (本大会は、新ペリア方式によるハンディ戦を採用する)
	27日 28日	日 月	協会々員競技会と天神平親睦旅行 「於：久呂保の森T.B.G.場」	18名参加(優勝 竹内・2位 弥益・3位 高田)。天神平(標高1400m)からの眺望、ロープウェイ・車窓から紅葉を満喫。また上越クリスタル硝子ではガラス工芸の粋に目の保養と盛り沢山。2日目は、ゴルフ・T.B.G.組に分かれ楽しむ。
11月	30日	水	第5回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者15名「優勝 竹内・2位 政岡(順)・3位 宇野」
	17日	日	T.B.G.公認指導者認定試験 (東京都T.B.G.協会主催) 「於：国分寺T.B.G.場」	当協会からは、竹内邦夫・高田武彦の両氏が受験。後日合格通知があった。今後の活躍が期待されます。
11月	24日	日	第6回エキスパート大会 (東京都T.B.G.協会主催) 「於：国分寺T.B.G.場」	参加人員78名、当協会からは 5名が参加致しました。
12月	8日	日	第6回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者15名「優勝 鈴木(副)・2位 荒井・3位 小原」 ホールインワン：鈴木・土屋
1月	19日	日	多摩市T.B.G.協会“新年顔合わせ会” 「体育館会議室」	ビデオ鑑賞や実技論議又親睦会等々和気霽々の内に終了。
	29日	水	第7回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者13名「優勝 唐津(副)・2位 小原・3位 松原(副)」
2月	8日	日	多摩市民スポーツ・レクリエーション祭 「体育館コース」	今回はPR不足とT.B.G.コースが主会場の体育館から離れているためか、残念乍ら市民の体験希望者はゼロでした。
	26日	水	第8回協会月例会 「於：多摩市体育館コース」	参加者18名「優勝 大野・2位 古川・3位 小原」
3月	18日	火	親睦ゴルフ大会：協会主催 「静岡県・太陽CC」	参加者20名「優勝 宇野・2位 大島・3位 小林」
	19日	水	東京都メトロポリタン・テレビ(MX-TV) 於：三鷹市 「スクエア1200 都政出前講座」 【エンジョイ・スポーツ】公開録画 大沢コミュニティセンター-体育	『都政出前講座』は、東京都の広報とリンクしたテーマで放送。今回のテーマは生涯スポーツで、3月31日~4月4日{T.B.G.は2日(水)}に放映。当協会から6名が参加しました。
3月	23日	日	東京西地区親善交流会 (都T.B.G.協会西地区協議会主催) 「八王子・明治生命コース」	参加人員104名。当協会からは 11名が参加し、宇野 準優勝
	30日	日	第9回協会月例会 「於：八王子・明治生命コース」	参加者16名「優勝 堀越(功)・2位 大森・3位 堀越(副)」
他	7月25日	日	多摩市内では小学校の統廃合が進むため、廃校の跡地を生生涯スポーツ基地として使用する件について、ゲートボール・グランドゴルフの協会と共に市当局に要望致しました。(現在の体育館コースは、1~2年で道路計画によって立退きが予想されるため?)	

金川の森T B G大会と「一宮・石和」親睦旅行ご案内

【1日目】

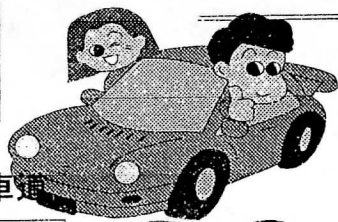
多摩市

8.00出発

一般道

中央自動車道

一宮御坂IC



《多摩市T B G協会主催》
6月8日(日)～9日(月)《1泊2日》

金川の森T B Gコース

- ★ミニコース PAR54・FT 600M, BT 708M
(午前中 練習)
- ★本コース PAR72・FT 765M, BT 875M
(午後～競技会
18ホールストロークプレー ハンディ戦)

《注》
昼食(弁当、飲物)は、
各自持参のこと。

♠ 大蔵経寺

□ 拝観自由・無休 □
□ P 160台 □

722年(養老8年)の開山。1370年(応安3年)、將軍足利義満の命で甲斐守護武田信成が伽藍を修造、以来武田家、徳川家の祈願所となった。寺宝に室町時代の画僧靈彩作で国の重要文化財「絹本着色涅槃図」があり、平成8年にはレプリカが展示公開される予定。

本堂は、大蔵寺山を背景にして建っており、アジサイの咲く初夏、そして紅葉の季節は見事な景観である。

♣ モンテ酒造 & モルヘス美術館

☆モンテ酒造

□ 無休・営業時間 8.30～17.00 □
□ ・見学 無料・P 100台 □

健康酒、ワイン、ブランデー、ウイスキーなどを製造する醸造場で、30～40分の見学コースを設定。試飲は、高麗人参酒やワインなどが味わえる。

(敷地内にモルヘス美術館を併設。)

★モルヘス美術館

□ 無休・営業時間 8.30～17.00 □
□ ・見学料 大人 1000円 □
□ ・P モンテ酒造駐車場を利用 □

ミケランジェロ等の絵を使ったトリックアート44点を展示。トリックの面白さを楽しむために、カメラ持参がおすすめ。

♥ 石和写真美術館

□ 無休・営業時間 9.00～17.00 □
□ ・見学料 大人 600円・P 3台 □

昭和36年に日本写真家協会新人賞を受賞自主製作の大型カメラを駆使して風景を撮り続ける写真家、北沢務氏の私設美術館。

作品は自然風物を被写体に接写したものが多く、被写体がそこにあるかのような臨場感と高い芸術性を感じさせてくれる。

◆ 勝沼周辺のワイン工場

- ① メルシャン勝沼ワイナリー (葡萄酒資料館併設)
- ② マンスワイン勝沼工場
- ③ サッポロワイン勝沼ワイナリー
- ④ サントネージュワイン
- ⑤ その他

【2日目】

8.00頃出発

春日居ゴルフ倶楽部

18H・P72・7435m
各ホールとも比較的フラットな丘陵コース

又は

① 石和温泉周辺

- ・大蔵経寺
- ・モンテ酒造
- ・モルヘス美術館
- ・石和写真美術館

② 勝沼周辺

- ・ワイン工場見学

③ 金川の森T B G場

- ・コース練習

一宮御坂IC

中央自動車道

一般道

多摩市

18.00～19.00着



多摩市T.B.G協会々員ハンテイクアツ

1997.5.1 現在

新ハンテイクアツの設定

9年度新ハンテイクアツは8年度の月例大会等より次のように決定しました。最近練習等で腕を上げ、ハンテイクアツの不満の人は申し出てください。検討します。

ハンテイクアツ未決定の人の大会参加は仮ハンテイクで行います。月例カップ取り切りは優勝5点、2位3、3位2、4位以下1点で年間取得点の多い人となります。

0	宇野 栄一
4	鈴木 徳次
8	大島 武彦 高田 親
10	土屋 正樹 斉藤 廣

河内 久男
竹内 邦夫

20

山口 麗子
宮武 誠

19

石坂 永治
小林 弘

17

小西川 愛子
横山 好江

16

阿部 恭道
松原 良夫
有竹 國太郎

15

宮下 昌之
弥益 三七男

14

大窪 真喜子
中島 好

30

古平 新子
小原 和夫

29

柿沼 則子

28

沢村 実

26

古川 新

25

溝口 利幸
荒井 孝之

23

柴崎 愿一

22

堀越 實子
竹内 敬子

40

石井 媚美子
寄藤 明子
鈴木 恒子
弥益 静江
高津 節子

36

政岡 順子

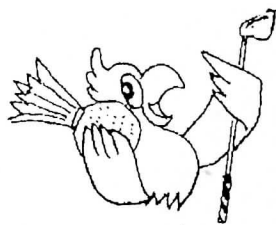
36

石岡 和男
藤田 明
村井 英郎
大野 康二郎
坂口 幸一

32

佐藤 晋一

31



グリーン&ヘルス ニュース

★貝取こぶし館でT B Gの講習会

4月6日 於会議室 多摩テレビの取材による当会の紹介「多摩探検隊」、及び日本T B G協会編集のビデオや用具等でT B Gの概略を紹介。実技は生憎の雨で玄関先広場で打ち方の練習。13日 屋外で練習、後半は2ホール作りプレー。27日 強風と鯉登りのあをりで参加者は僅少。当協会員やこぶし館の健康体育部のお手伝いが多く参加者は6、13日とも9名づつで寂しかった。5月18日は体育館コースで体験、何人来るかな？

★第4回定期総会

4月13日 13:00～ 出席22、委任状23名で議長古川氏により開催。決算報告、監査報告、事業実績の説明。予算案は備考の家族会員数を既会員10名、新規入会4名と訂正して承認されました。事業計画案は当日提出した書類を参考にコーヒーを飲みながら検討、月例会開催日は多くの人参加出来る様に、原則として毎月末の偶数月は日曜、奇数月は水曜日。体育館コースで3ヶ月毎の4、7、10、1月に、他の月は主に八王子にしますが近くの別コースで開催することも企画。大きな行事と重なる時は変更も。決定次第通知します。8年度の月例会大会の取りきりカップは松原良夫さんが最高の15点で獲得。次点は13の宇野さん。

★東京都T B G協会オープン大会

4月20日 都立武蔵野公園競技場に仮設T B G場を設営 東京都教育委員会、(社)東京都レクリエーション協協、(財)笹川スポーツ財団、日本T B G協会の後援で男子144、女子51名で開催。多摩より10名参加、コースは短い、狭く後半は風も出て苦戦しました。高田さんはホールインワンも出しトップ、優勝カップは今年も多摩に。
1) 高田武彦 34 36 70 6) 宇野栄一 37 38 75
12) 大島 親 36 42 78 48) 鈴木徳次 45 44 89
65) 有竹国郷 50 44 94 71) 松原良夫 46 49 95
72) 浅野和彦 44 51 95 79) 弥益三壱 51 47 98

55



★9年度第1回月例会大会

4月27日 13:30から体育館コースで18名参加。新ハンディが決つてなかったので、新ペリアで。
①宮武誠 89 26.4 62.6 ②高田 彦 75 9.6 65.4
③宇野 栄 66 0.0 66.0 ④村井 郷 101 33.6 67.4
⑤弥益 三 87 19.2 67.8 ⑥大野 康 93 24.0 69.0
⑦佐藤 晋 94 24.0 70.0 ⑧阿部 道 87 16.8 70.2
⑨宮下 貳 85 14.4 70.6 ⑩大島 親 86 14.4 71.6

★第6回市民大会と講習会

4月29日 陸上競技場 フィールドの芝生に9ホールのコースを作り、午前中は市民にT B Gの講習会と体験。会員も長いコースなので思い切り打って練習をしました。前体協理事長の平野さんと市議会議員こいそ明さんもプレーされました。13:30より大会を、ゴールプレウイークの中と他の行事と重なり、参加者は少なく18名。
①高田 彦 88 14.4 73.6 ②石坂 裕 114 40.0 74.0
③横山 亮 101 22.8 78.2 ④宮下 貳 90 19.2 80.8
⑤楠十 治 118 37.2 80.8 ⑥鈴木 歆 92 10.8 81.2
⑦浅野 彦 116 34.8 81.2 ⑧大島 親 109 27.6 81.4
⑨原 健 118 36.0 82.0 ⑩竹内 隼 117 34.8 82.2
ドラゴン 小原和大 ニヤピン 鈴木徳次

これからの行事予定

★月例会大会

5月28日(水) 今月は今迄と同様に八王子明生T B G場。コースは新緑の真っ盛りで、参加費は無料、賞品も沢山出ますので、未だこのコースでプレーしたことのない人は是非参加を。

★春期T B G研修会と親睦旅行

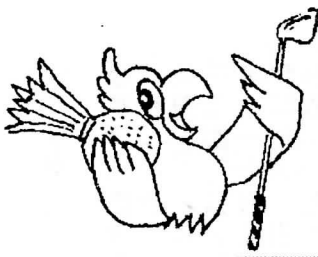
6月8日(日) 8時市役所を出発。一宮ICの近くの昨年関東大会があった2つのT B G場で、研修プレー、親睦コンペの後、温泉で汗を流し、日帰り組は帰路に。欲張り者は石和温泉に宿泊、翌日観光組とゴルフ組に別れて楽しむ企画をしました。車や宿の準備もあるので参加希望者は事務局まで連絡ください。裏面参照。

★公認指導者認定試験

6月15日(日) 9:00～15:00
実技試験 新砂T B G場 9ホールプレーと5Mのホールインワンのアプローチ
学科試験 新砂区民会館 知識講習終了後
受験料 4,500円(テキスト、ボール、プレー費)
公認指導者には色々な特典がありますのでなるべく多く受験してください。詳細は事務局迄。次回は11月9日(日)八王子で行われます。

★会員の皆様へお願い

当会はT B Gを基に健康と生きがいの有る楽しいプランを多く企画、実行します。皆様の仲間としてT B Gに関心ある人を誘ってみてください。新しい名簿の準備をしています。会員の一部の方で今年度の会費未納の方もおられます。お忘れの人はお願いします。郵便振替 00120-7-665590



グリーン&ヘルス ニュース

★貝取こぶし館のT B G講習会

5月18日(日) こぶし館の講習会の締めくくりとして、6名が午前中体育館コースに来られプレー。2名が入会されました。

★第2回月例会大会

5月28日(水) 八王子明生T B G場
今年度の第2回月例会大会 天候不良 16名参加

①村井 英郎	95	36	59	②楠 十治	86	25	61
③溝口 恵子	84	19	65	④浅野 和彦	92	25	67
⑤松原 良夫	84	15	69	⑥竹内 邦夫	89	20	69
⑦小原 和大	99	30	69	⑧宮武 誠	90	19	71
⑨大島 親	79	8	71	⑩宇野 栄一	72	0	72

★春の研修大会と親睦旅行

6月8~9日 市役所より8時に14名で出発。10時頃一宮御坂ICのすぐの金川の森のT B G場のミニコースに着き練習プレー。短いがなかなか味の有る18ホールの林間コースです。第2日曜日は100円会費で月例会を開くとの事、当日も20名ぐらいがプレーしていました。

木陰で昼食後すぐ近くの本コースに行く。こちらは長く、OUTは樹は無いがバンカーが多くゴルフコースのようにホールのすぐ近くにもある。

①小原 和大	89	29	60	②宮下 昌之	85	14	71
③弥益三七男	86	14	72	④宮武 誠	91	19	72
⑤宇野 栄一	72	0	72	⑥石坂 永治	94	17	77
⑦土屋 正樹	88	10	78	⑧大島 親	92	84	19
⑨竹内 邦夫	103	19	84	⑩小林 弘	102	17	85

終了後モンデ酒造に行き2~30種類もあるワインや健康酒を酔っ払ってしまう程試飲したり、併設のモルヘス美術館で、トリックアートを観賞し、大いに教養を高めました。

宿泊場所のかんぼの宿石和は温泉も良く、中庭やロビー等広く、思ったより良かった。

翌日のゴルフは当日参加の2名を含め13名で、春日居GCのコースは外国の名コースを真似たのか、フェアウェーは細かいマウンドが多く有り、又深さが2mも有るタコ壺状のバンカーが何個も有って面白いコースです。豪華なクラブハウスの風呂で汗を流し、6時すぎに元気に多摩に帰る。

★公認指導者認定試験

6月15日 9:00~15:00
実技試験は 新砂運動場T B G場
学科講習と試験は南砂区民会館。
阿部恭道氏が受験、22日に合格通知 有り。

★第3回月例会大会

6月29日 八王子明生T B G場 19名参加
前日迄の雨と各地で台風被害のあつた中なので直前の欠席者も出ました。当日の風は強かったが暑くもなく、楽しくプレーできました。

①堀越 寛子	90	40	50	②的野 豊代	88	36	52
③古川 新	81	25	56	④宮下 昌之	81	14	67
⑤竹内 邦夫	86	19	67	⑥坂口 幸一	104	36	68
⑦阿部恭道	83	15	68	⑧小原 和大	97	29	68
⑨宮武 誠	88	19	69	⑩宇野 栄一	70	0	70

これからの行事予定

★第7回エキスパート大会

7月20日(日) 9:30~15:00 新砂運動場
競技 10:00より18ホールズのストロークプレー
会費 1,000円で表彰は男女別に5位まで
懇親会 14:00より活動状況、その他の話し合い。
当会より大島、宇野、竹内、阿部の4氏参加。

★7月、8月の月例会大会

7月30日(水) 13:30~16:30 体育館コース
今回は整備され、長くなった体育館コースで。
14:00頃より18ホールズのストロークプレー。
終了後体育館の和室で成績発表、表彰と懇親会。
8月31日(日) 場所未定 新企画を期待。

★都T B G協会の地域代表者会議

8月24日(日) 10:00~12:00
武蔵野スイングホール10F 武蔵野市境 2-14-1
武蔵境駅北口下車西へ徒歩2分 0422-54-1313
都民スポレクや今後の都協会の予定の説明。
9月6日(日) 例年どおりスポレクの記念品の
前渡しは辰己の森海浜公園の会議室で有ります。

★第9回都民 スポーツ・レクリエーションフェスティバル

9月20,21日(日) 辰己の森海浜公園
本年度は2日間で、約400名の参加申込。
当会からは30名参加、大いに楽しんでください。

★多摩市内のコースの状況

中諏訪小学校運動場が高齢者の生涯スポーツに使用されるように決まり、近々グランドゴルフ、ゲートボール、多摩市教育委員会の人達と話し合い使用方法を決めたいと思います。

コースは常設とし、プールの更衣室、シャワーも使えます。会員は自分の好きな時、何時でも練習出来るようにしたい。 請うご期待。

★ハンディキャップの改正

月例会大会で好成績を上げた人と、初参加の人のハンディキャップは次の通りになりました。

溝口 野 11	宮下 12	阿部 13	楠 13
松原 14	古川 17	竹内 17	宮武 18
堀越 野 18	村井 19	浅野 23	的野 26
小原 27	原 30	坂口 34	唐津 36



阿部 恭道

◇基本に忠実に(練習)

私は初ラウンドの前、約一年(50数日)練習場のプロにつき基礎から習いました。三菱銀行は新入行員に徹底的に「基本に忠実に」と教えます。私はボウリングも(昭和37年頃、東京にボウリング場が12、3しか無かった)プロについて、ave 185(当時プロテストライン)をたたいていました。やがてボウリングは最盛期を迎え、47年には急激に衰退しました。しかし、ゴルフは今日まで、バブルの影響で多少の右余曲折は有るとは言え、人気は衰えません。これはゴルフとボウリングのスケールの大きさと魅力の差だと思います。私は、一年間の基礎練習の為に初ラウンド(65、67)の後一年余で95、6で回れるようになった。3年後にはH D 15(J G A)、5年後にはH D 12になりました。今のようにはクラブやボールが飛ぶ時代ではなく、昭和44年頃は、クラブはハーフトは、キャディを付けずに自分で担いでラウンドしてました。旧読売パブリックは当時平日三千円位(含キャディ費)、すべてCODでした。町田在住の私は、18番の土手でプレーを見ながら愛妻弁当で昼食をし、バッグは自分で担いで、すこしでも練習費用を捻出し、暇さえあれば練習に明け暮れていました。

◇ターゲットバードゴルフとの出会い
六年ほど前、ゴルフ協会のコンペで宮武会長からTBGのことを教えていただき、山王下コースの練習に参加、たった一度でTBGの面白さの虜になり、暫くは練習に通ったのですが、それから数年間、仕事の都合で中々参加できずにいました。昨秋から毎日が日曜日となつてので、今はTBGに打ち込んでいます。
① TBGの魅力は何といつても、TBGと同じ様にフルスイングが出来、
② 方向性の正確さが求められ、
③ ターゲットを攻める高い技術を要求されることでしょう。
④ 番目にゴルフより安価で手軽に出来、
⑤ 高齢者でも初心者でも、あまり迷惑を掛けずにコンペに参加出来ることです。
しかし未だ市民権を充分得るまでには、少々道程が遠いようなのも事実です。四月に貝取こぶし館で、協会有志の方々の応援を得て、講習会を行ったのですが、都合4回で延べ三十人位の参加者でした。そして、二人の協会入会者があり、普及には地道な努力をすれば、仲間も段々増えるのではないのでしょうか？ 同時に思うことは、初心者には技術面の向上を早く習得する為に「基本を正確に」コーチすることかと思えます。早く上手くなれば、面白さも倍加し友人知人にも勧めるでしょう。
さて、先日公認指導者認定試験に参加しました。そこで驚いたことにスコアも数えられない人や、60以上もたたく人が参加してました。大甘の認定指導者が誕生することか？ TBGが市民権を得る為には権威も必要なのではないでしょうか？
少々の堅いことを述べてきましたが、私の周囲で、多摩市で、「生涯スポーツ」として多くなることを期待し、そのための努力をしています。

ひろがって行きます ターゲットバードゴルフ

T B Gは生涯スポーツとして、脚光を浴び
いろいろな所で頑張っています。
明日見らいふ南大沢 は東京都住宅供給公社が多摩ニュータウンの用地1万坪弱に建設した、東京都で初めてのケア付き高齢者住宅 320戸です。豪華な温水プール、トレーニングルーム、テニスコート、ゲートボール場等がありますが今のところ余り使用されていません。
替りに現在40名位がT B Gの同好会を作り、月水金は大ホールで椅子を片付け練習し、火木土日は屋外の施設でプレーを楽しみ、将来空いている土地に常設コースを作りたいとのこと。
最近の募集のパンフレットにはT B Gの練習風景も掲載されています。

東京都障害者総合スポーツセンター 昨年秋のスポーツ教室にT B Gを取り上げた所、身障者のリハビリにも適していると大変好評で、今年も5~7月の日曜日に定期教室が開かれました。又同好会も設立され、プレーを楽しんでいます。
八王子余暇学園 レジャースポーツのインストラクターを養成する学校で、生徒はT B Gを勉強するため、明治生命のT B G場で年何回かプレーしています。去る6月29日にも30名位が来て指導を受け、熱心に練習していました。
大妻女子大学 では体育の時間にゴルフの打擊練習をしていましたが、ゴルフの知識、技術、マナーを知るには、ゴルフをミニ化したT B Gが良いと用具を揃え、練習を始めました。