

# ターゲット・バードゴルフで運動不足解消

雨降りの後に、暑くなったり、湿度が高かったり、天候が安定しない日々がしばらく続きそうです。長かった自粛生活の巣ごもりから解放されて、通常生活に向かっていく人も少なくないかと思います。疲れの溜まった体調管理、例年以上に気をつけて、梅雨を乗り切っていきましょう。

## まずは「熱中症予防」

### 令和2年度の熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

#### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 1 暑さを避けましょう**
  - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
  - 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
  - 暑い日や時間帯は無理をしない
  - 涼しい服装にする
  - 急に暑くなった日等は特に注意する
- 2 適宜マスクをはずしましょう**
  - 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
  - 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
  - マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- 3 こまめに水分補給しましょう**
  - のどが渇く前に水分補給
  - 1日あたり1.2リットルを目安に
  - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 4 日頃から健康管理をしましょう**
  - 日頃から体温測定、健康チェック
  - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう**
  - 暑くなり始めの時期から適度に運動を
  - 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
  - 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 気になる情報

大腸がんにかかる人の割合（罹患率）が高く、死亡率も肺がん

に次いで2番目に高いそうです。

「飲酒」「肥満」のリスクは高く、「運動」によって予防効果になるそうです。

補足

大腸がんリスクを上げる主な要因は、飲酒、肥満、糖尿病、喫煙、赤肉・加工肉の摂取だそうです。

大腸がんリスクを下げる主な要因は、運動、食物繊維の摂取、カルシウムの摂取、脂質(魚)の摂取だそうです。

がんは遺伝子の変異によって起き、他にもさまざまな要素が絡んでいるようですが、確実な予防効果も見つかっていないようですが、依存症的生活習慣がよくないようです。

望みは、健康で楽しい人生を過ごせればと思います。健康体を保つには運動は欠かせないようです。体のどこかに多少の不具合のあっても老若男女が気軽にできる運動「ターゲット・バードゴルフ」を紹介します。



ターゲット・バードゴルフは、ゴルフクラブで羽根つきボールを打つことで、狭い場所でも楽しめるゴルフに大変よく似た競

技です。ゴルフ経験者はもちろん、初心者でも手軽にゴルフの醍醐味と爽快感が味わえますが、技術的には奥が深いスポーツなのです。

また、技術面やマナーなどはゴルフとほぼ同じですので、ゴルフの上達や、これからゴルフを始めようとする人にも大変役に立ちます。

始めるにはどんな用具を準備する!?

ボール、クラブ、ゴール（ホール）、マットです。



用具をそろえる前にまずは、先人の皆さんに相談しましょう。私は、クラブとボールは中古品を頂きました。マットはネットで買いましたが、傘は親切な方から手作りをいただきました。

#### 【クラブ】

ターゲット・バードゴルフの専用クラブがあります。ゴルフのウェッジクラブ（PW・SW・AW）を利用してもOKです。

#### 【ボール】

会に買い置きがあるかも知れません。どこから買うかを相談してから買いましょう。

#### 【マット】

運動具店やネットで購入できます。白線の入ったものをおススメ

めます。ゴルフの練習用マット（穴有り）でも OK です。

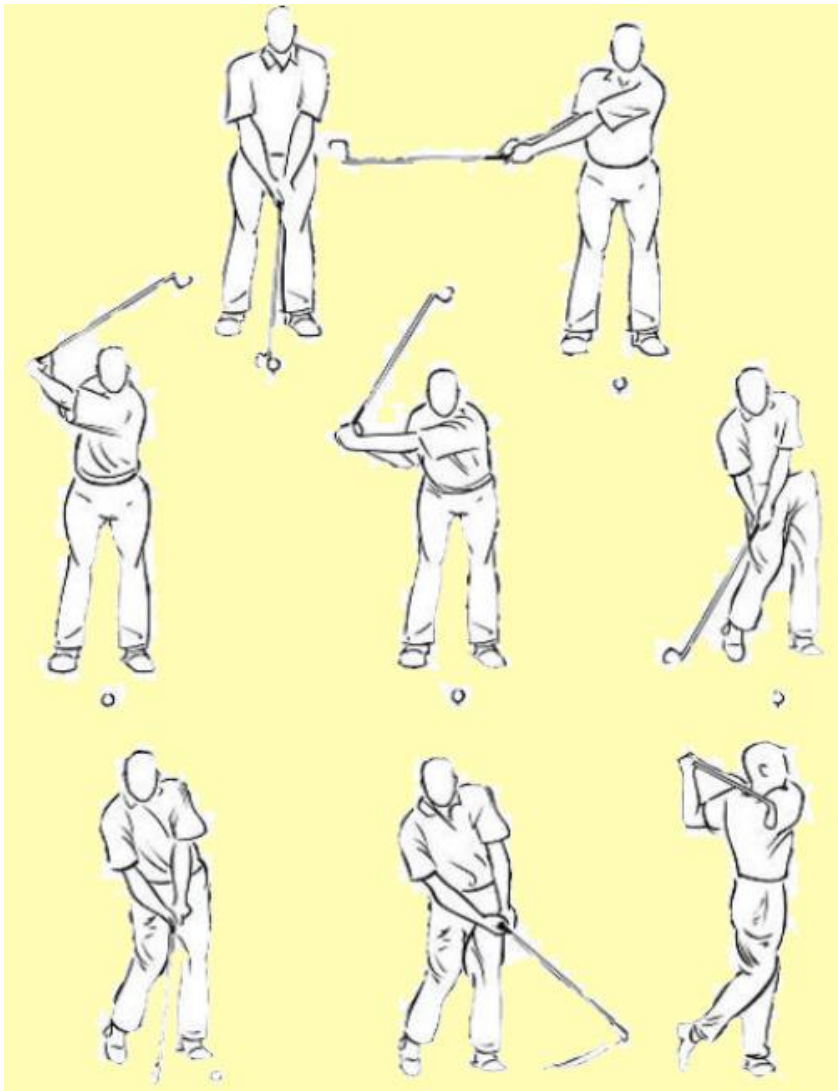
### 【ゴール】

アドバンテージホール（ネットの籠）とセカンドホール（ホール下の輪）と傘立てで1セットです。まずは、傘を逆さにして代用しましょう。セカンドホールは、フープやロープなどを利用して OK です。



### 【練習しましょう】

初めての方は、構え方や打ち方の基礎練習をしたら、次はゲーム形式の練習でプレーを楽しんでみましょう！



まずは、きれいなフォームを作る練習です。ボールを打つことはもちろん大切ですが、地味な素振りをもっと大切です。「ゆっくりリズムの習得」「頭と背骨を軸にした上体の捻転法」「バックを小さくホローの大きいスイングアーク」「左腕の使い方」です。

### 実際の競技

① 最初に専用のマットを打つ方向に向けて調整します。

打つ方向→



② 練習した綺麗なホームで、ボールを打ちます。





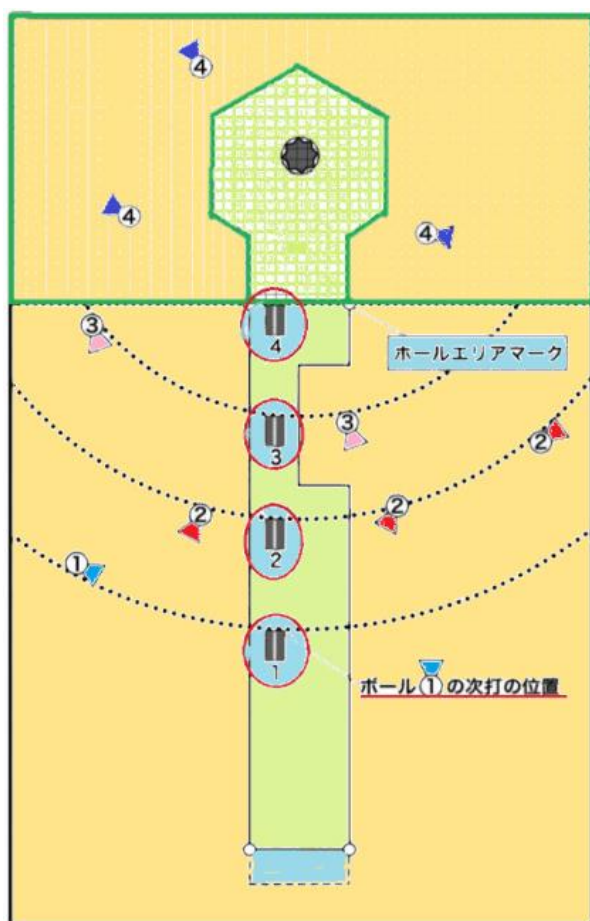
このようにボールが飛ぶような打ち方が理想です。

### ③ 傘入れです



この競技で一番のテクニックを要するところです。ホールに向かって力まず打ち込みましょう。

コース設定と基本的ルール



水色の部分から、一打、二打、三打と打ち進みますが、打ったボールがコースから外れると一打罰となり、コンパス方式でコース内に戻して、打ち直します。

これから先の詳細は省略しましたが、ここまでがこの競技を理解していただく基本的な説明になります。この後は、実際の経験を経て、規則やルール&マナーから、コース設定とか技術的なことなどを覚えていただければと思います。

高齢の方や多少の障害のある方には、男女関係なく気軽に楽しめる生涯スポーツです。

また、全国には沢山の団体もあり、公認の大会も開催されています。腕前をあげて、多くの仲間と楽しみましょう。