



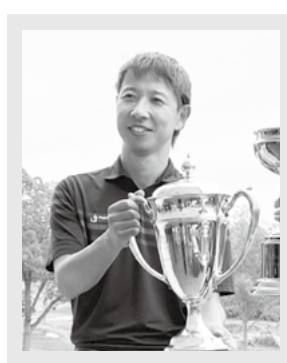
7月はNYで最も暑い月です。日本に比べるとその暑さは大したことないように感じるかもしれませんが、それでも暑い日は高い湿度が相まって汗が滴るような日が続くことも少なくないですね。さて、皆さんはラウンド中に十分な水分補給をしていますか？私が見たす限り、水分摂取量が少ない方が圧倒的に多いと感じます。

成人男性の1日に必要なた水分摂取量は2リットル強と言われています。この数値は、体重に比例し、あくまでも運動などをしない日常生活における摂取量です。汗をかく、スポーツを行う時には当然この量では足りないです。例えば、ゴルフのラウンド中（気温23-32℃）に、推奨される水分摂取量は1リットル強です（スポーツドリンク「ポカリスエット」の公式

ウエアサイトより）。発汗で失われた水分は当然補給すべきですので、発汗量が多い真夏のゴルフではそれ以上の水分補給が必要になるのは言うまでもないでしょう。ちなみにラウンド前、ラウンド後に体重計に乗ると、発汗で失った水分量がすぐ計算できるので一度試してみてください。【失った水分量＝（ラウンド前後体重）－（ラウンド後体重）＋摂取した水分量】私自身もラウンド後に2キロも体重が落ちていたという経験があり、その発汗量に驚いたことがあります。では水分摂取量が少なく、脱水症状になるとどのような症状になるのでしょうか。脱水症状による身体の不調は、喉の渇き、足がつるといった筋肉の痙攣、だるさ、吐き気、大量の発汗、食欲減退、全身疲労など。これらは、あくまで軽度の脱水症状で

な水分摂取量は2リットル強と言われている。この数値は、体重に比例し、あくまでも運動などをしない日常生活における摂取量です。汗をかく、スポーツを行う時には当然この量では足りないです。例えば、ゴルフのラウンド中（気温23-32℃）に、推奨される水分摂取量は1リットル強です（スポーツドリンク「ポカリスエット」の公式

また、あまり知られていませんが、脱水症状は怪我也誘導します。人間の身体の約60%が水分と言われており、人間の筋肉や靭帯は水分によりその強さや機能を保っています。水分不足に陥るとこうした筋肉や靭帯を構成しているコラーゲン繊維に水分が行き渡らなくなり、Brittle（もろい）状況に陥ります。また筋膜などの滑りが悪くなることにより組織の柔軟性が失われ、肉離れや筋違いを起こしたり、またはギックリ腰などの怪我になりやすい状況になってしまいます。



高田 洋平 (理学療法博士)

コロニア大学医学部附属理学療法学科卒業 / New York FuncPhysio クリニック 医院長 / JWGA (Japan Wellness Golf Association) 理事

ゴルフリハビリ、トレーニングを学びたいと渡米。ゴルフ好きが高じてNY日本人コミュニティではNo1の実力を持つ。いくつかの大会での優勝、そして米国ゴルフクラブのクラブチャンピオンにも輝いている。自身の経験を生かし、身体からゴルフを向上させるFuncGolf メソッドを教えている。

New York FuncPhysio クリニック：Midtown Manhattan にある医療クリニック。首肩腰の問題や、捻挫などの怪我、アゴの問題、そしてウィメンズヘルスを専門としている。治療内容：理学療法、徒手療法、レーザー治療、鍼治療、マッサージなど

理学療法士の ゴルフ 談義



水分補給不足で足が攣ったりしていませんか？

さらには悪化してしまふと、熱中症や心筋梗塞などの命に関わるようなリスクの要因になるので、早め早めに水分を補給し、しっかりと対策することが大切です。



意が必要です。ですので、スポーツドリンクや水にミネラル塩などをひとつまみ入れて飲むなどの工夫をすると良いと思います。最後に、夏のゴルフの楽しみである「冷たいビール」ですが、アルコールは利尿作用があり水分補給になりません。私も夏のビールを楽しみますが、その水分を余計に取り、脱水症状にならないように心がけています。皆様も水分補給を心がけ夏のゴルフを楽しんでください。

イベント舞台の裏通り

第3回：ハードワーク：“一生懸命”と“難しい”のハードワーク

そもそも人は頭でっかちになりがちだ。だから体を動かして脳を常に刺激する。体を動かして、物理的に立ち位置を変えることで、自分を別の角度から見る事ができる。だから体を使って実践し、体験し、経験値を限りなく増やしていく。

スに細分化され、各部門の奏者にはリーダーがいる。全員が指揮者に従い、きつちりと演奏をすれば音はまとまり、公演は成功に終わる。しかし、ライブイベントは、演奏するだけでは足りない、お客さんを集め、さらに、スタンディングオーバースイッチングやアシストが出るくらいに、観客を感動させてこそ、成功と言える。成功と規模は関係なく、10席しかない会場に然るべき宣伝告知をして、観客が10人集まれば、それは「大成功」と言える。もちろんス

が動いているかを見ることもできる、チャンスがあれば、裏方を含め参加者に直接話をして、そのイベントに参加した経緯もそれとなく会話の中から聞き出してみる。そこで得られる情報は計り知れないくらい大きく、自分がやろうとしているイベントに近いものであれば、なおさら良い。

その上で、最たるハードワークというのは、ありとあらゆるイベントに参加することである。体験型リサーチの一つだが、すべて自分の肌で感じて経験値を高められる。実際にイベントに足を運んで、会場の立地、内観、サイズ感、さらに、どんな客層が参加しているか、どんな物販をしているか、さらには出演者の人気度や質をチェック。さらには、裏舞台でどんな会社やスタッフ

以前は、自分の専門である音楽、映画、文化を中心にイベントに参加してきしたが、近年、徐々に専門外の旅行、食、スポーツ、ファッション、アートなど、ありとあらゆる部門のイベントを研究する必要を感じ、日々、体験型リサーチを繰り返している。興味や仕事に関係のない分野に目を向けることは、ある意味、一番難しい（ハード）かもしれない。（次号に続く）

イベントのハードワークには、コンテンツ探し、マーケティングの営業、集客の準備、関係者との円滑な交信、本番の運営、さらに終了後にも、挨拶、スポンサーへの報告などあらゆる作業が山ほどある。どれも手を抜けない。



これらを「オーケストラ」と例えれば、わかりやすいだろう。楽団には、弦楽器、打楽器、管楽器、さらには、その中で、弦楽器ならバイオリン、ビオラ、チェロ、コントラバ

河野 洋
イベントプロデューサー。1992年NY移住。2003年Mar Creation設立。現在シカゴとNYで日本映画祭を運営。NPO団体CUPA副代表、NY愛知県人会代表。2012年、音楽記事、エッセー等を執筆。