

ゴルフに 意義あり!



競技ゴルフのすすめ

今回は身体とトレーニングから視点を変え、競技大会の話です。

日本では競技大会と聞くとちょっと敷居が高い感じがしますね。ゴルフ場の会員になっていけばクラブチャンピオン大会などもあるのですが、私のような一般人には無縁な話です。

アマチュア競技大会の数も少な

いですが、また出場基準となる公式ハンディを取得するのも、ゴルフコースの会員になってスコア提出をしなければならなかったりと、日本では競技ゴルフへの参加は簡単ではありません。

しかし、アメリカでは意外と簡単に競技ゴルフに参加できます。

まず、ハンディ取得ですがGHINに登録し、あとは自己申告でプレー後にスコアをオンラインでアップデート。そうすると自動的にハンディを計算してくれ、それが公式ハンディとなります。

パブリック、プライベートコースなど問わず、どのコースでプレーしてもスコアをアップデート出来るので、非常に簡単に公式ハンディを取得出来ます。そして、そのハンディを元にさまざまな大会に参加出来ます。

ニューヨークには「GHIN」、MGA、NYSGAと3つの協会があり、それぞれ大会を開催しています。たとえばプロなども出てくるオープン、アマチュアの頂点を決める Amateur championship、年齢制限がある Mid-amateur や Senior など、さまざま

です。出場資格はハンディで決められることがほとんどですが、ハンディ8程度から参加出来る大会があります。ハンディ8と聞いてちょっとレベルが高いと思ってしまう方もいるかもしれませんが、実際

GHINでハンディを取得すると意外と低く出ます。具体的に言えば平均85ストロークぐらいでプレーしているとハンディ8ぐらいになります。

さて、こうした大会に参加することは次のようなメリットがあります。

1 競技ゴルフの雰囲気味わえる。スイングは良いのに、練習場ではプロみたい、普段プレーしている時は調子いいのに・・・と嘆く方が多いと思います。

「うまいけど、スコアがでない」という方と、「一つの壁を越えある一定のレベルに到達している」方との差の一つは競技ゴルフを知っているかどうかだと考えます。

具体的には書きませんが、私も普段プレーしている時と、スコア重視で競技ゴルフをしている時とはプレーの仕方が違います。要するにスコアの出し方を知っているわけです。

2 練習目標が出来る。仲間内でプレーしていると、どうしても「遊び」要素があります。ですから「まあいいか」といった部分が多くなってしまうわけです。競技ゴルフでプレッシャーがかかったラウンド、またタラレバがない状況で自分がどのようなミスが起きるのを知り、弱点を分析する。そうすると今後の練習に目標ができ、より効率的な練習が行なえます。

3 格安でプレーすることが出来る。こうした大会の参加費は高くても150ドル程度です。大会によりませんがこうした大会を行うコースは素晴らしいコースばかりです。普段回れないプライベートコースなどをこのような費用で2〜4ラウンド(決勝まで残った場合)プレー

出来るのは非常にお得です。先日、私もMGA Public Links Championshipに参加しました。予選は通りましたが本戦で崩れてしまい残念な結果となりましたが、色々課題点も見つかり、良い経験になりました。

多くの大会に参加出来ないにしても、年に1回こうした大会に参加することでレベルアップが図れるのではないのでしょうか。

もう既に参加資格のあるハンディをお持ちの方はもちろん、まだハンディを持っていない方やハンディが出場資格に届かない方も含め是非チャレンジしてほしいです。



大会のスタート時の様子

大会のスタート時の様子

Biography 高田洋平
DPT, CFMT, OCS, SCS, CSCS
ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学ぶため、渡米。コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法学・博士号)を取得。コロンビア大学病院、Montefiore Medical Centerで外来リハビリを担当。現在、Func-Physiotherapyのオーナー。ゴルフリハビリの資格 TPI (Titleist Performance Institute) Medical Profession-Level III
連絡先 / yt@funcphysio.com

*GHIN: USGA's Golf Handicap and Information Network. www.ghin.com
加盟しているゴルフコースであればプロショップにて、その場で登録出来ます。
(\$30前後の費用がかかります)
**LIGA: Long Island Golf association. www.longislandgolf.org
***MGA: Metropolitan Golf Association. www.mgagolf.org
****NYSGA: New York State Golf Association. www.nysga.org