

パークゴルフに

理学療法が貢献できること

第60回北海道理学療法士学会大会 企画部長 田邊 芳恵さん

2009年11月21、22日に札幌コンベンションセンターで開催された第60回北海道理学療法士学会大会の紹介をさせていただきます。本大会は毎年秋に行われ、北海道内では理学療法士が1000人以上集まる一番大きな学会大会です。今年は大テーマを「高齢社会の理学療法 あなたのリスク管理は大丈夫ですか？」

とし、高齢者が元気でハツラツと生活するために必要な身体機能、自宅や病院・施設での身体管理の大切さを再認識し、理学療法士がどのように高齢社会に貢献できるのかについて研鑽しました。

また本大会では、市民の皆様と知識を共有することを目的とした市民公開講座も開催しています。今年は大テーマに沿い高齢者の競技人口が多いパークゴルフに目を向け「パークゴルフのコンディショニング 健やかハツラツプレーのために」と題し、しょうがい予防研究所の平田光司先生に講師をお願いしました。平田先生は理学療法士とアスレティックトレーナーの資格を持ち、スポ

ーツの現場で活躍されている先生です。御講演では、パークゴルフは歩行の要素が多く歩行による有酸素運動が健康増進には理想的であることや、少し専門的な内容を交えつつパークゴルフを行う時の正しい姿勢、体を支える筋肉と動かす筋肉、身体をしなやかに動かすための準備としての簡単なストレッチ方法、痛みをよく訴える部位など、全身のコンディショニングについて詳しく解説されていました。なかでも特筆すべきは、パークゴルフでは足や腰の動きに目が奪われがちなところを、胸郭と肩甲帯のしなやかな運動に注目していたことです。胸郭と腕の振り（肩甲帯の動き）の柔軟性が獲得されることで、しなやかなスウィングが生まれ、正しく無理なくボールを打つことができるというのは、参加されていた市民の皆様にも参考になったことと思います。これから厳しい冬を迎え屋外でのプレーが出来ない北海道では、シーズンオフをどのように過ごすかが来シーズンを迎える鍵になります。今回紹介されていた

屋内で簡単に行えるストレッチ方法を実践し、しなやかな胸郭と腕の振りを獲得して更なるレベルアップを図ってみてはいかがでしょうか。今回の市民公開講座が皆様の健やかハツラツプレーのための一助となれば幸いです。最後になりましたが、寒い中会場にお集まりいただいた市民の皆様、ありがとうございました。



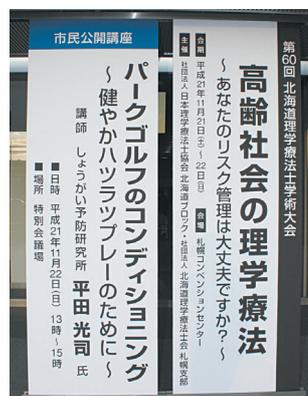
第60回北海道理学療法士学会大会

テーマ：高齢社会の理学療法

～あなたのリスク管理は大丈夫ですか？～

平成21年11月21日～22日

会場：札幌コンベンションセンター



パークゴルフのコンディショニング 〜健やかハツラツプレーのために〜 (要旨)

しょうがい予防研究所 代表 平田 光司 (理学療法士) さん

パークゴルフとは？

ランニング、登山・トレッキングとならび、性別問わず中高年の方々に人気のスポーツとして「パークゴルフ」が挙げられます。パークゴルフを長年プレーされている方にとっては「釈迦に説法」かもしれませんが、今回のテーマである「コンディショニング」を考える上でスポーツの特性に影響するルールや用具に関する知識が必要であることから、まず、その概略について述べさせていただきます。

パークゴルフの発祥は1983年当時の幕別町教育委員会の教育部長であった前原氏が性別や世代を問わず楽しめる生涯スポーツとして、グラウンドゴルフをモチーフに幕別町の運動公園に7ホールのコースを造り出したのがはじまりです。1986年に現在の「パークゴルフ」という名称になり、1987年に国際パークゴルフ協会(略称IPGA)が設立されています。

発案当初は、用具はグラウンドゴルフのものを用いていましたが、現

在はプラスチック製の直径6cm、重量80〜95グラムの専用ボールを使用し、ヘッド打球面にロフト(傾斜角度)のない重量600グラム以下の木製のクラブで打ちます。クラブはゴルフ同様、年々進化しています。公式競技においてはIPGA認定のコースと用具でのプレーが義務づけられています。



パークゴルフの健康増進効果

パークゴルフの健康増進に関する研究は私が渉猟した限りでは、意外と少なく新しい研究もあまり行われていないようです。基本的にラウンドしている間はウォーキングによる

有酸素運動の効果が期待できると考えられます。

パークゴルフのモデルとなったグラウンドゴルフの健康効果に関する研究は比較的多く、種目特性も類似していることから、参考にできると考えられます。厚生労働省が生活習慣病予防に推奨している1日の歩数は1万歩ですが、およそ2ラウンドのプレー時間に匹敵すると考えられています。平均年齢が65歳の方々を対象に体験教室の5週間の前後で総コレステロール、中性脂肪、血糖値を比較したところ、全てに改善傾向が認められたという研究結果もあります。したがって、パークゴルフは運動不足解消だけでなく、生活習慣病予防に効果があると考えられます。

パークゴルフに必要なコンディショニング

楽しく長時間プレーするためには、そのための身体の準備が必要です。プレー前の準備体操は、ケガを予防するためのものですが、ケガを予防することとはもちろん、プレーするために必要

十分な体力的要素も備えておくことが重要です。我々、理学療法士のアドバンテージ(有益性)は「動作分析」にあることから、動作分析の視点からコンディショニングを紐解いてみたいと思います。大きく分けると、歩くこととスイングすることに絞ることができると考えられます。

歩く

- 長時間の荷重ストレスに耐えられる
- 体幹・下肢の十分な筋力、筋機能
- スイング
- 姿勢、調節保持の機能
- 体幹・下肢の固定性
- 胸郭の柔軟性
- インパクトに必要な上肢の筋力

右記のような要素を、個々に即したかたちで整備しておくことで、よりいっそうパークゴルフを楽しくプレーできるだけでなく、健康維持増進に寄与する効果も高まることが期待できます。また、冬期間プレーの回数が減る分、スポーツジム等に通う方もいらっしやるようですが、自宅でできる簡便な方法もあります。

「この運動はパークゴルフのこういうところに役立つ」という目的意識があれば長続きするのではないでしょう。

健やかハツラツプレーでパークゴルフを楽しむことができれば、自ずと会話もはずみ、心理的な有能感が心にゆとりをもたらしてくれることでしょう。