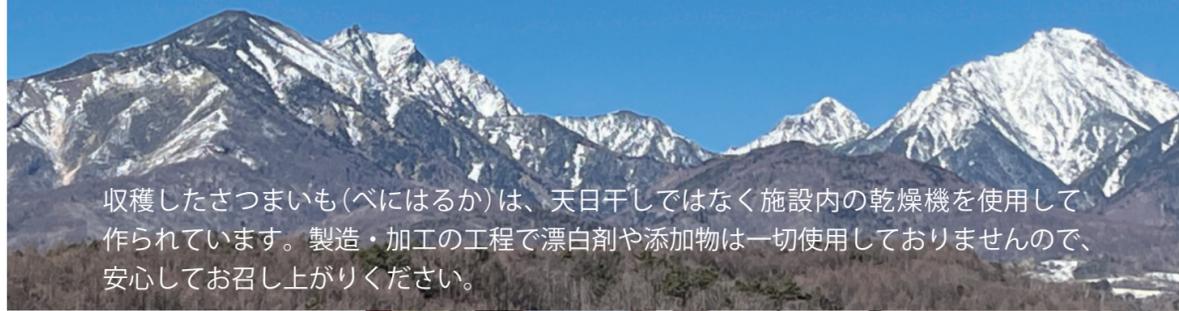


南アルプスと八ヶ岳に囲まれた、土と風で作りました。



収穫したさつまいも(べにはるか)は、天日干しではなく施設内の乾燥機を使用して作られています。製造・加工の工程で漂白剤や添加物は一切使用しておりませんので、安心してお召し上がりください。



商品名：ほしか(小袋)
内容：ほしいも小袋 60g
価格：350円(378円税込)/1袋
15袋入り/1箱 5,250円(5,670円税込)



商品名：ほしか(食べ徳)
内容：ほしいも食べ徳100g
価格：590円(637円税込)/1袋



商品名：ほしか(特選)
内容：ほしいも120g 特選
価格：700円(756円税込)/1袋



お得な大容量750gパック
内容：ほしいも250g入×3袋
価格：3,300円(3,564円税込)

※送料：800円(2,000円以上は無料)



ご注文はお電話、もしくはQRコードからお願いします。

電話：03-6432-2831



○お問合せ：株式会社フューチャーワークス 〒158-0091 東京都世田谷区中町1-24-2-105
TEL:03-6432-2831 FAX:03-6432-2832 mail:info@futureworks.co.jp

NPO法人 幸齢社会づくり協会 〒102-0082 東京都千代田区一番町10-8 一番町ウエストビル 5F TEL：03-6869-5695

健康で自分らしくいきいきと生きる

悠遊 life

ゆう ゆう らい ふ



2024/春・夏 Vol.19



ゴルフプレーの環境整備

シニアゴルフ ボランティア



募集中!

大好きなゴルフで、みんなの役に立つ。
大勢の仲間と、健康と、生きがいを得る。
活動はゴルフ場の簡単なコース整備作業。
後日、特別優待料金でゴルフプレーを
楽しめる特典もついています。

【入会資格】

原則60歳以上、男女は問いません。

【お申し込み方法】

◎お電話にてお申し込みください。

事務局：03-6869-5695

◎ホームページよりお申し込みください。

<http://www.kourei.jp/>

【会費】

初年度 3,500円

(入会金 1,500円 + 年会費 2,000円)

2年目以降 年会費 2,000円

発行：NPO法人 幸齢社会づくり協会

健康講座

19

ヒトだけが獲得した「長い老後」には重要な意味がある。

小林武彦『なぜヒトだけが老いるのか』を読んで

「死」にも「老後」にも生物学的な意味がある

著者小林武彦さんは、第一線の現役生物学者で、生物学の視点からこの問題を考えます。私たちも含めて生き物は、たまたま偶然に生まれ、「変化と選択」を繰り返す「進化のプログラム」によって、今ある姿・形・性質の全てを獲得してきた。生物は進化によってつくられたのです。

進化のプログラムは、ものすごく簡単に言うと、遺伝子で起きる「変化と選択」の繰り返しです。「変化」とはいろいろ多様な遺伝物質／遺伝子ができることで、生物学では変異と言われます。「選択」は、その多様なものの中で、たまたまその環境で複製しやすい、増えやすいものが選ばれて残ることで、適応と言われます。

もう一つ、進化の重要な特徴は、たまたま生まれた多様性が、次々と受け継がれる中で少しずつ少しずつ進化して、現在までたどり着くことができたということです。受け継ぐには「死」が必要で、死ぬものだけが進化できた。「生き物はな

ぜ死ぬか」ではなく、死ぬものだけが進化できて、今存在しているものであり、死ぬことは「他者を生かす」という意味になります。

しかし、「老化」「老後」ということになるとちょっと事情が違います。

人の場合、死の前に30～40年と非常に長い「老いの期間（老後）」があり、ご存じの通りのいろいろな老化症状—いわゆるよぼよぼ状態がでできます。しかし実は、この長い老後もよぼよぼ状態も、ヒト以外の生物にはほとんど見られない。「老い」は「死」と違い、すべての生き物に共通した絶対的なものではないのです。

ということは、人の「老化」「老後」は、人に特有な進化の結果であり、生物学的な意味があるはずで



「長い老後」はヒトだけ。野生生物には「老後」はない

生き物はすべて、他の生き物に食べられたりするのはなくて、寿命で死ぬ場合には、その死の前に状態として老化症状がみられます。しかし、人以外の生物の老化期間は、短いかほとんどありません。つまり、「老化」と「死」がほぼ同時に訪れるのです。

わかりやすい例がサケの場合です。サケは、気力体力ともベストな状態で生まれた川を遡上して、産卵・放精し、そして急激に身体代謝が低下、つまり、「老化」して死ぬ。産卵・放精後の生理的変化として、急激に脳が萎縮して、ホルモン分泌が低下し器官の制御が壊れ、ほんの数日で急速に老化して死にます。

生き物はサケにかぎらず一般的に、産卵をきっかけに老化して死ぬことが多いです。（反対に、交尾しないように、卵を産まないようにすると寿命が延びることがショウジョウバエなどの実験で分かっています。）子孫を残すまでは死なな

それまでは老化のプログラムを働かせないメカニズムがあるようです。

哺乳類を見てみると、哺乳類は一般に体の大きい方が長生きで、ヒト以外の哺乳類で最も寿命が長いのはゾウで、60年以上生きるものもいます。そのゾウも、基本的には老化症状を示さず、死ぬときは、心筋梗塞などの循環器系の不具合が原因で、まさにピンピンコロリです。

私たちヒトにとって少しずつ老いていく「老化」はごく身近なものですが、自然界の生き物を見渡すと、とても珍しい現象なのです。本来は、進化の過程で長い「老化」の期間がある生物は「選択」されてこなかった、生き残ってこられなかったにもかかわらず、ヒトだけが例外的な存在になったということです。なぜ、「老化するヒト」が選択されて生き残ってこられたのでしょうか？

「長い老後」には

長生きのリスク—。そんな心配が、時折脳裏をかすめます。そもそも人はなぜ長生きをするのだろうか？ 長生きする意味はあるのだろうか？ 生物学者小林武彦さんの『なぜヒトだけが老いるのか』（講談社新書）を紐解きます。（文中、ヒトとカタカナ表記した場合は、著者に倣って、「生物種としてのホモ・サピエンス」を意味します。）



「長寿化」と「老化」は、ヒトの進化の贈り物

ヒトの場合、50歳前後で閉経を迎える女性が多い。といっても、その前後でのホルモンバランスの変化（いわゆる更年期症状）によって体の不調を訴える方もいますが、それ以外の肉体的衰えは顕著ではありません。ただ、他の動物との比較の都合で、ヒトの場合も閉経が「老いの境界線」として使われています。

それで見ると、その後の亡くなるまでの期間が約30～40年ある。つまり、生物学的には、一生の約40%が「老後」となります。同じ哺乳類を見てみると、ゴリラやチンパンジーは、大体ヒトと同じ時期に閉経を迎えるが、子供を産めなく

なるとすぐに寿命を迎えて死んでしまい、老後はありません。（シャチとゴンドウクジラは、人ほど長くではありませんが、老後があります。）

こうしたことから判断して、老後のある生物は例外的で、普通はない。また、「老後」の存在は、それぞれの生物の共通の祖先から受け継いだ性質ではなく、その種固有の性質だと考えられます。つまり、ヒトの「長い老後」は、ヒト固有の「事情」があって生じた。

ヒトになぜ「老後」が出来たのかを進化的に説明する仮説に「おばあちゃん仮説」という有名な説があります。それには、ヒトの子育てが特殊であることが関係しています。

ヒトの赤ちゃんは非常に手がかかる。例えば遺伝的に近縁であるゴリラと比較してみると、ヒトの赤ちゃんはよく泣く。ゴリラの赤ちゃんは泣きません。泣いたりすると他の動物に見つかりやすくなり危険。ゴリラはおしめ替え、離乳食も不要。何よりも、ゴリラの赤ちゃんは母親の体毛をつかんでしがみつかるので、母親は移動したり木に登ったり、食料をとったり造作なくできる。ヒトの赤ちゃんはそうはいかない。

そこでおばあちゃんです。孫にとってのおばあちゃんという意味で、40～50代の若いおばあちゃんです。経験者だから子育ても上手だし、母親の負担は激減し、もう一人子供をつくるくらいの余裕ができます。かくして太古、おばあちゃんが元気で長生きな家族ほど、子供を持てるキャパシティが増え、子たくさんになった。

わかりやすくいうと、たまたま長寿になる遺伝子を持ったヒトがあらわれ、彼女たちが子育てに貢献したために、長寿遺伝子を持つヒトがより多くの子孫を増やした結果、集団の中でその遺伝子を持つ人が多数になっていった。つまり、ヒトは結果的に「長寿」を手に入れたのです。

それでは、おじいちゃんはどうか。ヒトの場合、男性もそこそこ長生きです。もちろん、おばあちゃんが獲得した長生きという特徴は男性（男の子）にも受け継がれるので、「遺伝



子的な恩恵」を受ける。しかし、それだけではなく、「おじいちゃん仮説」、つまり、おじいちゃんの貢献による寿命延長効果も言われています。

ヒトは家族を中心とした社会性の生き物で、集団の中で進化してきた。移動生活から定住化が進むと、集団で狩りをしたり、開墾をしたり、協力の機会が増え、徐々に集団のサイズが大きくなってきた。その中で分業が進み、経験とスキル、そして集団をまとめる力を持った年長者は貴重な存在になっていき、知識・経験・技術や集団をまとめる力が、集団社会を安定化し子供を増やし教育する重要な要素になってきた。

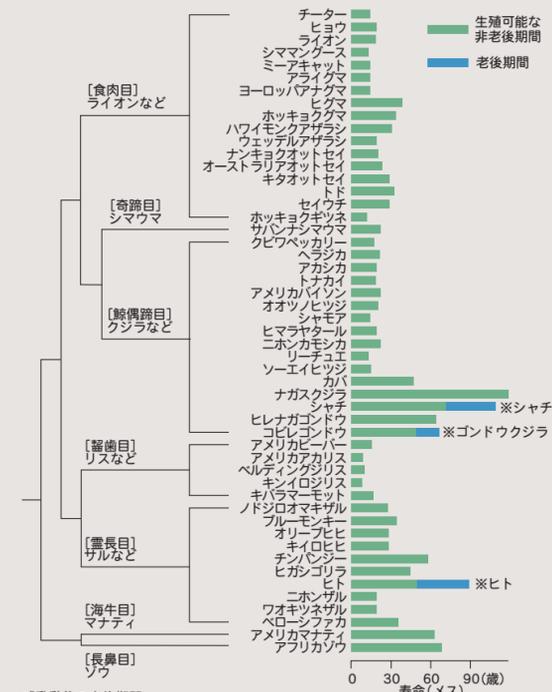
かつてヨーロッパに広く存在していたネアンデルタール人は、4万年ほど前に滅びてしまいましたが、私たちの祖先であるホモ・サピエンスが滅ぼしたという説が有力です。なぜホモ・サピエンスが生存競争に勝ったのかというと、一つの理由に集団の大きさがあったようです。ネアンデルタール人は100人ほどの集団で暮らしていたのに対して、ホモ・サピエンスはその10倍の1000名の規模。戦いになったら勝負は見えています。ホモ・サピエンスが勝利して、ネアンデルタール人を取り込んでいったのでしょう。年長者を中心とした大きな集団を「まとめる力」が「選択」され、進化を牽引したのです。

「シニア」の役割と期待

子供が増え、結果として集団・社会が大きくなるほど、年長者の役割が重要になる。年長者が活躍して技術や知識が蓄積され引き継がれていくと、生産性が向上し、より大きく安定した集団・社会がつくられ、文明も飛躍的に発展した。

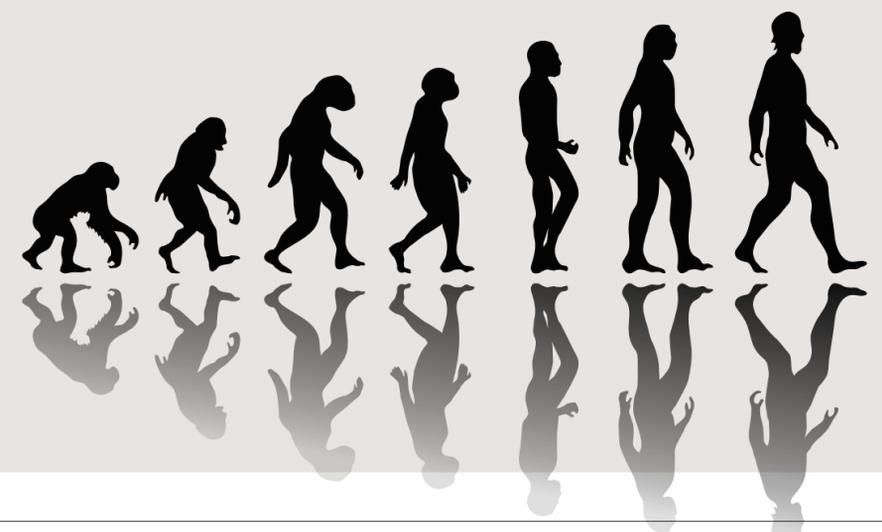
この「長寿者量産の正のスパイラル」は、現代社会にまで続いていると、著者は言います。そして、せっかく集団・

社会の発展に役立つことでのびた寿命が、集団・社会にとって有効に使われなかったら、もったいない。無理する必要はないが、もう一度、進化の初心にかえり、集団・社会のため公共的・利他的に老後を過ごすということが、もう少しあっていいのではないかと。「高齢者が頑張って、今の日本を何とかする」構想は、おばあちゃん仮説・おじいちゃん仮説の延長戦上であり、全世代がハッピーになれる一つの有望な手段であるということを提唱します。



哺乳動物の老後期間
未成熟期および生殖可能な年齢を緑色のバーで、それ以降の非生殖期間を「老後期間」として青色のバーで示した。「老後期間」がある動物に※印をつけた。ヒトでは特に長い。

生物学者 小林武彦さん
東京大学定量生命科学研究所教授
前日本遺伝学会会長・生物化学学会連合代表を歴任



ただ今、健康寿命、延伸中!

山下邦雄 さん
大阪・関西空港ゴルフ倶楽部
昭和19年1月28日生れ 80才



若い頃、趣味として野球、柔道などに親しんで来た。43歳で思い掛けなく「心筋梗塞」を患いステント治療も受けた。「生死を彷徨った」と家族から後で聞く。

65歳の頃、元勤務会社の同僚、故・桑木秀雄氏から当ボランティア活動の紹介を受けた。当時の関西空港GCには二つのボランティアグループがあり、当協会のグループリーダーの指名を受けて8年間、会員皆様のご支援も得て曲がりなりにも無事務めさせて頂いた。

ゴルフ歴は長い、スコアは伸びず、人生下り坂の70歳台でゴルフに目覚め「飛び」から「寄せ」の精度に身を変えたが、昔の気持ちを捨てきれないのがたまにきず。勝ちたい競技から「楽しむプレー」には変心出来た。他人様にご迷惑をおかけする時は「未練なく身を引く」のが信条。良寛和尚の「裏を見せ、表を見せて、散る紅葉(正直)」が本懐、80歳。いろんな文化を持った愉快的仲間と「楽しい活動、楽しむプレー」をこれからも続けて行きたい。

秋山家一 さん
茨城・潮来カントリークラブ
昭和16年1月1日生れ 83才



ゴルフボランティアを始めて13年が過ぎました。

この間、大勢の人とめぐり合い、ゴルフを楽しんで来れました。このような楽しい日常を提供していただきました幸齢社会づくり協会に感謝、感謝です。

60歳代から70歳代、80歳代へと年々体力が下降するのがゴルフの飛距離に出ます。体力の低下を少しでも緩やかに、いろんな運動にチャレンジしましたが長続きしません。

ある時、信州大の能勢教授の中高年の「3分間ウォーキング」つまり、「3分間ゆっくり、3分間早歩き」を5回/日とし、1週間に3~4回を歩くことで体力向上が望める、との記事を読み実行することにしました。

早歩きの時は、肘を曲げ、腕を大きく振りながら足幅を大きくし、かかとから着くように出来るだけ早く歩きます。

私はキッチンタイマー片手に歩きますが、3分間ウォーキングは夏の夕方でもあまり暑さを苦にしないで歩き易く、今も続けています。良かったら皆さんも試してみてください。

これからも車の運転が出来る限り、ゴルフとボランティア活動を続けていきたいです。

深町正勝 さん
千葉・イーグルレイクゴルフクラブ
昭和18年10月13日生れ 80才



こだわり三話。人生100年時代、やっと8割の80歳に到着した。80年も生きると人生の垢と云うのか、こだわりと云うのか他人から見れば馬鹿らしい行いを続けている。

(一話) 朝食に納豆を食べる人は多いと思う。この納豆の食べ方にこだわりがある。私の場合、小鉢に移し1分間かきまぜた後、牛乳を半分位注ぎ入れ30秒間位良くかき混ぜ、その後更に牛乳を満たし、かき混ぜ10分間位放置後食べる。これが絶品で旨いことこの上ない。騙された積りでトライする事をお勧めする。これが本当の「豆乳」です。健康食ばっちりである。

(二話) 多くのトイレトペーパーには切れ目のミシン目が入っていると思う。私は何故か、このミシン目に沿って切る。暗いトイレ、ミシン目が小さい時、ミシン目を見付ける事が難しい時もあるが、根気よく探し出し切る。何の根拠も信条も無いが続いている。

(三話) 4人1組でゴルフをする場合が多い。私は必ず1番打者を志願する。心優しい人が多く、殆ど私の願いを聞き入れてくれる。何故、私が1番打者を希望するのか、それは残り17ホールで1番打者に成ることが無いからである。

シニアゴルフ・ボランティア

シニアゴルフ・ボランティアの活動。

ゴルフを趣味とするシニアが、目土作業などゴルフ場のプレー環境整備にかかわる軽作業を、自主活動として定期的に行うことをとおして、平日優待プレーを楽しむとともに、リタイア後の体と心の健康づくり、地域の同好の人たちとの仲間づくり、生き甲斐のある生き生きとした生活づくりに、実際に取り組みます。



活動は、活動を受け入れてご支援いただいているゴルフ場で、原則として、週1回、曜日を決めて3時間程度です。また、まったくの自由参加制ですので、自分の都合に合わせての参加ができます。

エリア活動 茨城県 / 県北・県央・県西

今年で13年、現在75名で活動中の浅見ゴルフ倶楽部



私たちが活動している浅見GCは常磐自動車道水戸インターチェンジを降りて国道50号線を笠間方面に向かい約5.7km(約9分)のところにあります。浅見GCは、北、中、南の3コース、27ホールあり、随所に池を配し起伏に富んだ戦略性の高いコースとなっています。例年社会人アマチュアゴルフ大会の会場にもなっているほか、テレビ番組で若手女子プロゴルファーが出演する舞台ともなっており、ご覧になられた方も多いのではないでしょうか？最近ゴルフ人気も高まっているようで特に女性プレーヤーが増えてきており、

私たちおじ様連中にとってはうれしい限りです。

浅見GCでのボランティア活動は2011年10月からスタートし、今年で13年になります。当時の世話役をやられた方は人数が少なくて目土作業が大変だったと当時を思い出してくれますが、現在の登録人員は75名(目土作業台帳登録者数)です。因みに最高齢の方は通称「ベン」さんで88歳になられます。目土作業にも積極的に参加し、コンペの時はとても年齢を感じさせない華やかなスイングを披露してくれます。「ベン」さんは私たちの鏡です。

活動は浅見GCのスタッフの皆さんやコース管理の方々のご協力をいただきながら、毎週水曜日(祝日、雨天時は中止)2コースを手分けして目土作業をしています。参加人員は20名前後です。目土作業中は、天気、年金、病気、孫などの話をしながら和やかな雰囲気です。作業していますが、休憩時には上級者によるゴルフレッスンもしばしば。私は2019年10月本会に入会し、浅見GCのほかサザンヤードCC、静ヒルズCC、笠間CC、茨城ロイヤルCCの活動に参加しております。

毎週月、水、金曜日は目土作業日となっていますがゴルフ場によっては作業曜日が重なるところもあり、ポイントの残数にとらめっこしながら調整しています。

この4年間でゴルフ仲間がたくさん増えました。得られたゴルフ仲間を自分の財産として、仲間とともにますますゴルフライフをエンジョイしたいと思っています。

茨城県中央地区世話役浅見GC担当 長野 茂

エリア活動 茨城県 / 県南

集球棒 大活躍

今春、ボランティア活動開始10周年を迎えることが出来た取手桜ヶ丘GCは都心から1時間程度でアクセスも良く、高低差が小さい池をふんだんに配置されたフラットなコースです。

活動開始時は目土作業で始まりましたが、現在は練習場の集球作業をさせていただいております。

手拾いや熊手を利用してのボール集めで始まった集球作業を見かねた当会入会間もない野口久道さんが、塩ビ管を利用して集球棒を自作、無償提供していただきました。

お陰様で作業の効率も上がり、活動



時間は大幅に短縮され大いに助かっています。

尚、この作業方法は他のゴルフ場へと横展開されている次第です。

幸せなボランティア活動の居場所を提供いただいたゴルフ場さまに感謝・感謝のかぎりです。

取手桜ヶ丘GC担当植竹伸一

エリア活動 千葉県 / 東総

イーグルレイク ゴルフクラブ活動(現況と課題)



明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

「イーグルレイクゴルフクラブ活動の紹介」に関しては、本誌に過去数回投稿されていますので今回は活動の現況と今後の課題に付いて報告します。

昨年(令和5年)の活動参加者数は、約400名。定例会コンペ参加者数は約190名。1回の活動参加者数は平均10名、コンペ参加者数は平均19名。そして、平均年齢は約70歳です。

暑さ・寒さの厳しい夏場・冬場は、さすがに活動参加者も減少しますが、まあまあ参加者数ではないかと思っています。

活動そのものに特に不安はありませんが、新規活動参加者の増加が少なく、年々平均年齢が高くなってきているのが現状です。今後は活動参加者募集方法や回数を考え直す必要があるかもしれません。

また、リーダーの成り手がなく、なかなかリーダー交代が出来ないのも現状です。一旦リーダーになると次の引き受け手が見つからず、長年リーダーを引き受けざるを得ない状況に陥ります。そうすると益々、次が見つからず悪循環です。

他では、くじ引き?で決めるとかもあるようですが、それもどうかと思います。任期を決めて、推薦や選挙で決めるとか、町内会役員のように輪番制にして順番でリーダーを引き継ぐようにするのも一案ではないでしょうか。

最近では、定年年齢が60歳から65~70歳に引き上げられる会社が増え、60歳を過ぎたらボランティア活動に参加されていた人々が、人手不足により再度業務に就いたりして、入会されないことも影響しているでしょう。

このままでは、活動も高齢化して益々、リーダー交代が難しくなるのではないかと危惧しています。皆さんのエリアのボランティア状況はいかがですか?何か名案がありましたらご教示、お願い致します。

皆様 これからも活動を通じて、健康年齢のアップを目指していただきたいと思っております。

イーグルレイクGC GL 福田政司

エリア活動 千葉県 / 南総

継続は力なり

2年前に完全リタイアし諸々の制約がない生活に入り、狭い庭を改造して、やりたいと思っていた野菜づくりと薔薇の栽培に取り組み、手を掛ければそれなりの結果が出ることを実感しています。ゴルフプレーの方はキャリアこそ長いものの手を掛けても中々結果がついて来ず、特に60代後半頃からは悩み多いプレーが続いております。

目土ボランティアについては、練習場で知り合った方(写真右の阿部さん)に誘われて今年2月から立野クラシックGCさんで活動させていただいております。自宅から車で10分程度と近いため、活動日には早めに行きバッテリーとアプローチの練習をさせていただき「継続は力

なり」を信念に取組んでおります。目土作業は6~10人程度でアウト・インに分かれて2時間ほどかけて行いますが、作業中のいろいろなお話にこれまでに経験のない新鮮さを感じることや私より年配の方々の元気な所作に驚きと刺激を受けております。また、作業中に見かけるコース整備のいろいろな作業や各種マシンなど多岐にわたるコース管理を見て、これらのお陰で楽しくプレーをさせていただいているのだということを実感しております。

立野クラシックGC 勝山 満



エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

ボランティア活動に参加して



成田フェアフィールドGCのボランティア活動は、毎週金曜日、ゴルフ場のスタッフの方々に支えられ、毎回楽しく活動させて頂いております。

会員の渡邊博さんは今年90才を迎えられます。目土作業や毎月のコンペに

は積極的に参加され、まさにボランティア活動のお手本みたいな方です。私も活動に参加して早くも9年が経過しました。

入会当初感じた事は、ゴルフ場の環境の素晴らしさと、コンペでの皆さん

のレベルの高さに驚きました。会員同士共通の話題も多く、日々の活動も和気あいあいと、とても良い雰囲気です。何よりも私にとって多くの方と出会えた事が一番の財産です。

2年半前に心筋梗塞を発症し、もう活動やコンペには参加出来ないものと諦めていました。しかし、ボランティア仲間にも励まされ、退院後3ヶ月で再び活動に参加することが出来ました。

大病を経験して見て、改めて健康の有り難さ、素晴らしさを実感しました。おかげさまで現在は元気に活動に参加しています。ここまで支えて頂いた方々には感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも健康に留意して、会員の皆さんと元気で楽しくボランティア活動を続けて行きたいと思っております。

成田フェアフィールドGC GL 鶴岡多賀志

エリア活動 栃木県

プレステージボランティア活動10周年記念慰労ゴルフ大会終えて

新年元旦に能登半島地震が起きました。私の地域では揺れを感じる程度でしたが、テレビで被災地の映像がながれ家屋の倒壊等を観て愕然としました。

被災された方々にお見舞い申し上げます。また、不幸にして亡くなられた方々に心よりお悔やみ申し上げます。従って新年の挨拶をお控え致します。

機関紙「悠遊Life」2022秋・冬Vol.16号にて「プレステージCC、NPOボランティア活動10年目を迎えて」記事で紹介させて頂き有り難うございました。今年は12年目の活動を迎えています。

去年12月25日にゴルフ場のご配慮(5組)とNPO幸齢社会づくり協会本部から10周年記念お祝金を使い「10周年活動記念慰労大会」と銘打って、活動にご尽力された方々にお声を掛け、20名の参加者で新ペリア方式ゴルフコンペを実施致しました。

朝早いスタートでしたので寒く、グリーンが凍っていて四苦八苦しましたが大会に花を添えるホールインワンを



岡村氏が見事達成して大いに盛り上がりました。参加者同士のゴルフ談議、一打一打真剣に取り組んで和気藹々のなか、怪我も無くプレイ終了することが出来ました。

表彰式は、成績順位に関係なく参加者全員に新年が明るく迎えて頂けるように思い、「シクラメン」の花、肉厚の椎茸・ご寄付品を賞品にしました。

尚、ゴルフ場の押切副支配人並びにキャデママスター須藤様より、10年間練習場のボール集球、目土作業に対し

て、「手抜きしない真面目な活動がゴルフ場の為に大いに貢献している」お褒めの言葉やお礼の言葉を頂いて私たちの活動が好評で信頼されていると思ひ今後の励みと成りました。

これからも認知症予防に効果があるとされるゴルフを通じて仲間同士と健康づくり、コミュニケーション取りながらゴルフ場へのお手伝いをしていきたいと考えております。

プレステージCC GL 佐山勝信

正しいバックスイングをするためのポイント GOLF ONEPOINT

「バックスイングをどこに上げればよいのか、わからない。どこに上げるのが正解なのか？」正確に言えば、肩や腰、といった体幹部を先に動かし、それにつれて「腕や手先は勝手に上がっていく」のです。



●『手上げ』を直すには、クラブを持たずに身体を動かすシャドウ・スイングが有効です。まずは、アドレス時のように、身体を前傾させ、両腕を胸の前でクロスするようにあて、上体を捻っていきます。その際、肩を動かすというより、肋骨とか胸郭など、より身体の内部を捻転させるイメージをもつ。

●そして、その捻転のエネルギーを股関節や臀部で受け止めるようにします。感覚がつかみにくい場合は、イスに座った状態で上体を捻り、両足にテンションを感じるようにすると、体感しやすいでしょう。

●個人差はありますが、15度から20度くらい捻転して、足や股関節にテンションが感じられれば十分です。

●そしてそのテンションを保ったまま、上体を左に捻り戻していきます。この動きをゆっくり、しっかりと続けます。こうした動きをした時に感じた捻りのテンションを、実際にクラブを握った時にも再現出来れば『手上げ』は軽減されていくハズです。

エリア活動 神奈川県

秦野カントリー10周年



秦野カントリーは2014年5月から活動開始、今年で10周年となります。初代世話役は三留さん、現在は小松山さんが世話役を担当していて、活動登録者は40名余りです。毎週水曜日、午後から3時間3台のカートに乗り最大で15名で活動しています。

秦野カントリーがある秦野市は丹沢山や大山に囲まれた盆地です。昔はタバコの生産が盛んに行われていました。その名残として毎年9月にタバコ祭りが盛大に行われ、最終日の花火は壮大で歓声の渦です。その他に秦野の名水が有名で落花生が特産です。

秦野カントリーは雄大な富士さんや相模湾に浮かぶ大島が良く見え、特に9番ホールから見る富士さんの雪化粧は超綺麗で感動します。

活動中には野生の鹿の群れがコース

内まで入ってきて我々の活動を監視する(?)姿にも出会います。

ゴルフ場との関係は良好で目土作業は大変喜ばれております。カートを用意する人、砂を運搬する人、皆さん親切です。活動中はゴルファーに迷惑を掛けない事を第一優先で作業をしています。活動メンバーの中には畑のゴルフ練習場を造った人もいます。年をとってもその向上心に感心します。

今年10周年を迎え次の20周年を目指し健康とケガ無く目土作業とゴルフを楽しみながら活動を続けていきたいと思っています。 秦野CC SL 田山満男

エリア活動 山梨県

山梨県ボランティア親睦ゴルフ第2回シャトレゼ杯開催

山梨県の会員数は1年前の84人から現在110人に増え、8か所のゴルフ場でボランティア活動を行っています。

2023年12月25日に第2回シャトレゼ杯コンペをヴィンテージゴルフ倶楽部で開催しました。当日はゴルフ場管理者6名を含む55名が参加して盛大に行われ、新ペリアのハンディホールを読み切った田中豊穂相談役が見事優勝しました。

中之条研究

「1日8000歩/そのうち20分の速歩き」があらゆる病気を予防する。これは群馬県中之条町の住民5000人を対象に行われている20年以上にも及ぶ壮大な追跡調査から得られた歩き方の黄金律です。身体活動質問票と加速度センサー内蔵の身体活動計を用いた調査結果から導き出された実証的数値です。科学的根拠と研究実績に基づいたこの成果は、世界中から「奇跡の研究」「中之



条の奇跡」と称賛を浴び注目されています。検索エンジンに「中之条研究」と入れると詳細が出てきますので、ぜひご覧ください。因みに私たちの3時間の目土作業の歩数は約8,000歩です。ハチドリの一とせずく

森が燃えていました 森の生き物たちは われさきにと 逃げていきましたでもクリキンディという名のハチドリだけは 行ったり来たり 口ばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは 火の上に落としていきます 動物たちはそれを

見て「そんなことをして いったい何になるんだ」と笑います クリキンディはこう答えました「私は、私にできることをしているだけ」

この4行の短いお話は南米インカ帝国を作ったキチュア族に伝わる民話です。示唆に富んだ話なので日本でも経営や社会運動などに取られられています。これ目土ボランティアにも通じるところありませんか？！

山梨県代表世話役 富岡敏明

エリア活動 岡山県

ボランティアはゴルフ仲間の泉



プロゴルフトーナメントのボランティアを長年やってきましたが、縁あって一緒にラウンドした方から目土ボランティアと言う活動もあるよと紹介され、本会に2018年入会させて頂き現在に至っております。

そういった2023年1月のある日、岡山県にある鷺羽GCから目土ボランティアの要望がある旨、岡山支部代表の岡田浩明さんから話がありました。

鷺羽GCは眼下に県南の水島コンビナートの東側鷺羽山山系にあり、現在は岡山県下一の集客数を誇り人気のゴルフ場です。

たちまち新たにボランティアの活動を行うとなると現状のボランティアメンバーは殆どが県中部にかたまっており、県南では私の他数名程度しかおりません。地域的なことからGLをお受けさせて頂き、先ずは要員、用具の確保から始まり、手探り状況での準備を始めゴルフ場幹部との折衝、キャディー

マスターとの詳細打合せ等で、なんとか実施出来る目処がたち4月から活動開始の運びになりました。

数ヶ月たった現在は親睦コンペも数回開催し、なんとか軌道に乗りました。

幸い素晴らしい沢山の仲間にも恵まれ、また、ゴルフ場の関係者にも快く協力して頂き感謝しております。

やはり活動をやって行く上で、願わくばゴルフ場から今までに比べよりコースが綺麗になったと、少しでも褒められることを願いつつ毎週水曜日、頼りなるSL及びサポーター数名を含め

14~5名頑張っております。

この様にゴルフ関係のプレー仲間とボランティア活動をやって居ますと社会責任を果たしたあらゆるジャンルの方の集まりであり、コミュニケーションでは興味ある情報が多く得られ沢山の知り合いができました。

あの有名なボビー・ジョーンズの言葉を借りれば「人生での価値はどれほどの財産を得たかではない。何人のゴルフ仲間を得たかである。」

鷺羽GC GL 安宅信明



エリア活動 中京地区

ワイアラエカントリークラブにて

ハワイ州オアフ島、ダイヤモンドヘッドの山麓カハラ地区にあるハワイでの名門コースPGAのツアー競技が開催されかつてはハワイアンオープンと言われた当時、日本の青木功が18番ホールで逆転イーグルを奪い優勝したことで日本でも有名になったゴルフ場。

現在はソニーオープンハワイと名称を変えてツアー競技が開催されている。

それは不思議な出会いであった。ワイアラエカントリークラブ16番ショートホール、ティーイングエリアからショットに入ろうとしたその時、カートが近付いてきて1人の老人がカートから声を掛けてきた「日本の方ですか？」突然の事で驚いたが、その老人の立立に更に驚いた。おおよそゴルフ場には不似合いな作業衣を着て、草履履き、こちらの戸惑いも関係なく続いて「日本の方ならお話をさせて下さい」と言葉を掛けてきた。

名門と言われるこのゴルフ場でこの老人は何をしているのか、何故こんな格好でコースの中に入り出ることができるのか、様々な思いをもってハイと返事をしたが老人はまったくそんな思いも関係なく、カートに乗って付いて来た。

名門と言われるワイアラエカントリークラブはハワイを訪れる観光客にはプレー条件を厳しくして先づ門戸を開放していない。私がそんなゴルフ場で何故プレーできているのかこれもまた不思議な縁でそしてこの縁が今もって私とハワイの繋がり続けてくれている。

当時、私の勤めていた会社で社員旅行の行く先にハワイとの希望が多数あった。社員の希望を叶え且つ数百名の社員が参加するため事前の下見が必要との意向から私がこの役目を担うこと



になった。訪れたハワイでの下見の中であるホテルの営業担当者と意気投合、すでにそのホテルを社員旅行のホテルと決定していた事もあり、彼がハワイでの思い出にしてくださいとホテルの持っているワイアラエでのプレー権を使わせてくれた。その後彼とはこれが縁となり交流が始まり、今もって親交を深めており数年前には彼が日本を訪れた折には我が自宅で大いに楽しい時間を過ごしたものだ。

ゴルフ場で出会った老人はホールアウトするまで同行しその後メンバーしか入れないと言われるクラブハウス行きましよう案内してくれるではないか。

増々不思議に思い戸惑いながら入ったクラブハウスで問うてみた。少し途絶えがちな日本語で、日本人との二世である事、若い頃に早稲田大学に留学

していた事、数年前までワイアラエの総支配人であった事、そしてゴルフが好きだから特別に許してもらい毎日この格好でこのゴルフ場で過ごしている事などはなしてくれた。このゴルフ場は日本の観光客が来ないから日本人を見るととにかく話がしたくて貴方を見たから話しかけたと明かしてくれた。

こんな思い出のあるワイアラエカントリークラブ、その後ホテルの好意とその老人の導きで毎年ハワイを訪れワイアラ

エでのプレーを楽しんだ。

名門と言われるワイアラエはさすがにコース管理は万全でメンバーの皆さんは礼儀正しくゴルフライフを楽しんでいる。特筆すべきはメンバーのプレーが終わるのを待ちかねたように、地元の子供達が一斉にコースへ向かいプレーを始める。関係者に聞けばプロを目指す子、ゴルフを始めたい子理由は様々だが子供たちに開放する事でこの業界の将来を計りたいとの事、すべて無料でプレーさせていると、子供達を見る目は頼もしげだった。名門と言われるゴルフ場でこの想い日本のゴルフ場も何かを見習ってほしいとつくづく思った。ワイアラエでの思い出がハワイとの思い出となり今もツアー競技でのワイアラエをテレビで楽しく見ている。 中京地区代表世話役 酒井勝行

エリア活動 関西地区

牧野パークゴルフ場・山口剛志支配人様からのサプライズ

「2023年9月18日(敬老の日)、牧野PGからゴルフボランティア活動会員向けに特別優待プレーのお誘いを頂きました。牧野PG山口支配人様からボランティア活動によりコース状態が年々良くなりお客様からの評価が上がり感謝のお言葉を頂き、活動されている会員皆さんにこの感謝の気持ちを特別優待プレーで応えたいとの意向をお聞きました。

その内容は、ボランティア会員なら所属を問わず、ポイント使用も不要で被格の昼食付きプレー費でOKとの事でした。

2012年4月に活動を開始して11年を過ぎましたが、今までに無かった初めての事でしたし、しかも信じられないプレー費に会員の多くから驚きの声が上がりました。小生も耳を疑った次第です。

当日は関西支部の鴻田代表、原田相



談役も参加され6組24名がスタート前に集合し山口支配人様からご挨拶を頂き全員でお礼の拍手を送りました。

好天に恵まれ参加者皆さん和気あいあいと楽しい一日を過ごしました。

更に年末と新春にもボランティア会員特別優待プレーをして頂き恐縮するばかりでありおおっぴらにするのは

憚られる話になりました。

会員一同、山口支配人様からのご厚意に心から感謝申し上げますと共に、一昨年から掲げたスローガン「ワンランクアップのV活動を！」を心がけ、今後も引き続きボランティア活動のモチベーションに役立てていこうと決意した次第です。 牧野PG GL 小川進

エリア活動 九州地区

休憩時間に、みんなでJGAゴルフ規則を勉強

私は昭和17年10月生まれ81才です。最近思うことは、若い頃から現在まで、何事にもなぜこんなに急いで生きてきたのだろうという事です。これからは急がず、人と比べることをせず、ゆっくり生きてみたいと思う今日この頃です。

65才で完全にフリーとなり、友人の土地を借りて野菜作りを始めました。種をまけば、自然にできるものと思っておりましたが、農業はそんなに甘いものではありませんでした。

そこで花畑園芸公園内にある農業講



習に2年間通いました。今では四季とりどりの野菜作りを楽しんでいます。

ゴルフボランティア活動ですが、参加して早や10年が過ぎましたが、今まで知らなかった業種の方々と話ができて、私の定年退職後の人生はとても充実しております。月一回のゴルフプレイについては、当初さほど興味はありませんでしたが、ボランティアの皆さんが熱心に練習しているのを見て、私も次第に練習場に行くようになりました。

あるとき、何かボランティアの皆様

にお役に立てることは無いかと考え、リーダーに相談して、JGAのゴルフ規則を作業の合間の休憩時間に少しずつ読んで皆で勉強しようということになりました。既に数年間続いています。

健康づくりの基本は「歩くこと」。目土作業は普通の散歩とは違って、アップダウンのあるゴルフ場を歩くことになり、間違いなく健康寿命が延びると思っています。ある調査によると、多少の負荷のかかる運動は、脳卒中・糖尿病・うつ病・認知症の発症率が1/10程度まで抑えられるそうです。

これからもボランティア活動に参加して、ゴルフができ、畑仕事も続けられる事を願っております。

セブンミリオンCC 井上照生

活動ゴルフ場 (開始順 ※休止中含む)

2024年2月現在

【茨城県 / 県北・県央・県西】 水戸GC グランドスラムCC 笠間CC 浅見GC 勝田GC スプリングフィルズGC サザンヤードCC 静ヒルズCC 茨城ロイヤルCC	【千葉県 / 南総】 東京湾CC 米原GC 千葉夷隅GC 姉ヶ崎CC ムーンレイクGC市原C 立野クラシックGC 千葉国際CC 南総CC ムーンレイクGC茂原C 南市原GC	【静岡県】 富士チサンCC レンブラントGC 御殿場 三木の里CC 相良CC 富嶽CC 裾野CC	【和歌山県】 貴志川GC
【茨城県 / 県南】 ザ・インベリアルCC 美浦GC 霞台CC ザ・GC竜ヶ崎 取手桜が丘GC 土浦CC 江戸崎CC 千代田CC 取手国際GC	【千葉県 / 東総】 ラフォーレ & 松尾GC 京CC イーグルレイクGC 成田の森CC 長太郎CC	【岐阜県】 名古屋ヒルズGCローズC 花の木GC 岐阜稲口GC 多治見北GC ぎふ美濃GC 名岐国際GC	【大阪府】 枚方国際GC 茨木国際GC 枚野PG 岸和田CC 関西空港GC 泉ヶ丘CC
【茨城県 / 鹿行】 セントラルGC 鹿島の社CC 白帆CC 潮来CC 玉造GC 拾木C 霞ヶ浦CC	【千葉県 / 北総・東葛】 成田フェアフィールドGC 総武CC印旛C クリアビューGC & ホテル 総武CC総武C 習志野CC	【三重県】 桑名国際GC 六石GC 名阪チサンCC	【岡山県】 赤坂レイクサイドCC たけへの森GC グレート岡山GC 岡山国際GC 赤坂CC 岡山金陵CC 鷺羽GC
【栃木県】 鹿沼72CC 皐月GC鹿沼C 大日向CC 千成GC 皐月GC佐野C プレステージCC サンヒルズCC 芳賀CC あさひヶ丘CC エヴァンティユGC ビートダイGC	【神奈川県】 大厚木CC本C 大厚木CC桜C 東名厚木CC 秦野CC 伊勢原CC 大秦野CC 大相模CC	【京都府】 京都GC	【九州 / 山口地区】 セブンミリオンCC 皐月GC天拝C 大博多CC 北九州CC 若木GC 麻生飯塚GC JR内野CC 夜須高原CC 佐賀CC フジCC チサンCC御船 くまもと中央CC ワールドCC
【群馬県】 富岡CCサウスC 富岡CCノースC サンコー72CC	【山梨県】 塩山CC 富士レイクサイドCC 丘の公園清里GC 勝沼Gコース 昇仙峡CC 甲斐駒CC ヴィンテージGC 甲斐ヒルズCC 春日居GC	【兵庫県】 大宝塚GC アークよかわGC ヤシロCC 明石GC 宝塚高原GC 神有CC ライオンズCC フォレスト三木GC	【奈良県】 新奈良GC
【埼玉県】 ノーザンCC錦ヶ原G場 飯能くすの樹CC 富貴GC 川越グリーンクロス KOSHIGAYA GC 高坂CC 岡部チサンCC	【北海道】 青森 秋田 山形 岩手 宮城	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	【滋賀県】 滋賀GC
【京都府】 京都GC	【兵庫県】 兵庫GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC
【大阪府】 大阪GC	【奈良県】 奈良GC	【和歌山県】 和歌山GC	【徳島県】 徳島GC
【香川県】 香川GC	【愛媛県】 愛媛GC	【高知県】 高知GC	【徳島県】 徳島GC
【福岡県】 福岡GC	【山口県】 山口GC	【広島県】 広島GC	【岡山県】 岡山GC
【鳥取県】 鳥取GC	【島根県】 島根GC	【福井県】 福井GC	【石川県】 石川GC
【富山県】 富山GC	【新潟県】 新潟GC	【福島県】 福島GC	【茨城県】 茨城GC
【栃木県】 栃木GC	【群馬県】 群馬GC	【埼玉県】 埼玉GC	【千葉県】 千葉GC
【東京都】 東京GC	【神奈川県】 神奈川GC	【静岡県】 静岡GC	【和歌山県】 和歌山GC
【岐阜県】 岐阜GC	【愛知県】 愛知GC	【三重県】 三重GC	