



アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

プロゴルファー 村口史子さん



人気と実力を兼ね備えた女性ゴルファーとして一世を風靡した村口史子プロ。惜しまれつつ引退されてから数年経つ今も、美しい笑顔と凛々しい姿は爽やかな女性アスリートの輝きに満ちています。その健康美の源であるに違いないゴルフと村口プロの出会いから、近年ますます人気の高まっていくゴルフというスポーツの多彩な魅力まで、お話を伺いました。

ゴルフとの運命の出会い

高校を卒業してから数ヶ月間だけですが、私も普通のOLをしていた時期があるんです。その時に人に勧められてやってみたのが、ゴルフとの初めての出会い。でも、それまでの私はゴルフにはなんの興味もなく、たまたまつけたテレビでゴルフ番組をやっているも、すぐにチャンネルを変えてしまおうくらいだったので、最初はゴルフを続けていく気なんて全くありませんでした。

ところが、いざクラブを振ってみたなら、これが見事なまでに全然球に当たらない。スポーツはかなり得意な方だっただけに、余りに当たらないことに自分でもビックリしてし

まって、思わずゴルフスクールに入ってしまった。(笑)

そして通い始めた練習場で、プロゴルファーを目指している女性と出会ったんです。彼女は当時22歳くらいで私より三つか四つ年上だったので、プロゴルファーというのは、こんな年齢になってからでもなれるものなの?!とすごく驚いたんです。同時に、「それなら私もプロになりたい!」と新しい夢を抱いて一念発起、勤めていた会社を辞めて研修生となり、本格的な練習を開始しました。その時の私はまだクラブも3本くらいしか持っていなかったし、ゴルフのルールすら知らなかったんです。(笑)つまり私の場合、ゴルフが好きだからプロゴルファーになったかっただけではなく、ゴルフを仕事とするためにプロになりたいという気持ちの方が先だったんです。でも、そうしてゴルフを続けていくうちに自然とゴルフの面白さや奥深さにハマっていきま

現役時代のコンディショニング

研修生時代は、時間がある限り少しでもたくさん球を打つ、というやり方で練習していました。けれど、プロになつてから自分の体力不足を嫌というほど痛感させられ、もっと体力をつけるためのトレーニングをしなければダメだと実感しました。ただ楽しんで回る18ホールはあつという間だったりしますが、色々な状況や流れの中で戦略をたて、プレッシャーとも戦いながらプレイするトーナメントの18ホールというのはすごく長いんです。途中で体力が切れ

てしまうと集中力も無くなってしまうので、スタミナは不可欠。それに、ゴルフはシーズンが長いんですね。だいたい3月から11月までですが、その間ほとんど毎週試合があるため、年間を通して試合をこなし続けていける持久力が必要です。ましてや30歳代くらいになると、年齢とともにケガをしないための色々な体のケアも必要になってくるため、トレーナーをつけてのトレーニングを始めました。ゴルフでは同じスウィングを何度も繰り返し返さなければいけないのですが、そのためには土台のボディがしっかりしてないとスウィングが安定しません。そういう意味での体づくりも必要なので、定期的な筋力トレーニングは続けていました。また逆に、休息をしっかりとって、上手く体を休ませることも非常に大切です。

ゴルフはオフの期間が12月～2月までの3ヶ月間しか無いんですね。最初の1ヶ月である12月は体も精神も休ませて、1月からトレーニングを始めたりしていましたが、1月～2月の間に集中して頑張り過ぎてしまうと、3月にシーズンが開幕した途端に、ガタッと疲れが出てしまうなんていう失敗もよくありました。

睡眠もとても大事です。試合のスタート時間によって起きる時間は変わりますが、トーナメント中は8時間は睡眠をとるようにして、夜は10時前に寝ることが多かったですね。プロゴルファーになってから毎週あちらこちらに移動して、色々なホテルに泊まるので、飛行機はもちろんどんな所でも寝られるようになりました。もしかしたら、ゴルフをやっていないなくてもそうだったかもしれません。(笑)

最近のゴルフの傾向

実をいって私自身、ゴルフを始める前は、ゴルフはスポーツとは言えないようなイメージを持っていたんです。打った

ら歩いて、また打つては歩いてで激しく動くような場面がないので、それほど肉体を使つてないように見えますからね。(笑)

けれど実際には、飛距離を出すためにも、安定したスウィングで技術を発揮するためにも、それなりの筋力が必要ですし、1日18ホール集中を切らさないためにも、年間通してのスタミナを維持するための相当の体力を必要とするスポーツです。

年間を通しての持久力は、もしかしたら昔の選手の方があつたかもしれませんが、最近活躍している若い選手達とは、とにかくボールを飛ばすための体力がすごい！ そういう意味でも、最近のゴルフは体力の重要度が高くなってきましたね。もちろん技術は肝心ですし、メンタルの強さも非常に大事。総合的な力があつてゴルフが上手くないと優勝はできませんが、昔に比べると飛ばせるということのアドバンテージ(有利さ)は大きくなっていると思います。

ただ、今年の国内女子ツアー第9戦では、アラフォーの斉藤裕子選手が優勝し、同世代の私もとても励まされました。ゴルフは経験やメンタルの強さが大きくものをいうこともあり、それも面白さの一つですね。

ケガ予防のためのポイント

ゴルフのラウンドの際に、ウォーミングアップ無しですぐスタートしてしまう人が多いのですが、ストレッチは是非しっかりやって欲しいですね。1日にあれだけの距離を歩くスポーツって、他にはなかなか無いですよ。普段はそんなに歩かないのに油断をしていると、1スウィングだけでどこかを傷めてしまうこともあります。ふくらはぎを十分に伸ばすなど、ゴルフをやる前と後のストレッチはしっかりやった方がよいと思います。私の現役時代は、ゴルフの前後はもちろん夜寝る前にも、お風呂で温まったあと

に必ずストレッチしていました。

また、日焼け予防も肝心です。昔は試合中にプロが日傘を差したりすると、すごくひんしゅくをかっていました。でも日に焼けない方が疲れも少なくてできますから、日傘を差すのはとても良いことですね。ズボンも、日焼け予防の点からは長スボンを履いた方が良いでしょう。ひざ日焼けしてしまつと、疲れがひどくなる上、安眠できず疲労回復できないこともありますから、日焼け止めもなるべくきちんと塗るようにしています。それと、熱中症予防のための水分補給も大切ですよ。

ゴルフの魅力をもっと広めたい

ゴルフって、始めてみたいと思つても道具のことから何から、最初はわからないことだらけでしょうし、練習場まで行つても、コースに出る前に挫折してしまつ人も結構いると思うんです。でも、コースに出て広々として気持ち良い自然の中でゴルフをすると、当たり前でもゴルフの本当の楽しさを実感できるんですよ。そしてある程度当たつてくると次のステップとして、ゲームのプランを自分なりにたてられるようになります。そこがまた楽しい！

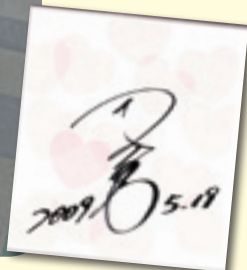
ゴルフの魅力はたくさんありますが、最大の魅力は、どんな方でも一緒に楽しめるということではないでしょうか。色々な年代の老若男女と一緒にできますし、ハンディがあるため、飛ぶ人も飛ばない人も色々なレベルの人が一緒にラウンドできるところがとても良いと思うんです。年齢がいつて長時間歩くのが辛くなったとしても、カートがあるゴルフ場もいっぱいありますし、一度始めたら長くできるスポーツというところも魅力です。また、メンタル的な緊張感もすごく楽しいと思つので、例えばまだ経験が浅くてスコアが1000くらいの女性でも「私なんかコンペなんてまだまだだ...」なんて言わずに、レディースコンペ等に

出てみると良いと思いますよ。「新ベリア」等のルールを採用しているコンペなら、その日に百幾つも叩いてしまったのに、終わつてみたら優勝していてビックリなんてことだってありますから、どんなレベルの人でも楽しめます。こういった競技ルールの多彩さも、ゴルフならではの面白さでしょうね。

就職したばかりの若い子でも、ご年配の女性でも、もっと気軽に最初の一步を踏み出してゴルフの楽しさを知っていただけるようになるといいな、そのために自分も何かできたら良いな、と思つています。

一目お会いした途端「まさに健康美！ これぞアンチエイジング！」と思つたくらい若々しく美しい村口プロ。ゴルフで磨きぬかれたカラダと、向上心や夢を失わないアスリート魂が、村口プロを素敵に輝かせ続けているのだなと感じました。

村口プロ サイン色紙 プレゼント!



ご応募は千葉県医師会広報課まで。
21ページをご覧ください。

取材協力/株式会社ビーワンコーポレーション

※ 全18ホール中から、競技者には秘密で12の隠しホールを設定しておくハンディキャップ算出法。いわば、その日の運による要素が成績に反映されるため、必ずしもより良いスコアを出した人が上位にいけるとは限らず、結果は主催者から発表されるまでわからない。