



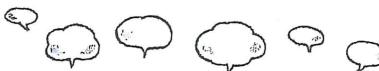
ゴルフ

認知症の予防には様々な方法が報告されているが、今のところ運動に勝るものはないさそうだ。最近、わざわざ時間をとつて特別な運動をしなくとも家の中で掃除や洗濯をしたり、歩くだけでも効果があると報告されている。

ゴルフは全身を使う上に、歩くスポーツなので認知症予防に効果が大きいと考えられる。定年退職をした私の高校の同窓生たちはゴルフを楽しんでいる人が多い。

私の部屋の片隅にゴルフのアイアンが1本立ってある。

私が10年ほど前にゴルフをやっていた時の証である。家の玄関のカギを壊して泥棒が入



つた。惚れ惚れするものだった。私は練習すれば上達することは確実だと勘違いした。

日曜日には、小学生だった息子を連れて練習場へ行つた。ジュースを飲んでいた息子が言つた。「パパの打ち方は他の人と違う」

その時から私は、客観的には可笑しなスイングをしているのではないかと思い始めた。

ゴルフ場へ出ると、ゴルフのスイングや打球が人物を表現しているように見えるから不思議である。スキー場でスキーの上手い老人が上等な人間にみえるのと同じである。

ゴルフもスキーも自分のフォームは分からぬが他人のフォームは客観的に見ている。「あいつのような打ち方だけはしたくな

い」と思つていた人が、打ち損じた時に「井口のように打つちやつた」と言つた時は心底がつかりした。

ゴルフを始めてから20年経つた頃に練習場へ行つた。親切な指導員がいた。「あなたの

井 ぐち 口 あき 昭 ひさ 久 ひさ

つてきた時に、そのアイアンで一撃するため部屋に置いている。棚の奥には、未使用のゴルフのボールが箱に入つたまま置いてある。箱を開ければ、緑色のカビが生えているに違いない。

私がゴルフをやり始めたのは医者になつて5～6年経つた頃だつた。先輩に連れていかれて夢中になつた。初めて夜の街へ連れていかれた頃でもあつた。

元来運動が苦手であつた私が、ゴルフだけ上達するわけはなかつた。

しかし、ゴルフ場で偶然にスプーンにヒットした打球が大空を突き抜けて行くことがあ



ナナ



ナナ

ような初心者は、ボールがもつたないので素振りから練習する方がいいですよ」と言われた時は、さすがに天分の無さを自覚した。

それ以来ゴルフへ行くのがめつきり減つた。

そして行かなくなつた。

夜の街へ飲みに出かけることもなくなつた。ゴルフも夜の街も通い始めるとなつたものがつかりした。

一夜の街へ飲みに出かけることもなくなつた。ゴルフも夜の街も通い始めるとなつたものがつかりした。

それがつかりした。

一夜の街へ飲みに出かけることもなくなつた。ゴルフも夜の街も通い始めるとなつたものがつかりした。

それがつかりした。