

ゴルフにおけるスポーツ障害と治療方法

Sports injuries and treatments in golf

1K03A152-4

中島 徹

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 矢島忠明先生

【はじめに】

生活習慣病、少子高齢化など現代が抱える問題についてそれを解決するために生涯スポーツが叫ばれている。ゴルフは老若男女問わずプレーできることから、生涯スポーツとしてまさに適していると言えよう。しかし、一方で「ゴルフは腰痛ときいても切れない関係にある。」、「ラウンド中での突然死。」など健康とは正反対のことも耳にする。ゴルフでは、適切なプレーをしなければ、思わぬ障害を負ってしまうのも事実なのだ。

また、私自身、今までのところ大きな怪我もなくここまでやってくることができたが、これからプロゴルファーとして長くプレーしていくにあたり、怪我をしないような体のケアを考慮に入れていかななくてはならない。プロゴルファーにとって怪我一つが致命的となり、それでコースを去っていくものも少なくない。障害はプロもアマも関係なく起こるものであり、その障害の種類や数を調べることにより、発生のメカニズムや特徴を把握し、その防止やリハビリに役立てて行きたい。

【第1章 ゴルフとは】

〔ゴルフの歴史〕 ゴルフの起源については様々な説がある。14～15 世紀にスコットランドで盛んに行われていたことは間違いないようだが、定説は無い。日本のゴルフは、英国人のアーサー・グルームが自分の別荘があった六甲山上に4ホールのコースをつくって仲間たちとゴルフを楽しんだのが始まりである。また、ゴルフの歴史は道具の歴史と言っても過言ではない。ここ数年で見てもゴルフの道具は飛躍的に進化しており、次々と新しいクラブ・ボールが発売されている。

〔ゴルフの現状〕 現在、日本のゴルフの競技人口は1500 万人以上と言われ、宮里藍や石川遼など若い世代でも実力あるプレーヤーが登場し、今では子供達にも親しめるスポーツとなっている。もはや、ゴルフを知らない人はいないであろう。また、少子高齢化など生活様式が変化していく中、「生涯スポーツ」なるものが見直されている。その中の一つがゴルフなのである。

【第2章 ゴルフの障害の実態調査】

〔目的〕 どんなゴルファーがどのような障害を抱えているか、アンケートをすることにより調べてみた。そこから、ゴルフで起こりうる障害をみつけていく。

〔方法〕 この調査では、一般男子 25 名、一般女子 6 名、キャディーさん 32 名（取手国際ゴルフクラブ勤務）、大学ゴルフ部員（早稲田、慶應、明治大学体育会系ゴルフ部員男子 43 名、女子 12 名）、高校ゴルフ部員 24 名（早稲田実業学校高等部ゴルフ部、早稲田大学高等学院ゴルフ部）のアマチュアゴルファーにアンケートをしてもらった。

〔結果・考察〕 対象者を様々な要素から分類し障害との関係性を考えた。また、故障部位別にも詳しく検討した。

【第3章 ゴルフで起こりうるスポーツ障害とその治療方法】

ここでは体の各部位の運動機能、ゴルフのスイング中での働きを説明する。そしてアンケートをもとにどんな障害がどのようにして起きるかを理解し、治療・リハビリ方法を調べた。

【おわりに】

今回、ゴルフと障害とその治療・リハビリ方法について調べてみて、ゴルフは決して楽なスポーツではなく、むしろ生涯を通してプレーし続けるのであればより身体に気を使わなければならないと分かった。また、もし障害を起こしたとしても、治療・リハビリによって復帰できることも理解できた。これからプロゴルファーとして生活していくにあたり今回の研究で得た知識を生かしていきたいと思う。

最後にアンケートにご協力してくださった皆様本当にありがとうございました。