ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第17回)

スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～脳活編～

2016.12.09

ナイスショットを連発したのに上がってみるとスコアが悪い……。でもなぜか同伴者は、チョロしたり林に打ち込んだりしているのに、うまくスコアをまとめている。この差は何でしょうか。頭のスポーツといわれるゴルフですから、これは、体力や運動神経、スイング技術の差ではなく、コース戦略の差といえます。コース戦略は頭の体操と捉えることができるでしょう。18ホール回っても疲れ知らずで、翌日の仕事をも絶好調にする「カラダにやさしいゴルフの楽しみ方」の今回は、頭の体操――脳を元気にする「脳活」についてお伝えします。

ゴルフで脳を鍛えよう



良いショットを打ちながらスコアが伸びない人は、コースの攻め方に問題があり、ナイスショットがスコアアップにつながっていません。一方、ミスショットを重ねながらもスコアをまとめられる人は、たとえ思い通りのショットが打てなくても最悪の状態を回避し、大たたきを防げているといえます。その差がズバリ！コース戦略の差です。

そしてコース戦略を練るには、頭(脳)をフルに使う必要があります。戦国武将になぞらえれば、地盤のない所から立志した羽柴秀吉や、小国ながらも戦乱を駆け抜けた真田昌幸・信繁(幸村)親子のように、知力を尽くして勝ちを拾う戦(ゴルフ)ができればよいのです。

かつては、ある程度の年齢になると脳の神経細胞が増えることはない、年を取れば脳が老化するのは仕方がない、と考えられていました。しかし最近の研究では、脳の神経細胞は年齢に関係なく、鍛えれば鍛えるほど増えると認められているようです。95%は休眠しているといわれる人間の脳、それを呼び覚ますには積極的に脳を使うことです。筋肉を使えば鍛えられるのと同じで、脳も使えば使うほど鍛えられ、より機能するようになります。

ゴルフには、脳を鍛えるチャンスがふんだんにあります。このチャンスをぜひ生かしてください。脳をフルに使ったプレーはスコアアップにつながるだけでなく、脳の活性化にも有効です。ビジネスや、モノ忘れ対策にも大いに役立つことでしょう。

狙いや距離を自分で判断… 続きを読む