

灼熱(しゃくねつ)梅雨。熱中症など熱波対策、怠りなく。
夏の行方、専門家も予想つかず。

梅雨入りの気象庁宣言が出たと思ったら、1週間もしないうちに梅雨前線が北上して消えてしまった。どのテレビ局の気象予報士も「こんな梅雨の天気図はみたことがありません」と、その日の熱帯、真夏日地点の数の多さを伝える。その表情が見る方にとっては、得意気、に見えて小憎らしくもある。

そんな中でのゴルフプレーの楽しみを提供するゴルフ場も、プレーヤーは言うまでもなく、職員の熱中症対策にも心を砕かざるを得ない。とくに今年は梅雨入りの声を聞く前は、朝夕の気温は低めで、どちらかと言えばしばらく天候不順だった。それが真逆の灼熱梅雨入りだからたまらない。

ベテランの職員が多いキャディーマスター室にエアコンを新設したり、プレーヤーが体を冷やすための氷を同室前に常備したりして、熱中症防止対策に万全を期している。大方のプレーヤーはどうに頭に入っていることだろうが、ここで、専門家が勧める予防法のいくつかを、転ばぬ先の杖として、お伝えしておきたい。取り上げておきたい。

【熱中症予防のために】

- ・ こまめな水分補給
喉が渇く前に、30分ごとに水やスポーツドリンクを飲む。
- ・ 日陰での休憩を意識的に
無理せず、木陰や休憩所を活用する。
- ・ 通気性のいい服装と帽子を着用、日差しを避け、体温の上昇を防ぐ。
- ・ 無理なプレーは控える
体調が優れないときは、プレーを中断する。
- ・ 同伴者にも気配りを
高齢の方が一緒の場合は、こまめに声かけをする。

【こんな症状が出たら要注意】

- ・ めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれん、意識がぼんやりする
即座にプレーを中断して、キャディーマスター室に連絡する。





カート道の補修、中、南コースへ継続。一部で基金創設を求める声も。

カートのコース内乗り入れが可能になって、よけいに目立つことになったカート道の痛みについて、急ぎよ北コースで修理を行ったが、中、南コースでも継続する。

補修を継続するのは北9番のグリーン周り、中1番グリーンと2番ティーの間、南9番のティーグラウンド脇の3か所。いずれも、プレーヤーから悪評を買っていた。路面に出来た穴については簡易舗装材を埋めて、ローラーで固める方式でしのいで行くことにしている。

それでも、全体の改善にはほど遠い。松食い虫対策のために、プレー費の一部をから防虫薬剤の散布などに充てる特別な基金を集めているが、カート道対策にも同様な方式を採用してはどうかという声も出ている。

かき氷はじめました！

～★～レストランよりご案内～★～

ランチタイム後から16時頃まで、かき氷の販売を
始めました。

(状況により時間変動ある可能性がございます)

熱中症予防対策として、是非お召し上がりください。

アイスクリーム	抹茶みるく	いちじのみるく	抹茶	いちじ
450円	500円	500円	400円	400円

レストランへどうぞ
定休日 火曜日

かき氷はじめました



【中里鉄也の目・Q&A】

Q：独学でゴルフをやっておりますが、スコア100がなかなかきれません。100切るため近道(アドバイス)をお願いします。

A：ゴルフのスコア100切りは、多くのゴルファーにとって最初の大きな目標ですよね。近道があるとすれば、以下の3つのポイントに集中的に取り組むことです。

①アプローチとパターの精度向上

ドライバーやアイアンショットに目が行きがちですが、スコアメイクに直結するのはグリーン周りです。

●アプローチ:グリーン周りから2打、多くても3打で確実にグリーンに乗せ、寄せワン(アプローチ+1パット)を狙えるように練習しましょう。特に20~50ヤードくらいの距離を、サンドウェッジやアプローチウェッジで距離感をしっかり掴むことが重要です。

●パター:3パットをなくすことを最優先に。2メートル以内を確実に決められる練習と、ロングパットの距離感を合わせる練習を重点的に行いましょう。

なぜこれが近道なのか? ドライバーがOBになっても、セカンドショットを刻んでグリーン周りまで運び、アプローチとパターでパーやボギーで収められれば、大叩きを防ぐことができます。これは「大怪我をしないゴルフ」につながり、スコア100切りには必須の考え方です。

②OBと池ポチャをなくすマネジメント

スコア100を切れない方の多くは、OBや池ポチャによるペナルティで大きくスコアを崩しています。

●ドライバーのコントロール:無理に飛ばそうとせず、フェアウェイキープを最優先に考えましょう。少し飛距離が落ちて、フェアウェイにあれば次のショットが打ちやすくなります。練習場で左右のブレを減らす練習をしてください。

●刻む勇氣:難しいライや池越えなど、リスクのあるショットは無理せず、刻む勇氣を持ちましょう。例えば、200ヤード残っていても無理にウッドで狙わず、100ヤード刻んで得意な番手でグリーンを狙う方が、結果的に良いスコアにつながります。

なぜこれが近道なのか? OBや池ポチャは1回で2打罰以上になることが多く、あつという間にスコアを悪化させます。これらを除けるだけで、簡単に5打~10打は縮まります。

③スイングの基本をシンプルに固める

独学だと、色々な情報に触れてスイングが複雑になりがちです。

●力まないスイング:飛ばそうと力むと、かえってスイングが崩れてミスショットが増えます。脱力を意識し、体の回転で打つことを心がけましょう。

●リズムとテンポ:一定のリズムとテンポでスイングすることを意識してください。練習場でメトロノームを使ったり、好きな歌を心の中で歌いながら打ったりするのも効果的です。

●自分に合ったスイングを見つける:プロのスイングを真似るのではなく、ご自身の体格や運動能力に合った無理のないスイングを見つけることが重要です。

なぜこれが近道なのか? スイングの基本が安定していれば、ショットのばらつきが減り、OBやチョロなどのミスが大幅に減少します。シンプルで再現性の高いスイングを目指しましょう。

☆まとめ☆

アプローチとパターで大叩きを防ぎ、OBや池ポチャをなくすコースマネジメントを徹底し、力みのないシンプルなスイングを身につけることが、スコア100切りへの一番の近道です。

これら3つのポイントに絞って練習やラウンドに臨んでみてください。きっと良い結果が出るはずですよ。応援しています!

他に何か具体的な悩みがあれば、いつでもご質問ください。

【雑草博士のグリーン談義】

前宇都宮大学教授 小笠原 勝

スズメノカタビラ種子の発芽(4)

これまで、スズメノカタビラは種子から断片化した花序節までさまざまな方法で繁殖し、しかも形成された種子は休眠と覚醒を繰り返しながら土中に種子集団を形成することをお話ししました。今回はいよいよ発芽です。その前に、細かい話になりますが、発芽と出芽の違いを説明しておきます。

出芽(emergence)とは、土の表面から幼芽が出ることをさし、発芽(germination)とは、幼芽あるいは幼根が種皮を破って外に出現することをさします。休眠から覚めた土中の種子が全て発芽するかという決してそうではありません。たとえ地温や水分が十分な状態でも発芽しない種子もあります。

何が種子の発芽を制限しているのでしょうか。それは種子が位置する土中の深さです。種子サイズの小さい植物ほど、発芽は土の表層に位置する種子に限られます。種子サイズは、通常、千粒当たりの重さ(mg)で表され、植物の種類によって異なります。イネ、メヒシバ、スズメノカタビラ種子の千粒重はそれぞれ 23,000mg、730mg および 200mg ほどです。タマガヤツリというカヤツリ科植物の種子千粒重はわずか 23mg です。イネの 1/1,000 ほどです。種子サイズは胚乳の大きに関係します。種子サイズが大きいほど胚乳も大きくなります。イネもダイズも人類が長い年月をかけて小粒の野生種から大粒の作物に育種したものです。

さて、話を戻しましょう。幼芽は地中で発芽した後、地上を目指して伸長します。この時に使うエネルギーはまだ光合成をしていませんから、胚乳に依存しています。もし、あまりにも深いところで発芽してしまうと、地上に出る前に胚乳のエネルギーを使い果たしてしまい、志半ばにして死ぬこととなります。これを自殺的な発芽(suicidal germination)と呼んでいます。発芽しても幼芽が地上に到達できなければ何の意味もありませんから、植物はこの無駄を避けるための巧妙な仕組みを持っています。それが発芽に際して光を必要とするか否かの種子の光要求性です。光要求性は植物によって異なり、ダイズのように光の有無に関係なく発芽する植物から暗所でしか発芽しないトマト、逆に明所でしか発芽しないレタスなど、さまざまです。スズメノカタビは完全な光発芽種子(photoblastic seed)ではありませんが、明所の方が暗所よりも良好な発芽を示す植物です。

もうここまで来れば皆さんお分かりになったのではないのでしょうか。小型の種子ほど胚乳に蓄えられている養分が少ないため、幼芽を長く伸ばすことはできず、その結果、発芽は土のごく表層に位置する種子に限られることとなります。種子が土の表層に位置するかどうかは、光の強さは別として、光に当たるかどうか重要となります。種子は光の存在を胚乳内のフィトクロームという物質を介して感じていると言われています。

芝生の表面は畑と異なり、芝草の茎葉とサッチと呼ばれるその未分解物が集積した特殊な構造を呈しており、どこから土でどこからサッチなのか明確な境界はありません。芝生におけるスズメノカタビ種子の発芽位置は詳細に調べられてはいませんが、恐らくサッチ表層から光がわずかに届くサッチ内部までの数 cm の範囲内と予想されます。春になると、グリーンではベントグラスの生育を旺盛にするために芝生に穴が開けられます。この更新作業によって土中の通気性や透水性だけでなく光環境は大きく変化することから、スズメノカタビラの発芽時期や発芽量が更新作業の時期や内容の影響を強く受けることが容易に推察されます。



編集後記

この春以来、主食がコメの瑞穂の国・日本でコメ騒動が起きている。一年でコメの値段が倍額に急騰したのだから、無理からぬことだ。農水省が備蓄していた古古米、古古古米を随意契約で、安価に放出してようやく収まりかけてきた。同時にどうやら去年の作柄が農水省見立ての指数以下で、もともと去年のコメの収穫量が需要を満たしていなかったのが、最大の原因だったようだとわれわれ始めている。今年は灼熱梅雨のあとは異常高温の夏の予想。その後のコメの出来秋が怖くなってきた。子供の頃、町の大谷石造りの農協倉庫に、米俵が積み上がっていった光景が頼もしかったのを思い出す。

井上安正

