

## はじめに・・・

「虎の巻」は2001年にA4判で4ページのものを作成し、私どものパークゴルフ教室で使用して参りました。2004年にパークゴルフ雑誌「ピージービュー」に技術本として公開致しました。それまでは技術といっても国際パークゴルフ協会から「基本中の基本」のこししか公開されていませんでした。私感ですが、パークゴルフはコミュニティスポーツであり皆で楽しく回れると良いスポーツであり技術追及はあまり必要ないのではないかとする風潮があったのではないかと、またそれぞれ色々なプレイスタイルがあり、まとめきれなかったのではないかと。そのために、1983年の発祥から23年経っても突っ込んだ技術の理論書としてまとめたものが出てこなかったのではないかと、思います。

現在のプレイスタイル、パークゴルフの楽しみ方も多様化されていますが「技術習得」は多数の人が要望しています。今では、技術の講習会を開くと高齢の方も多数参加し学習しています。

いつまでたっても学習意欲があるということは大事なことだと思いますし生きがいに繋がるのではないかと、思います。

私が「虎の巻」を書き残したいと思ったのは、ひとつは、極めて無理なスイングをしている人がたくさんいて、体を痛めている人もいる(足・腰)が無理のないスイングにはマニュアルが必要だと感じたこと。

二つ目は、2000年に心臓疾患で手術、「死ぬか、生きるか」を体験し、趣味のパークゴルフの技術編を書き残しておきたいと思ったこと。

三つ目には、フリー参加のパークゴルフ教室を開催しているが教科書が必要だったということです。

2004年に、パークゴルフに興味をもってもらい実際に経験してみたいなと思ってもらえるには・・・と、らここで「第1章 女性のためのヒント&アドバイス集」を書き上げました。その後、2005年12月までに第30章まで書き上げましたが思いつくまま文章にし、公開してきましたので、体系的にまとまっていないため2006年のシーズンオフに整理しまとめあげました。

私が経験し実践したものでベストと思われることを掲載しておりますが、絶対ではありませんし、また、私以外の技術理論を否定するものではありません。考え方や技術はドンドン進化していきますので後で変更が出てくるものがあると思います。皆さんの技術理論でここが私と違うというものがありましたら是非ご連絡ください。検討しより良い技術理論書にしましょう。

この「虎の巻」をもっともっと充実させ10年後、20年後にパークゴルフをしている人から技術理論の基本はこの「虎の巻」だったと言われるようになったら嬉しいと思います。

2006年 太田 昌亨 記

## パークゴルフ10の心得

1. パークゴルフは、「シンプル・イズ・ベスト」が一番と心得よ。すなわち「単純」「簡単」、プレイが一番!
2. 技術の基本は「グリップ」と心得よ。
3. 我流は禁物。最低限の基本はマスターせよ。(間違ったスイングは体を痛めることあり)
4. 他のスポーツもできるだけ観戦、参加し「ゴルフ馬鹿になるな」。柔軟な思考が結果的にパークゴルフに良い影響を与える。
5. 良い歩き方はスコアアップの鍵。「背筋を伸ばしてシャンと歩く」こと。これすなわち「人生論」に似たり!
6. 気負うな、卑下するな、背伸びをするな。平常心のプレイがベストプレイを生む。今自分ができる最大限のことをやろう。見上げてはならぬ! 見下してもならぬ! 常に心は「無心」
7. 技術のステップアップは、色々な自分より技術レベルの高い人と、色々なコースをどれだけ回れるかである。毎日自分と同レベルかそれ以下の人とばかり回り、同じコースだけしか回らないのは技術の停滞を生む。(念のため、今までの仲間とのプレイを否定するものではない)その後、ドンドン競技会に出るべし、その競技会で初めて今までの練習した成果と自分の不足している技術がハッキリする。不足している技術を課題とし重点的に練習しよう。
8. パークゴルフの良い所、世代を超えて一緒にラウンド出来る所。積極的にパーク仲間(友達)を作ることを良しとすべし。
9. 「人には、優しく。自分には厳しくあれ!」
10. 楽しくなければ、パークじゃない! 楽しいパークが一番である。それには、プレイヤー同士の思いやりの気持ちが大切。

泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生。同じパークをするのなら、笑って楽しいパークライフを!