



OB 会だより

国臨協 OB 会関東信越支部

発行責任者：小林和博

編集責任者：林 亮

事務局：〒274-0063

船橋市習志野台 4-39-8

TEL090-4526-0148



(本栖湖湖上より望む富士)

新年の御挨拶

国臨協 OB 会関信支部会長 小林 和博

明けましておめでとうございます。

2025 年が会員みなさまにとって希望に満ちた明るい年になることを期待いたします。

また、平素から国臨協関東信越支部 OB 会の運営に、ご支援ご協力いただきありがとうございます。

昨年は第 43 回定期総会及び創立 40 周年記念講演会・懇親会を 4 年ぶりに 6 月 1 日土曜日アルカディア市ヶ谷において開催することができ、たくさんみなさまにお集まりいただき、盛大な会となりました。総会開始から 2 時間の長丁場を立ち通しで過ごしますと疲れますので、今回初めて全席着座にて総会・講演会・懇親会を行いました。ゆっくりとくつろぎながら料理、お酒をお楽しみいただけたものと思います。和やかな雰囲気の中会話が弾み懇親会は大いに盛り上がりました。今年も 6 月 7 日土曜日アルカディア市ヶ谷で開催いたします。開催に向けて役員一同昨年以上の会になるよう準備・努力いたしますので、みなさまのご出席をお待ちいたします。

さて、今年も事業計画に則り、OB 会だよりを年 3 回発行、オンライン会議を三役会にて実

施、長寿者へのお祝い品の贈呈と、会員のみなさまの親睦を図り、安心・安全な環境作りと医療の発展に寄与することを目的に活動して参ります。なにとぞ OB 会活動にご理解のほどお願いいたします。

みなさまに 1 つ新年のお願いがあります。投稿のお願いです。近況報告、趣味等、短編・長編何でも結構です。年 3 回の会報を楽しみにしてくださる読者のために投稿をお願いいたします。投稿いただきました方にお礼の粗品を贈呈いたします。

最後になりましたが、みなさまの健康を祈念いたしまして挨拶といたします。



叙勲

令和 6 年 秋の叙勲

山下 幸作さん

元 国立国際医療研究センター病院
臨床検査技師長

瑞宝双光章を受章されました
永年のご功績に敬意を表し
心よりお祝い申し上げます

グラウンド・ゴルフについて

元 国立療養所栗生楽泉園 大野 清

1.はじめに

介護職を退職後は近所の知り合いからの誘いもあり、グラウンド・ゴルフを楽しんでいる。

ゴルフをアレンジした競技で、共通することもあるが、ルールやマナー、エチケットなど覚える必要がある。始めると面白くなり大会で入賞するとやる気にもなる。顔見知りのプレーヤーも出来て、お互いの成績の反省点やホールインワンの有無、また、健康管理の話題など話が尽きない。

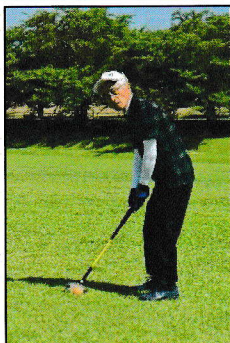
グラウンド・ゴルフについて、資料を基に概要を紹介する。

2.グラウンド・ゴルフの特徴

- 1) だれでも勝つチャンスがある：年齢、性別、体力、運動能力などがプレーの結果に大きく影響することがないように、各ホールの距離、用具など工夫して開発されたスポーツ。
- 2) 初心者ほど多くプレー：技能の優れた人ほど勝負に挑む機会が多くなるが、技術が未熟な人ほどプレーの機会が多くなる。これはゴルフと同じで「スコアがいい人ほど1打当たりのコストは高くなり、悪い人はコストが安くなる」。と言われている。
- 3) 自分の責任でプレー：グラウンド・ゴルフは審判員が必要なく、自分の責任でプレーし自分自身を審判する。これもゴルフと同じで、プレーヤー同士がお互いに教えあい学びあうスポーツ。

3.ゲームの特性

- 1) どこでもできる：プレーヤーに応じて運動場、河川敷、野球場、公園など自由にコースを設定できる。
- 2) 準備は簡単：スタートマットとホールポストを設置するだけで準備は完了。
- 3) ルールは簡単：以外と簡単で一度プレーす



れば覚えられる。

- 4) 時間の制限がない：ゲーム時間が決まっていけないので、時間に制約されないで技能の水準や仲間の数、コースの特性に応じてプレーできる。
- 5) プレーヤーの数に制限がない：1人でもでき、場所さえあれば何百人もの人がプレーを楽しめる。
- 6) 審判は自分自身：ゲーム中の審判はプレーヤー自身が行う。判定が困難な場合は、同伴プレーヤーの意見を聞き同意を求めて自分で判定する。
- 7) 高度な技術がなくてもできる：技能は他のスポーツと同じように、トレーニングによって向上する。しかし、ゲームを楽しむには必ずしも高度な技術を必要としない。子どもから高齢者まですべての人が楽しくプレーすることができる。

4.グラウンド・ゴルフのルール

- 1) ルールは16条で「いつでも」、「どこでも」、「だれでも」プレーができるように定められた簡単な内容である。第1条から第3条にエチケットの章が設けられており、特に重視していることが特徴。
- 2) ゲームに関するルール
 - (1) クラブは1本のみ使用でスタートマットから打ち、ホールポスト内に静止した状態「トマリ」までの打数を数える。「トマリ」とはボールがホールポストの底内の内側に半分以上入って静止した状態をいう。
 - (2) 主な反則行為（1打付加になる）
 - ・ ゲーム中にいかなるボールを打つ練習も行ってはいけない。
 - ・ プレーヤーは打つとき足場を作ったり、人に支えてもらったり、アドバイスを受けるなどの援助を受けてはいけない。
 - ・ ボールはあるがままの状態、障害物は取り除いてはいけない。
 - ・ ボールを打つとき、クラブのヘッドで正しく打ち、押し出したり、二度打ち、まわし打ち、かき寄せなどで打ってはいけ

ない。

3) 第1打がホールポストに入ったとき：プレーヤーは打ったボールが1打目でトマリになったとき（ホールインワン）は、合計打数から1回につき3打差し引いて計算する。これはゴルフにはない大きな特徴で、逆転のチャンスがあるので最後まで諦めないでということ。

4) 標準コース：標準コースは50m、30m、25m、15m各2ホールの合計8ホールで構成する。

5.グラウンド・ゴルフ ダイヤモンド賞

公式大会で1ラウンド（8ホール）においてホールインワンを3回以上達成したプレーヤーに対して、その偉業を讃えダイヤモンド賞と記念品を贈呈する制度。

私は2024年3月の大会でダイヤモンド賞を達成したのでその時の状況を説明する。ダイヤモンド賞を達成したラウンドの1番15mでホールインワンが来て気分良かった。3番25mも入って、今日は何かあるのかなという感じがした。グループの人達から「あと一つでダイヤモンドだよ」と言われてプレッシャーになっていた。6番30mを真っ直ぐ打つことを心がけ無心で打った。狙い通りホールポストに入った。確認するまで不安だったが、しっかり入っていた。皆さんから「おめでとう」と言われ嬉しさが増してきた。これは二度とできない快挙と思っている。後日、ダイヤモンド賞のトロフィーと記念品を頂いた。



6.2024年 日本グラウンド・ゴルフ協会三級普及指導員（シルバー）養成講習会、埼玉県グラウンド・ゴルフ協会上級指導者認定試験を受験して

2024年6月、上記の講習会が開催された。受験するには地元クラブや市町村グラウンド・ゴルフ協会の推薦が必要になる。

講義① ルール・エチケット・マナーの正しい理解

講義② グラウンド・ゴルフの楽しみ方（実技）

講義③ グラウンド・

ゴルフ初心者の指導

講義④ グラウンド・

ゴルフの理念と特徴

講義⑤ グラウンド・

ゴルフと健康・安全

最後に筆記試験があり、全講義終了後に結果発表、認定証授与式が行われ、私は無事に合格した。

7.おわりに

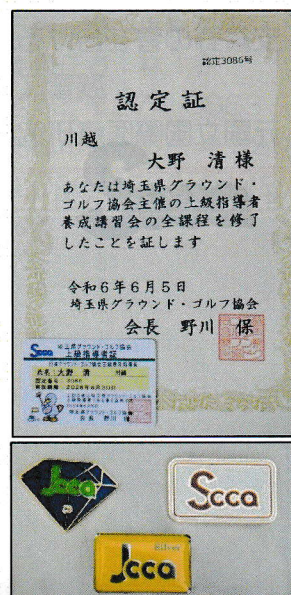
グラウンド・ゴルフ

は生活の一部になり、生き甲斐の一つになっている。今後は地域のクラブや大会などで、指導や企画、運営に取り組み、プレーヤーが気持ちよく感じられるような運営を心掛けたい。

人生100年時代を迎えて、いつまでも心身共に健康で、心豊かな日常を送るためには積極的な社会参加が求められている。生涯現役を目指して、このスポーツを通して目標をもち、更なる向上を願って頑張ろうと思っている。

8.引用文献

○公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会：
グラウンド・ゴルフ ルールブック 2021、
2021年4月1日発行



会費納入のお願い

OB会会費について未納の方は振り込みをお願いいたします。

口座番号：00250-6-55348

加入者名：国臨協OB会関信支部

会費：3,000円

長寿のお祝い

今年の該当者は昭和18年1月1日～昭和19年12月31日生（80～81歳）の方となります。該当される方は事務局、林までお知らせください。ご連絡いただきました方へ、粗品をお送りさせていただきます。

安曇野の春を告げる北アルプス

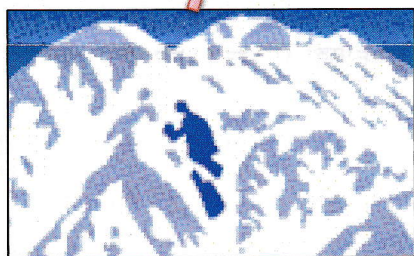
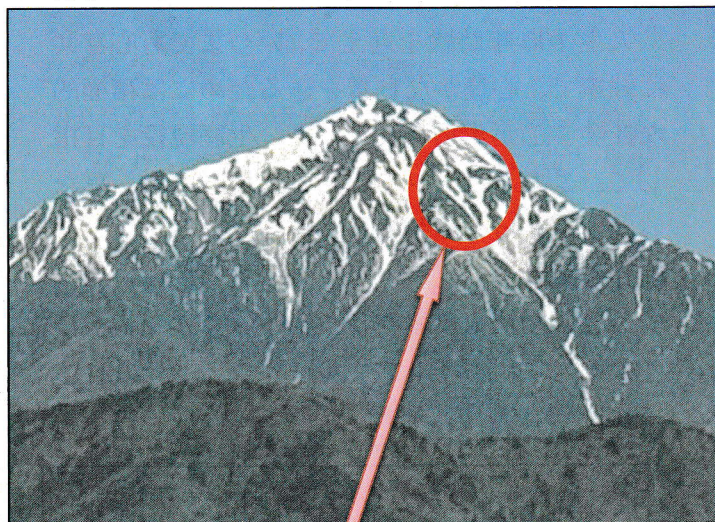
残雪（雪形）を映す水鏡

元国立国際医療研究センター病院 山下 幸作

4月下旬から5月上旬は、安曇野に広がる農業用水路から「田んぼに水が張られ水鏡」になります。

田園には青空や残雪の北アルプス常念岳が水鏡の中に映し出され、「種まきや田植えの適期を知る」雪形があります。私の住む安曇野からみえる雪形は、常念岳にも常念岳由来名の「常念坊（お坊さんの姿）」が現れます。

「常念岳（2,857m）に常念坊のお姿が現れる頃に」安曇野地方では古くから農家の人々は、農事歴としてイネやジャガイモの種まきや田植え準備の代かきを進める目安として絶大な信頼を寄せております。

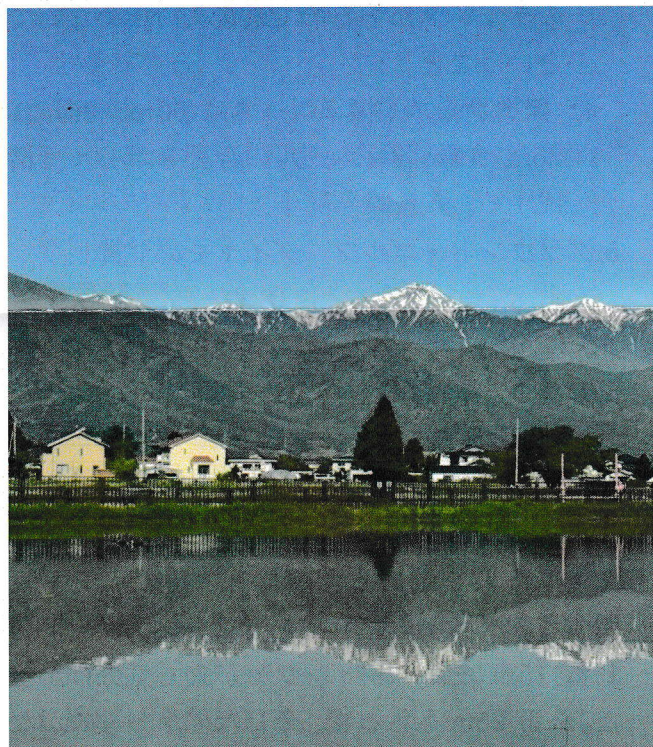


安曇野市観光協会によると、大王わさび農場周辺や安曇野の田園で水鏡の山々がよく見えます。この時期の風物詩を楽しみに訪れる観光客も多いといいます。水鏡は、稲が育つ前の田んぼで風のない時に見ることができ、5月末まで楽しめます。

白馬地方から眺める北アルプスの爺ヶ岳は南峰（2,660m、）、中央（2,670m）、北峰（2、

630メートル）の3峰からなり、爺ヶ岳山名由来の「種まきお爺さんとお婆さんの姿」が現れます。

皆様、是非雄大な北アルプスの雪形を眺め安曇野の春を楽しみにお越し下さい。



《編集後記》

明けましておめでとうございます。

昨年も会員の皆様からご投稿をいただき改めて感謝申し上げます。

会報誌は年3回の発行ですが、ご投稿はいつでも結構ですので、事務局長にお送りいただければと存じます。

林事務局長 e-mail アドレス：

<hayashi.ryo.ha@mail.hosp.go.jp>

OB会総会・懇親会は毎年6月第一週土曜日に開催しておりますので、毎年この日だけのご予定を空けていただき、ご参加の程よろしく願いいたします。役員一同多くの会員の皆様とお会いできますことを楽しみにしております。

本年もよい一年となりますよう皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(SD)