



## Fore Please / 世界ゴルフ

# 識聞録

ゴルフビジネスのプロが30年以上回って見て聞いて感じた世界のゴルフ文化をお伝える連載。今回は久しぶりのゲーリー・プレーヤーのお話です。

### いつまでも元気で 250ヤード飛ばせる。

3月に来日されたゲーリー・プレーヤー氏にお話を聞く機会がありました。若いゴルフファンの中にはご存知ない方も多いかも知れませんが、23歳での全英オープン優勝を皮切りに、マスターズでも3回の優勝を果たし、生涯グランドスラムを達成している80歳の鉄人ゴルファーです。生涯優勝回数は、なんと165回を誇っています。

世界中で活躍するだけでなく、自ら世界中の子どもたちのためのチャリティー活動を行っており、今回の来日はその一環によるものでした。マスターズや全英オープンなどでお会いしたら、「プレーヤーさん！」と声をかけると、いつも日本語で「元気!？」と返してくれますが、今回の来日でも変わらずその元気な姿を拝見できました！60年近く世界中を飛び回り、世界で一番移動距離の長いアスリートと認定されているほどのゲーリー氏は、80歳になってもドライバーで250ヤードは楽に飛ばします。今回は、そんなゲーリー氏に、健康の秘訣を伺ってみました。

まず、日頃の運動が大切、とのこと。ちょうど12時にお会いする約束でしたが、その直前まで宿泊先のホテルのジムで汗を流されていて、本人

も「これらの40代には絶対負けない！」と言うほどのトレーニングをされています。出張の多いビジネススマンや読者の方々もホテルのジムを使う機会はあるかと思えますが、ゲーリー氏によると、オスメのアドバイスは、日頃から

Vol.30

鉄人の健康の秘訣

階段を積極的に使うこと、だそうです。高層マンションでも、最初はできるところまで階段で、あとはエレベーターを使うなど、少しずつ登る階段を増せば良いとか……。

### いつも感謝を忘れずに、 家族を愛すること。

あとは、食べ物について。彼は日本にも50年近く来ているのですが、日本の食事の第一印象は、「ヘルシー」。ただ、最近の日本の食事はステーキや洋食がメインとなり、日本人も肥満体質が増えてきたのが残念とおっしゃっていました。何か私の事を言われているような感じがしましたが……。

そこまでお話を伺うと、ゲーリー氏の1日の食事メニューが気になったので伺いました。すると、「王様のよう  
な朝食」、「王子のようなお昼ご飯」、そして「貧しい人の晩ご飯」との回答！朝はしっかりと、お昼はゆっくり、しかし夕食は質素に、お米と魚

## ゲーリー・プレーヤーが 今でも「飛ばせる」 生活習慣

野菜中心の食事だそうです。彼は、ソーセージなどのプロセスフードは全く口にしませんし、非常に食べ物には気を遣っていらっしゃいました。

あと、一番大事なのは「心に愛を持つこと」だそうです。いつも感謝を忘れずに、家族やワイフを愛せないと何事も成功しない！と……。心に愛があれば、自分を信じていることができ、試合にも勝てるのだそうです。最近の若手ゴルファーは皆、素晴らしい技術を持ち、パワーも格段に強くなっており、毎週誰が優勝してもおかしくないけれども、自分の能力を信じていることができる選手だけが最後に勝つ、とおっしゃっていました。

それにしても、当たり前のことを実践することこそ難しいものです。彼の健康の秘訣を聞いて、私も気持ちが引き締まりました。



ゴルフビジネスのプロフェッショナル  
神野方仁 (じんの・みちひと)



1956年生まれ。テレ・プランニング・インターナショナル株式会社代表取締役社長。国内外のさまざまなスポーツビジネスに関わり、中でもゴルフはマスターズのようなメジャー大会からジュニアゴルフに至るまで、イベント、放送、広告、マーケティングなどの面に長年携わっている。日記を公開中 Fast Track Michi's Diary/www.tpi-j.co.jp/ceo\_blog/

イラスト/ソリマチアキラ