

## 「イップス」との付き合い方

山崎 仁

退職してもうすぐ四年、今勤務している会社に入って三年が過ぎました。

最近の私は、自分の子供と同年代の社員が多く活気溢れる会社の気風にも慣れ、扱う商材（ex.車、保険、PC、太陽光パネル、電力小売り、etc.）の販売・レンタル・リース先の開拓に人脈を広げながら社員と同行する傍ら、バイオマス発電所建設計画や地方自治体の建物施設リース、ガス・水道の民営化への参入など雑多な業務を担当し、充実した平日を過ごしております。

身体が動くうちは（年度毎のノルマ達成が前提となりますが）もう少し今の職場で働いてみようと考えている此の頃です。

充実した平日を過ごしている私ですが、休日は早朝のウォーキングや1時間程度の体幹体操をしながら昔からの趣味であるゴルフを楽しんでおります。

しかし、3～4年前から時々顔を出す邪魔者が最近頻繁に邪魔をし、どんどんゴルフが下手になってきました。

その邪魔者とは「イップス」です。

日本語で「うめき声」と訳すらしい一種の運動障害のことです。

精神的な原因によりスポーツの動作に障害をきたし、自分の思う通りのプレーが出来なくなることで、私の場合は最初パター時アドレスすると体が硬くなってバックスイングが出来なくなり、無理に打っても大ショート・大オーバー。

その内にアプローチにもイップスがうつりボールを打てなくなり、一生懸命に打とうとしてはザックリ・トップを繰り返すのです。

上手く打とうとしても、リズムは取れない、体は動かない。

同伴競技者に申し訳なく、また笑われている・・・

早く打とうとする思いが焦り・苛立ち・失望・憔悴感・・・益々ネガティブな世界に落ち込み、スコアも悪くなるばかり・・・

私ばかりが悩んでいるように書きましたが、イップスの影響は全てのゴルファーの半数から四分の一に及んでいるようで、特に25年以上プレーしているゴルファーがなり易い傾向があるそうです。

精神的な障害（病気）の一種ですので原因や治療法も研究されていますが、未だ明確なことは分かっていません。

可能性として、加齢に伴う脳の生化学的変化の結果ではないかと言われているようで、プレーに関する筋肉を使い過ぎたり、協調や精神集中に迫られることも問題を悪化させる場合があるようです。

（ゴルフの他にも、野球・テニス・サッカー・アーチェリー・ボクシング等にもイップスが原因で引退していった名選手がいたそうです。）

私もいろいろな努力は試みております。

早く治そうとレッスン書を読んだり、友人・プロ・キャディー等にアドバイスを求めたり、数々の克服方法を実行してきましたが、一時的には良くなってもしばらくすると前より悪くなってしまうことが多く途方に暮れています。

以下は雑誌の引用になりますが、参考までに。

- ① 青木 功プロは、「アマチュアのイップスは、ただ終わりまで振り切れればいいんだよ！」
- ② レッスン書には、「頭の中をインパクトから遠ざけよ！ パターはカップを見たまま ボールを打ってみよう。」
- ③ 小針 春芳プロは「ゴルフで勝つ唯一の方法はひたすら練習あるのみ。ゴルフと言うのは不思議なもので、ある日突然うまくなる時がある。結果を追いかけるのではなく、自分のやるべきことをやって天命を待つ。イップスはある日突然治るもの。あの金縛りになっていた身体が突然動き出す。その時を我慢強く待て！」

今後、私とゴルフをご一緒することになる同伴競技者の皆さんへ！  
しばらくの間 ご迷惑をおかけするかも知れませんがお許しください。

「人事を尽くして天命を待つ。」ゴルフは人生そのものですね。