



令和5年7月30日

【プレーヤーの皆様へ】

今年の夏も全国で厳しい猛暑が続いています。そのような中でゴルフプレーをすることは、熱中症等の発症リスクが高まり、体調に異変をきたす方が多く発生することが予測されます。

そこで、ゴルファーの皆さんに真夏のプレーにおける対策や注意点を下記の通りまとめてみました。もちろんこれら以外にも多くのことがありますが、参考になれば幸いです。

皆さん一人一人がご自身だけでなく同伴競技者やキャディーの体調にも気を配りながら、夏のゴルフプレーを楽しんでください。

記

＜プレー前＞

- ・前夜の睡眠不足は大敵、十分な睡眠時間をとるように心がけてください。
- ・朝食は必ずとってください。
- ・プレー日前から少しずつ体を暑さに慣らしておくことが大切です。

＜準備するアイテム例＞

- ・水・経口補水液やスポーツドリンク・塩分補給のための飴や梅干しを用意してください。
- ・身体を冷やすための氷嚢や冷却パック・スプレー等を準備してください。

＜プレー中＞

- ・帽子の着用と日傘を利用してください（日傘は非常に効果があります）。
- ・極力乗用カートでのプレーを選択しましょう。歩いてプレーする場合には、なるべく木陰などの日陰を歩くようにしましょう。
- ・こまめな水分補給（3ホールまでの目安として約250cc、ハーフで約750cc）を行ってください。
- ・コース売店には立ち寄り休憩、少し長い休憩が必要なら後続組をパスさせましょう。
- ・同伴競技者やキャディーの体調をお互いに観察するようにしてください。
- ・体調に少しでも異変を感じたら途中でプレーを止める勇気をもってください。

＜プレー後＞

- ・シャワーや入浴などで体を冷やし、着替えをして体を休めてから帰りましょう。
- ・プレー後に体調が優れない場合は、すぐに医療機関を受診してください。

以上