

# 90歳で1000回を超えるゴルフエイジシュート達成した男性シニアプレイヤーの身体活動量

竹島伸生<sup>1</sup>, 竹下俊一<sup>1</sup>, 植杉乾蔵, 植杉千枝子, 唐津邦利<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系, <sup>2</sup> 熊本湖東カレッジ

## [要 約]

90歳植杉乾蔵(以下golfer U)は, 1995年8月1日71歳で始めてエイジシュートを達成(スコアアウト36イン35, トータル71)し, 以降エイジシュートを毎年積み重ねて2013年1月14日に1000回を達成, 現在1219回を更新している。この間の平均ストロークは $81 \pm 4$ であり, ホールインワンも5回達成している極めて優秀なプレイヤーである。2011年10月23日に820回のエイジシュートを達成された日から活動量計を装着することを始め, 今日までの記録している記録日誌から一日あたりの歩数, 歩行距離, 中等度強度(加速度計強度4~6)の総時間(以下中等度時間)を分析し, これらの指標をもとに身体活動量の水準を検討した。夫婦とも週あたりで2~3日の頻度で18Hストロークプレイを継続しているが, これらの指標は, いずれもゴルフの実践の有無で大きく異なる2層の分布であった。golfer U 88歳の時点では, ゴルフ実践日の歩数が13000歩/日, 歩行距離が8.8km, 中等度時間が22分/日であった。ゴルフ非実践日はいずれも低値とみられたが, 1日おきのゴルフであり, 高齢ウォーカーの歩行量(30km/週)と同程度とみられた。また, 90歳の時点では88歳時より活動量が増加しており, 90歳golfer Uの身体活動量は極めて高かった。ゴルフは, 健康と自立維持そして元気長寿を達成されている良いツールであり, U夫婦は共通の趣味をもたれ日々生活をエンジョイされている理想の高齢者像といえよう。

スポーツパフォーマンス研究, 6, 222-232, 2014年, 受付日:2014年6月17日, 受理日:2014年11月10日  
責任著者:竹島伸生 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地 鹿屋体育大学 takeshima@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*\*

## **Physical activity of a 90-year-old golfer who scored at or below his age 1,000 times**

Nobuo Takeshima<sup>1</sup>, Shunichi Takeshita<sup>1</sup>, Kenzo Uesugi<sup>2</sup>, Chieko Uesugi<sup>2</sup>,  
Kunitoshi Karatsu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2</sup> Coto College of Coto Gakuen

Key words: golf, “age-shooting”, physical activity, extremely elderly adults

## **[Abstract]**

Kenzo Uesugi (Golfer U) started “age-shoot golf” (scoring at or below the golfer’s age) in 1995, when he was 71 years old; his score was out-36 in-35, for a total of 71. Since then, he has continued to play “age-shoot golf” regularly; by January 14, 2013, he had done that 1,000 times. Recently, he updated this number to 1,219. Golfer U and his wife

started measuring his daily physical activity (DPA) using an accelerometer on October 23, 2011, after he had completed 820 “age-shoot” golf games. They played “age-shoot golf” 2-3 days per week. From an analysis of his daily physical activity, a two-level distribution was found between the days when he played golf and the days when he did not. On golf playing days, Golfer U’s average walking distance, step rate, and total time of moderate intensity activity ( $\geq 3$  METS) were 8.8 km, 13,000 steps/day, and 22 minutes/day, respectively. On the other hand, on days when he was not playing golf, all those values were rather low. His weekly total walking distance seemed to be similar to that of middle-aged and older people who walk habitually. From when he was 88 to now, at 91 years of age, an increasing trend in his total daily physical activity was noted, and his activity level has become very high. These results suggest that golf may be good for maintaining health and physical independence, even in people of very advanced age. The Us are an ideal elderly couple who have a common hobby and are enjoying their life together.