

① ゴルフの歴史

ゴルフは、15世紀ごろにスコットランドで生まれたスポーツと言われています。もともとは羊飼いたちが石を棒で打って遊んでいたのが始まりだとされています。その後、スコットランドの王様がゴルフを禁止するほど人気が出て、18世紀には現在のルールの基礎が作られました。日本には1900年ごろに伝わり、最初は神戸で外国人によって楽しめていました。今では老若男女が楽しめるスポーツとして世界中に広がっています。

② ゴルフの魅力～他のスポーツと比べて～

- **自分のペースで楽しめる**：サッカーやバスケットボールのように相手と激しくぶつかり合うことがなく、自分の体力や技術に合わせてプレーできます。
- **自然の中でできる**：コースには緑いっぱいの芝生や木々があり、気持ちよくリフレッシュしながら運動できます。室内スポーツとは違った開放感があります。
- **一生続けられる**：年齢や性別に関係なく長く続けられるスポーツです。プロゴルファーでも50代、60代で活躍している人がたくさんいます。
- **自分との戦い**：チームスポーツと違って、自分のミスが直接結果につながります。その分、上達した時の達成感が大きいです。

③ 実際にゴルフを体験して感じた楽しさ

授業で最初は全然ボールに当たらず、手に豆ができてしまうほどでした。でも、何度も練習するうちにだんだんと当たるようになり、自分に合ったゴルフドライバーを見つけられた時はとても嬉しかったです。

一番大変だったのはコントロールで、力を入れすぎると簡単にOBになってしまいました。でも、少しずつ飛距離や方向がコントロールできるようになってくると、ゴルフの面白さがわかつきました。特に、思った通りにボールが飛んだ時は、とても気持ちよかったです。

④ 授業の振り返り

この授業を通して、ゴルフは簡単そうに見えてとても難しいスポーツだということがわかりました。でも、その分、上達していく過程が楽しかったです。最初はボールに当てるだけで精一杯だったのに、最終的にはある程度コントロールできるようになり、自分の成長を実感できました。

また、道具選びの重要性も学びました。自分に合ったクラブを見つけることで、プレーがぐっと楽になることを体験できました。これからも機会があれば、ゴルフを続けてみたいと思います。