

樺台春秋 十分な水分補給を

夏の高校野球秋田県大会は金足農業高の優勝で幕を閉じた。金農の甲子園での大活躍を県民の一人として大いに応援したい▼ゴルフ仲間で、かつて高校球児として白球を追いかけた60代の男性が懐かしむように話した。「高校時代は練習中に水を飲んでではだめ。休みにプールに入ることも禁止されていた」。振り返ると、当時の球児に限らずスポーツ選手たちの間には水分摂取を控えるというのが一般常識だった気がする▼それが時代が変わり、運動中の適度な水分補給は必須であり、水泳を取り入れたトレーニングも普及している。かつて根性で乗り越えてきた練習が、科学に裏打ちされた練習へと変貌を遂げたともいえる▼連日暑い日が続いている。「昭和の時代はこんなに暑かったかな。冷房なしでも夏は越せたが、今や冷房は必需品」とあまりの気候の変化に驚きを禁じ得ない声も聞かれる▼樺台カントリークラブでは、熱中症対策としてプレーヤーに十分な水分補給を呼び掛けている。フロントでは氷を準備しており、持参した水筒に補充していくプレーヤーも多い。最近目立つのが塩分タブレットで、プレー中やプレーの合間に口にしている姿もよくみられる▼この暑さがいつまで続くのか。春先は土曜日、日曜日が雨にたたられラウンドを泣く泣く断念、キャンセルするプレーヤーもいた。晴天を望んでいたら、今度は爽やかな初夏を通り越して一気に夏本番である。猛暑の中、ゴルフ場に訪れていただくプレーヤーの皆さまには無事にラウンドを終えてほしいと願うばかりである。幸いなことに熱中症で気分が悪くなったプレーヤーはまだいない。安全にプレーしていただきたいが、一方で気分が悪くなったら無理せずにと願う。樺台では快適にプレーしていただけるよう全力で支援しておりますが、どうかプレーヤーの皆さまも熱中症対策を万全にラウンドしていただきたいと思います。