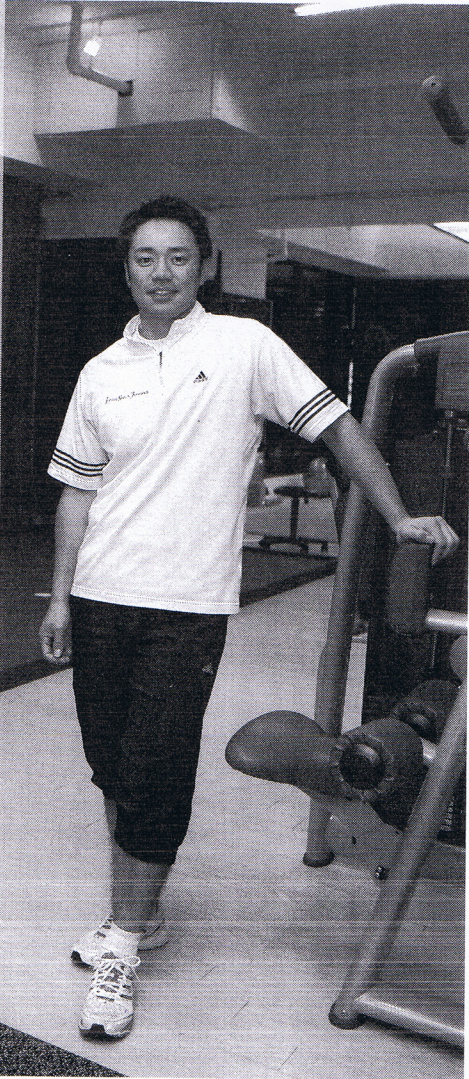


## 菅原賢

「トータルゴルフフィットネス」代表  
Ken Sugawara

# ゴルフファアの理想郷をつくった カリスマトレーナー

東京 四谷にあるゴルフ専門フィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」レベルアップはまず体作りから、というスタイルが注目を集めている。代表を務めるのは上田桃子らのトレーナーとして活躍する菅原賢氏。プロの世界で培ったノウハウで一般ゴルフファアに新たなゴルフの形を提唱する。

技術向上を目指してもそれを実行できる体がなければ意味がない

ボールを打つだけがゴルフ上達の道ではない。より効率的にスキルアップを目指すなら、ゴルフに適した体を作ることが必要。しかし、ほとんどの一般ゴルフファアは体作りに見向きもしない。

いくら著名なレッスンプログラムに技術を教わっても、それを実行できる体があれば何の意味もない。理想のスイングは体を作つてこそ習得できるものなのだ。

昨年7月、都内にオープンした「トータルゴルフフィットネス」は、機械を使ったパーソナルトレーニングやストレッチ、ゴルフレッスン、そして鍼灸整骨院と、ゴルフに必要な要素を一貫してサポートする会員制フィットネスクラブである。

ゴルフファアそれぞれに最適なプログラムで体を作り、そのまま室内のレンジでショット練習。

スーパー・ドキュメント

取材／文・宮井善一



しかも腰痛などに悩む人は治療まで受けられる。ゴルフアーにとつては、まさに理想的空間といえる。

これだけの設備がそろっているゴルフ専用のフィットネスクラブはなかなかない。代表を務めるのは菅原賢氏。まだ33歳ながら、プロゴルフ界でも大きな実績を残しているカリスマトレーナーだ。

### それぞれのゴルフアーの体作りに最適なプログラムを提供

「ゴルフは生涯スポーツです。健康で長くゴルフを楽しむためには、間違いなく体作りが重要。長くゴルフを楽しめるようなプログラムを、一緒に考えていきたいということが始まりです。一般の方はトレーニングの重要性をほとんど知りませんから、それを伝えていきたいですね」

と、菅原氏はいう。クラブに入会すると具体的にどういった内容の指導を受けるのか？

まずは、筋肉量や体脂肪を測

定する。ゴルフに必要な筋肉はどのくらいあるのか、体脂肪量はどれくらいかなどをチェックするのだ。体脂肪が多すぎれば、それを解消するプログラムも提供される。

次は柔軟性のチェックだ。柔軟性といっても、上体を曲げて手のひらが地面にびつたりとつくといったものではない。これは静的柔軟性と呼ばれるもので、重要なのは動的柔軟性。つまり、実際にスイングしたときの軟らかさである。スイング時に肩甲骨や股関節の動きがどうなっているのかを調べていくわけだ。

こうして個々のデータをそろえ、最適なプログラムを組んでいく。30〜40分間のトレーニングのあと、レンジで実際にボールを打つ。そして、毎週月曜日にはプロコーチの堀尾研仁がスタンバイしている。

「ゴルフアーは誰しもうまくな



菅原賢  
Ken Sugawara

りたいという願望を持っていきます。でも、練習場でボールだけを打つのは速回りでしかない。プロもそうですが、特にアマチュアは体の動きが悪くてミスになることが多いのです。年齢が増せば増すほど、感覚は昔のままなのに体が動かないので余計にミスが出てしまいます」

体作りは、故障の予防や腰痛などの軽減にもなる。クラブがオープンして1年余りだが、腰痛で歩くのもつらかった人が元気にプレーできるようになったり、90台のアパレイジゴルフアーが70台で回るなど、効果は如実に表れている。

### 左肩痛に苦しんでいた今野康晴をサポーター。05年賞金ランキング2位に押し上げる

菅原氏がゴルフの「理想郷」を作るきっかけになったのは、一人のプロゴルフアーとの出会いだった。同時にそれがゴルフそのものとの出会いでもあった。

菅原氏は高校時代まで岩手県で過ごし、野球部で甲子園を目指していた。夢はかなわなかったが、スポーツにかかわる仕事がしたいと東京法科学院スポーツビジネス学科に入学。トレーナーの勉強に加え、経営学など

を学んだ。卒業後は都内のスポーツクラブにインストラクターとして就職。そこでスカッシュを覚え、熱中することになる。

スカッシュのプロを目指し、スポーツクラブを退職。しかし、現実には甘くなかった。スカッシュを始めて3年目にプロとなったのだが、賞金だけで食べていけないような状況ではなかった。しかも、度々故障に泣いた。そんなとき、献身的に支えてくれたのがトレーナーだった。

「もう一度、トレーナーとしてやっていこう。選手をサポーターする側で日本一になる」

そんな思いが広がり、スポーツクラブに再就職。スカッシュの日本代表や野球、バレーボールなど、さまざまな種目の選手のサポーターに尽力した。

あるとき、知人の紹介で今野康晴と出会った。当時、今野は左肩の故障に苦しんでいた。1999年中日クラウンズでツアー1初優勝を飾り、トッププロへの道を順調に歩み始めると思われた矢先、左肩の痛みで2001年賞金ランキングを93位まで



落としている。  
菅原氏自身、クラブを掘ったこともプロゴルフファイトとの接点もなかったが、専属トレーナーを探していた今野と契約を結び、02年からツアーに帯同することになったのだ。

肩の痛みはMRIなどで検査しても原因が分からなかった。菅原氏は肩甲骨の柔軟性に問題があると感じ、柔軟性を得るためのトレーニングに取り組んだ。「当時、トレーナーは選手のマッサージを行う専門家のように

とらえられていたと思います。でも、われわれは正しい動かし方で体に負担をかけないトレーニングをする。こ

とにより故障を治すという方法を選びました」  
その年、今野は夏場に2週連続優勝を成し遂げた。また手探り状態だったが結果を出した。

その年の11月、菅原氏は、ダ

ンロップフェニックスに出場したタイガー・ウッズに「密着した。ウッズは早朝からトレーニングする」という話を聞き、ホテルのジムで張り込んだのだ。朝6時、ウッズが来た。ジムで汗を流し、最後はボールで締め

た。約1時間、菅原氏はウッズのトレーニングを目の当たりにした。  
「どんなトレーニングをしてい

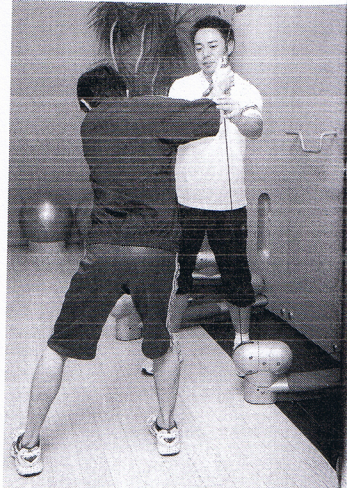
グやマッサージをしていたのは中嶋晋幸、谷口徹、片山晋呉ら数人しかいなかった。ほかのス

ポーツに精通している菅原氏には、プロゴルフファイトのトレーニングに対する意識が薄いと映った。「今野に」トレーニングをしっかりとさせれば日本のトップで

るのか、どんな体なのかどうしても見たかったです」  
朝からトレーニングしていたのはウッズ一人。

「アメリカはもうシーズンオフ。それなのに世界のトップはここまでやるのだ」  
菅原氏はトレーニングの必要性を再認識した。

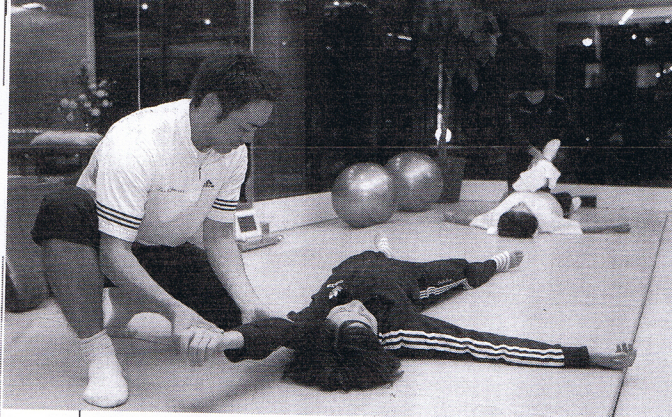
07年、菅原氏は20歳の女子プロと専属契約を結び、上田桃子だった。  
「最初は腕立て伏せの1回もできない子でした。今野さんと共通しているのは技術はすごいけど、体力的な部分が足りないこと。つまり、私がやれることが大きいわけです。やりがいがあったし、そこさえクリアできれば間違いないか勝てると思いま



した」  
前年、フル参戦1年目の上田は未勝利ながら賞金ランキング13位。将来性を高く評価されていた。しかし、菅原氏は体の柔軟性がなく、体幹の筋力も不足していたのだ。菅原氏は、まず毎日ランニングすることから始

めさせた。朝晩15分から20分。試合の日も例外ではなかった。  
「選手は最高のコンディションで臨みたいと、試合中にトレーニングすることを怖がります。しかし、プレー後に体を動かしたほうが疲労回復は早いのです。慣れないうちは筋肉痛が出ますが、長い目で見れば差が出てきます」

夏場になると疲労がたまりス



今野に帯同する中で、初めてプロゴルフの世界を見た。試合の日の朝、ふる場でトレーニングを出る。当時、朝からトレーニング



インクを崩す選手が多い。しかし、継続してトレーニングすることによって高いパフォーマンスを発揮する体を作れる。それが菅原氏のやり方だ。

「食生活も変えた。好きなものばかり食べていた上田に、バランスよく栄養素を摂取することの重要性を教えた。」

「いくらトレーニングしても、栄養素が不足していれば意味のないものになってしまいます。食事の指導は最初にします」

07年の上田の躍進ぶりは、ここで説明するまでもないだろう。菅原氏は最年少賞金女王誕生を陰で支えていたのだ。

**プロの世界で  
培ったものを  
一般ゴルファーにも  
伝えたい**

プロゴルファーのトレーナーとして一番うれいのはどんなときなのか。やはり優勝や賞金女王といった結果を出したときなのだろうか。菅原氏の答えはこうだ。

「もちろん結果が出たときはうれいですが、でも私はトレーニ

ングによって体が軽くなったとか、使えなかった筋肉が使えるようになったといわれることが一番うれしい。一年間ケガなく試合に出続けられるということが私にとって最高の喜びですね」

上田と契約を結んだころ、菅原氏は「トータルゴルフフィットネス」開設の準備にも取りかかった。プロゴルフの世界で培ったものを一般ゴルファーにも伝えたい。今野と出会ったころから温めていた夢だった。菅原氏と夢を共有しよう

とトレーナー仲間が集った。数年前に知り合った青木功も菅原氏の考えに共感し、アドバイザーに就任した。

世界を体験し、目標を達成することの喜びを味わってもらいたい。ゴルフのための体作りも同じこと。トレーニングすることで今までと違う体の動きができる。スムーズで理想的なスイングが身につく。飛距離が伸び、球筋が安定する。トレーニングの先には、未知の世界が待っている。

菅原氏は、ゴルフファンに最高の喜びを与えることを生きがいにしていくのだ。



**「トータルゴルフフィットネス」に  
来られない人たちのために**

菅原氏監修による、全編カラーページでトレーニング法をまとめた「ゴルフボディの作り方」(スキージャーナル株式会社)が先日、発売された。本編には青木功やアニカ・ソレンスタム専属トレーナーのカイ・フューザー氏との対談も収録。

「66歳を超えた青木さんが、今なお現役選手として戦える肉体を維持している秘訣や、フューザー氏のトレーニング理論には、私自身も大変勉強になりました」と、菅原氏。そして、

「ここ(トータルゴルフフィットネス)に来ていただけない方にぜひ読んでもらいたい」という。現在、会員は50代前後が多いが、ジュニアなど若い世代にも、もっと体作りの大切さを知ってもらいたい思いがある。講演などでもトレーニングの必要性を訴えるなど、伝道師として精力的に活動している。

PROFILE

菅原賢

Ken Sugawara

1975年11月29日生まれ、岩手県出身。岩手県立藤沢高校を卒業後、東京法科学院スポーツビジネス学科でトレーナー技術などを学ぶ。今野康晴、上田桃子のパーソナルトレーナーを務め、2007年、「トータルゴルフフィットネス」を創設。日本オリンピック協会医科学強化スタッフフィジカルコーチ、スカッシュ日本代表トレーナーなども務めている。