

golflovers

★ ゴルフへの招待
Distinctive items and
splendid ideas - accessories
for a beautiful life.

富士塚和春 写真 金子智一
photographs by Kazuharu Fujitani text by Satoshi Kaneko



上：ブラウンとグレイを基調としたモダンな雰囲気のエントランスロビー。／下左：柔軟性を高めるリラクサイズ。
下中：実際にボールを打ちながらのスイングのチェックも可能。／下右：スイングに有効な筋力のアップを図るキネシス。

極秘トレーニングで 憧れのスイングを身につける!

ゴ

ルフアーというのは実にプロ
ライドの高い人たちだ。ラ
イバルよりも多い打数をス
コアに書き入れることを嫌い、とに
かく他人よりも自分が一歩秀でてい
ることを好む。しかし、飛距離やス
コアというのは通常の練習だけでは
ある程度並んでしまうものだ。では、
どうやって差をつけるのか——それ
にはスイング強化が重要だ。そこで、
極秘のトレーニングはいかがだろう
か。人知れず黙々と上達を目指すとい
うのもしゃれているではないか。

東京・四谷に昨年オープンした施設「トータルゴルフフィットネス」は、
ゴルフ上達専門のフィットネスクラ
ブだ。これまでのように、単に理論
を叩き込むだけのスイングレッスン
とは一線を画し、理想のゴルフスイ
ングを身につけるための身体造りを
目的とするのが特徴である。

ゴルフ専門だけに、まずはスイン
グチェックから始まる。専用カメラ
で現在のスイングを撮影し、不足し
ていると思われる部位の柔軟性と筋
力を高めるためのトレーニングメニ
ューが決定する。

スムーズなスイングのためには、
股関節の柔軟性がひじょうに重要だ

というところをご存知だろうか。その
ためのマシンが「リラクサイズ」で、
開脚の度合いを高めてくれる。筋肉
を伸ばし、ほぐしながら徐々に柔軟
性を高めていく。もうひとつ、肩甲
骨のケアも大切だ。これがスムーズ
に動いてはじめてテイクバックから
フィニッシュまでの動作が大きく優
雅になるというわけだ。

筋力アップには、イタリア・テク
ノジム社製の最新鋭マシン「キネシ
ス」を使う。クラブを上手に使いこ
なすために必要な上半身の筋力アッ
プと、そしてブレのない安定したス
イングを実現することを目的とする
下半身の筋力アップなど、約20種類
の筋力トレーニングメニューを受け
ることができる。

自由に動く柔軟な身体と強靱なバ
ワーを発揮する筋力とが見事にマッ
チした時、ヘッドスピードのアップ
はもろんのこと、飛距離アップ、
ひいてはスコアアップへとつながる
ことになる。さらには引き締まった
肉体という副産物も生まれるのだ。
プレイ後の疲れを癒すバスタイム
に、ちよつとお腹の出たライバルか
ら羨望の視線が向けられることは間
違いない。



Total Golf Fitness
トータルゴルフフィットネス

tel.03-3354-1551

www.tg-fitness.net/

鍼灸師による針治療や、マッサージ師
によるボディ・コンディショニング
(有料サービス)も受けられる。ケガ
や故障を未然に防ぎ、楽しいゴルフ
ライフをサポートしてくれる。

個人会員 A 入会金・登録料

¥100,000、年会費 ¥420,000。

個人会員 B 入会金・登録料

¥100,000、年会費 ¥300,000。