

第7回 トータルゴルフフィットネス

2007年にオープンした「トータル ゴルフ フィットネス」は、ゴルファーのためのプログラムを、パーソナルトレーニング、ゴルフレッスン、リラクゼーションと、3つのパートから提供する、ゴルフ限定スタイルの会員制フィットネスクラブである。ゴルフに必要なものをすべてサポートしてくれるこのクラブを紹介する。



トレーニングマシンはテクノジム社を採用。写真はパーソナルトレーニングをセルフできる、柔軟性を高めるマシン

施設は、ジムエリア、キネシスエリア、カーディオエリア、フリーウェイトエリア、ストレッチエリア、ロッカー、シャワールームなどからなる



支配人の菅原賢氏は、2007年にプロゴルフツアー・上田桃子選手のパーソナルトレーナーを務めた経験をもつ



ゴルフの上達に必要な 身体づくりのすべてを サポートする

ゴルフ専用 フィットネスクラブ

トータル ゴルフ フィットネス (TGF) はゴルフに特化した日本でも珍しいフィットネスクラブである。ゴルフ専門だけあって、TGFには一般のゴルフスクールのようにゴルフレンジがあり、専属ゴルフコーチ (中嶋健生ティーチングプロ) がゴルフのスイング分析をして技術レッスンをを行う。だがそれだけでなく、トレーナーもスイング分析を行い、身体の動かし方や関節可動域に注目して、トレーニングプログラムを作成。そして、パーソナルによるトレー

ニング指導を行うのである。

つまり、トレーナーとゴルフコーチとが連携して、ゴルフ上達に必要な技術と体力の向上をともに図ることができる、というわけだ。

技術と体力とをリンクさせたことによる競技力向上のメリットは、実は大変大きい。TGFの森弘樹パーソナルトレーナーによると、「プロゴルファーもそうですし、一般ゴルファーは特にですが、体力がない方が結構います。体力レベルが低いと、レッスンを受けても上達しにくいのです」と言う。

いふなれば、ゴルフの技術と体力は車の両輪であり、柔軟性が高く、筋力レベルも高い状態になる

ことによって、レッスンで受けた内容がどんどん身につく、スイングがますますよくなる、ということなのだ。

多様な資格をもつ トレーナー

ゴルフ上達のための体力の向上を支えるのは、TGFのトレーナーたちの存在である。支配人を務める菅原賢トレーナーは、2002年からJGTO (日本ゴルフツアー機構) 帯同トレーナーとして活動し、2007年には上田桃子選手のパーソナルトレーナーとしてツアーに帯同。同年の上田選手の最年少賞金女王のタイトル獲得に貢献した、

身体のケアには、運動指導の経験も豊富な高橋富三院長が当たる



TGF鍼灸整骨院では保険診療、自由診療の両方を行っている



ティーチングプロの中嶋健生氏が、専属コーチとしてアスリートからシニアまで幅広く指導

ゴルフレッスンでは、スイングの撮影、分析、指導、トレーニングメニュー作成、比較などを行う

キネシスを使用して、ゴルフに必要な筋肉を3次元の動きのなかで作り上げる



パーソナルトレーナーがそれぞれの体力に合わせて直接指導する



ゴルフ界屈指の名トレーナーだ。

森トレーナーは、NSCA-CPT、ACSM-HFIの資格をもち、整体師としてゴルフ特有のゆがみを直すプロであり、女性ツアープロトレーナーとして活躍する植田理恵子トレーナーは、NATA-ATCの資格をもち、アスリートのケガの予防やリハビリに精通している。

ほかにも、あん摩・マッサージ・指圧師や加圧トレーニングなどの資格をもつトレーナーや、姿勢アプローチができるトレーナー、さらにはプロスキーヤーや箱根駅伝出場経験のある現役・元アスリートのトレーナーもいる。こうした多才なトレーナー陣から、

自分に合ったトレーニングの指導を受けることができるのだ。

治療院を併設

TGFのもう1つの特徴は、鍼灸整骨院を併設している点だろう。専修大学ゴルフ部出身であり、2006年JGTOにトレーナーとして帯同した経験をもつ高橋富三院長が、ゴルファーに多い腰や膝の痛みや筋肉のコリなどに対応する。

技術、体力、コンディショニングの3本柱によって、スコアアップと健康な身体も獲得できるフィットネスクラブといえるだろう。

(取材・構成：編集部、写真：高見博樹)

所在地
東京都新宿区四谷4-25

アクセス

【電車】東京メトロ丸の内線「新宿御苑前」駅2番出口から徒歩約8分。または、「四谷三丁目」駅2番出口から徒歩約7分

会員種別

【個人会員A】入会金・登録料10万円、年会費(一括)42万円、年会費(月払い)3万6750円。
【個人会員B】入会金・登録料10万円、年会費(一括)30万円、年会費(月払い)2万6250円。
*家族会員、法人会員、ビジターの設定あり。

有料サービス

【パーソナルトレーニング】

30分4200円、60分8400円など

【ゴルフレッスン】30分4200円、50分7000円

【TGF鍼灸整骨院】保険診療：初診1000円前後、2回目以降500円。自由診療：10分ごと1050円

営業時間

月～金曜日9:00～21:30チェックアウト(土・祝日20:30チェックアウト)。休館日は日曜、年末年始、夏季休業時

問い合わせ

TEL03-3354-1551

FAX03-3354-1552

http://tg-fitness.net/