



片や選手の“体”を支えるパーソナルトレーナー。
片や選手の“技”を磨き上げるツアープロコーチ。
数多くのツアープロたちをサポートしてきたゴルフ界のマエストロ、
菅原賢と堀尾研仁がお互いの「夢」と「役割」について大いに語り合った。

構成・メディアロード
取材・文・村上博恒
*本文中敬称略

連載
Vol. 68

堀尾研仁

「いつか二人で同じ選手をサポートして、メジャーチャンピオンにしたいよね」

菅原賢

「ゴルフにおけるトータルサポートの先駆者的な役割ができればいいですね」



ゴルファーの体と技のケアをする!

ken Sugawara

(すがわら-けん)
トータルゴルフフィットネス代表 / パーソナルトレーナー
1976年生まれ、右手県出身。
東京法科学院スポーツビジネス学科卒業後、
都内のスポーツクラブのインストラクターを経て、
パーソナルトレーナー(運動療法士の資格を取得し)独立。
2002年からJGTO(ジャパンゴルフツアー(機構))ツアートレーナー、
07年には上田桃子プロのパーソナルトレーナーも務める。

Kenji Horio

(ほりお-けんじ)
ツアープロコーチ。1971年生まれ、デビッドレッドベターに師事し、
ゴルフティーチングの世界に入る。2002年からツアープロの帯同コーチとして
活動を開始。03年KBCオーガスタでの田島創志プロ、
05年アイフルカップでの高橋竜彦プロの初優勝に貢献。
05年は谷口尚プロの帯同コーチとして、メジャートーナメントに同行。
現在まで国内男子、女子の多くのツアープロと契約し指導しているだけでなく、
自身のアカデミーなどでアマチュアへの指導も精力的に行う。

この年からトータルトレーナーの存在がもっと重要になる

堀尾研仁(以下・堀尾) いきなりで申し訳ないんだけど(笑)、日本のゴルフ界でトレーナーという存在が注目され始めたのって、いつごろからなの?

菅原賢(以下・菅原) もともとトレーナーって、体のケアだけをする——例えば鍼灸師のような国家資格を取得している人のことを指していたんですよ。僕らのようにケアもしながらトレーニングも行うっていうのは、ここ10年か、15年くらい前からじゃないですかね。それまでは、とにかく「治療」がメインでしたから。

堀尾 そう考えると、僕らがやっているティーチングの世界と同じころからだね。僕がコーチングを始めた2002年当時は、コーチをつけている選手自体、稀だったし、ましてやトレーナーをつけている選手なんて、数えるくらいしかいなかった。でも、今は技術的な面でコーチをつけているプロより、体のケアのためにトレーナーをつけている

プロのほうが、多いんじゃないかなあ。

菅原 実際、ツアーに出てい
るプロたちのレベルになると、
技術的なことよりも、体の調
子が悪いとか、思うように動
かない、といったフィジカル
面のことのほうが成績に直結
しますからね。

堀尾 スイングが悪ければ体
が痛むし、体が痛ければスイ
ングが崩れてくる。そういう
意味で、両方をバランスよく
やるのが大事だね。

菅原 役割分担っていうのか、
僕は技術的なことは分からな
いし、コーチは体のことが分
からない。でも、それをお互
いに聞き合ったり、確認し合
ったりして、やっていくのが
理想的ですね。

堀尾 別々にやるより、一緒
にやったほうが効率がいいか
らね。そういう意味では、
ここ（トータルゴルフフィッ
トネス）は、アマチュアのプ
レーヤーもツアープロが受け
ているのと、ほぼ同様のコー
チングと体のケ
アを受けること
ができる理想的
な場所だといえ
るよね。

菅原 こういっ
た施設はまだ日
本には少ないん
ですけれど、これ
からどんどん広
めていきたいで
すね。

堀尾 ところで、
ひと口にトレー
ナーといっても、
人によって、い
ろんなやり方が
あると思うんだ

の場合、実際どんなところ
までケアしているの？

菅原 契約によっては、体の
ケアだけで終わってというの
もあるんですが、自分の場合
は、完全パーソナル契約とい
って、まず朝起きると、食事
とウォーミングアップをさせ
て、それから試合に送り出し
ます。試合中は試合中で、ず
っと帯同して、どんな動きを
しているのかを観察する。で、
試合が終わったら、またトレ
ーニングとケア。だいたいそ
ういった感じで、とにかくベ
ツタリ選手にくっつきませう。

堀尾 大変だけど、それだけ
やっていけるからこそ、結果が
出たときには喜びも大きいよ
ね。

**何事も人の気持ち
酌んでやるのが大切**

菅原 確かに、結果が出ると、
自分のことのようにうれしい
ですね。でも、さっきもい
ましたけど、プロのレベルだ
と、体の調子ひとつが成績を
大きく左右します。ですから、
それだけ責任の重い仕事です
し、そのぶん、やりがいもあ
ります。

「菅原さんは人の心を読むのがうまい。
トレーナーとして重要なことですよね」（堀尾）

Kenji Florio



という話でいえば、僕が菅原
さんと一緒にやっていて思う
のは、僕自身の活動が少しで
も、このジムのプラスになっ
たらいいと思う反面、逆に僕
が恥ずかしいことをすると、
ここの傷にもなる。でもそれ
は言い換えれば、それだけ期
待されているわけで、責任と
同時にやりがいがあるんです
ます。その緊張感がまた心地
よかったですね（笑）。

菅原 僕が堀尾さんを見てて
思うのは、この人は仕事に対
して、なんて熱い人なんだろ
うと……。例えば、最初は1
個だった器具が、いつの間に
か僕の知らないうちに10個に
増えていたりして（笑）。堀
尾

菅原 それは堀尾さんが、い
いことや面白いことをバンバ
ンいつてくるからです。多
分、うちに来て堀尾さんに教
えてもらっているお客さんも
そう感じていると思いますよ。
堀尾 常に積極的でありたい



Ken Sugawara

「いいことはなんでもやってみる。堀尾さんのあの積極性は見習いたい」(菅原)

「いいこと、積極的になつて、明るく、積極的にやっ
ていこうって。でも、それは
菅原さんも一緒で、必要以上
に深く考え込むタイプのトレ
ーナーだったら、相手も自然
と重苦しい雰囲気になったり
するんだらうけど。菅原さん
は、とにかく明るく、乗り
がいい(笑)。でも、乗りが
いいっていうのは、相手の気
持ちは察するのがうまいって
ことなんですよ。このお客さ
んは何を考えているのか、ど
んな気分なのか、そういうこ
とを常に考えて、菅原さんは
やっている。トレーナーって、
もしかしたら、そういうところ
が一番、大切なかもしれ
ませんね。だって、僕は人

工場を機械を相手に仕事して
いるわけじゃないんですから。
菅原 人の気持ちをできるだ
け酌んで、相手のしてほしい
ことをやってあげることは、
トレーナーとして、確かに大
事だと思いますね。

**コーチとトレーナー、
どちらが偉いわけでもない**

堀尾 以前、まだほとんど話
していなかったときに、ツア
ーなんかで菅原さんを見かけ
ると、ああ、すごく気を使う
人だなあ、って思っていたん
ですよ。こういう人となら一
緒に組んでもうまくやってい
けそうだって。そしたら、あ
る日、菅原さんから、よか

って声をかけてもらって。そ
れがきっかけで、今こうして
るわけですから、調子がいい
者同士、何かしら縁があった
のかもしれないね(笑)。
菅原 僕もいろんなティーチ
ングプロの皆さんを見てきま
したけど、堀尾さんどだった
らやっていけるって思ったん
ですよ。

堀尾 僕らのような「指導
者」っていわれている人間は、
なにかと主導権を取りたがる
タイプが多いじゃないですか。
コーチとトレーナー、どっち
が偉いんだ、みたいな。けっ
こうそういうケースが多いん
だけど、はつきりいって僕は
そういうのが嫌いで。でも、
菅原さんと会って話をしたら、
ああ、この人だったら大丈夫
だって直感的に思ったんです。
たった10分か20分、話しただ
けなんだけれどね(笑)。

いと思っています(笑)。
堀尾 じゃあ最後に、「週刊
パーゴルフ」を読んでいるア
マチュアゴルファーの皆さん
に、菅原名トレーナーから体
のケアについてアドバイスを
お願いします(笑)。って、
これは冗談でもなんでもなく
て、プロもアマも、ゴルフを
やっている人間にとつて、体
のケアって非常に重要だと思
うんです。ゴルフをやる人の
場合、体のどこに一番注意す
ればいいのか？

菅原 気をつけたいところは
いろいろとあるんですけど、
一つだけいうなら、やっぱり
股関節ですかね。ゴルフは捻
転のスポーツですから。股
関節を柔らかくしてやること
は大切です。コースに出る前

ずお勧めします。
堀尾 確かに、スイングでも
下半身の動き——特に股関節
の使い方は重要だからね。
菅原 じゃあ、僕から堀尾さ
んに最後に一つ質問。アマチ
ユアゴルファーがコースに出
る前って、どれくらい練習す
るのが最適なんですか？

堀尾 人それぞれだけど、コ
ンペの前日に練習場で100
球程度打てば十分じゃないで
すか。ただやみくもに打つん
じゃなくて、コースに出て一
球一球打つてるつもりで。プ
ロたちの場合、試合の前の練
習場では30球程度打ってさっ
と上がりますから。それから
股関節のストレッチをやつて
おけば完璧、だよ(笑)。

Pargolf Eye

アマチュアにも
ツアープロ同様の
質の高い科学的な分析に
基づいたレッスンを提供

菅原が代表を務める「トータルゴルフ
フィットネス」では、堀尾が率いる「KEN
HORIO GOLF ACADEMY」と業務提
携し、アマチュアゴルファーのゴルフ上
達に向けて、体と技の両面から、動作分
析器を利用したレッスンをベースに、弾
道測定器のK-VEST・ゴルフシミュレ
ーターなどの最新機器を用いて、科学的に
レッスンをしている。「ここに来れば、
ツアープロと同様のボディケアとトレ
ーニングとゴルフレッスンの3つが同時
に受けられる。まさに理想的だね」と、堀
尾。「これからも、こういった施設が日
本中に広まるように頑張っていきたい
よ」と、菅原。そんな二人の意気込みを
感じるトークだった。