

TOTALGOLF FITNESS
 菅原賢さん

**ゴルフの上達に必要なモノ
 全部揃えたいです!**



今回訪れたのは、ゴルフ専用フィットネススクラブの「TOTAL GOLF FITNESS」。2008年5月、新宿区四谷にオープンしたもので、今年5年目。日本初を謳ったゴルフ専門フィットネススクラブである。現在、会員数は100名超、月の平均利用者数は約800名、ビジターの利用者は月平均50名ほどだとか。

また、同施設はトレーニングだけでなく、ゴルフレッスンも受けられる。練習打席は5打席で、顧客の7割がゴルフの上達に汗を流す。4名のレッスンプロが所属しており、「KEN HORIO GOLF ACADEMY」の堀尾研二氏のレッスンも受けられる。さらに鍼灸院も備えており、ゴルフに関するケガや腰痛などの治療も可能。ゴルフに関する体づくりのための複合施設だ。今回、取材には菅原賢支配人が応えてくれた。支配人兼パーソナルトレーナーでもある菅原さん。ゴルフ専門フ

ィットネスを開設したあたり、ゴルフのキャリアは相当なもの? あるいはトップアマ? そんな想像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった...。

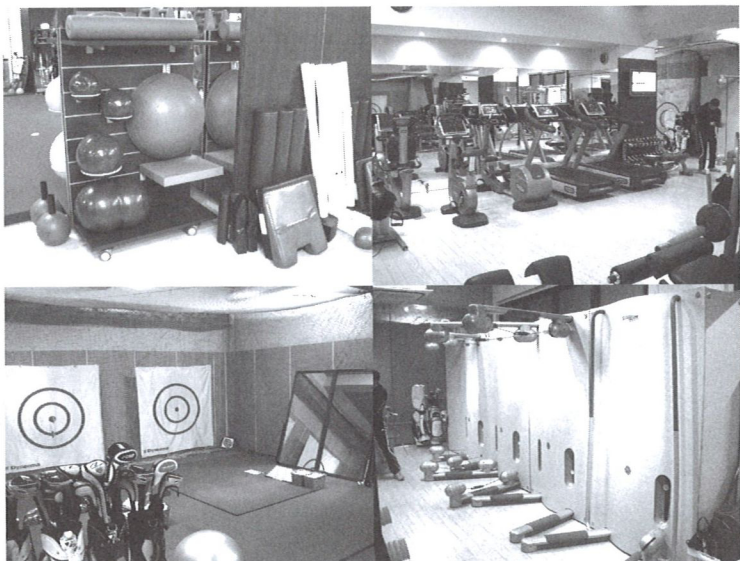
「私はスカッシュのプロプレーヤーとして、18〜24歳までアメリカなどで活動をしていました。選手時代、スポーツジムでパーソナルトレーナーに出会って、そのトレーニング効果に驚き、引退後はパーソナルトレーナーを目指そうと心に決めたのです」

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルフファアは、確実に成果をあげていく。今野プロは2002年のツアーで2勝、賞金ランキングも9位に浮上。その後、2007年には上田桃子プロのパーソナルトレーナーを務め、最年少賞金女王の誕生に貢献。ケガでシード権を失っていた大山志保プロを3年ぶりの優勝へ導いてもいる。

また、先述した堀尾氏とは女子ツアーの帯同時に会って意気投合。「トータルゴルフフィットネス」への協力に至っているとか。

ゴルフスイングのための体づくり

同施設のプログラムは実に豊富。



代表的なものを列記すると――。パーソナルトレーニングをベースに、ケガなくゴルフを続けられる体づくりの「生涯ゴルフプログラム」、プロゴルフ向けのトレーニングをアレンジした「アスリートプログラム」、飛距離を出すための体力強化を主眼に置いた「飛距離アッププログラム」。また、病院などのリハビリとアスリート向けのアスレチックリハビリをもとに考案された「ピラティス」など、計11種類にもなる。そしてこれらのプログラムは、顧客の声をもとに生まれたものだという。

ここで、ゴルフに必要な体づくりを聞いてみよう。「そうですね。ゴルフに必要なのは柔軟性、バランス、筋力の順で

「筋力はハードなトレーニングで鍛えたものではなく、主に体幹の強さが必要になります。たとえば、まったく力みがなく、ゆったりとしたスイングなのに飛ぶ人っていますよね。その多くは体幹の強さによりです」

て、水の揺れがシャフトのしなりに近い。これを、トレーニングやスイング動作改善などに用いています。今はプロも練習に取り入れています」

「レッスンの前にキネシスでトレーニングをすると、身体が体幹の使い方を覚えて、理想的なスイングを体得しやすい効果があります。やってみます?」

「同じ会社の器具で、アルケというメデイスボールのようなものもあります。中には水が入って

「お客様への課題に向き合い、どうしたらゴルフが上達するか、ケガをせずに続けられるか...。一つひとつの悩みを解決する手助けをしたいと思います。今後の目標は『トータルゴルフフィットネス』がゴルフファアの楽園になれるよう、ゴルフ上達に関わるすべてを取り揃えたい。さらに、練習場やゴルフ場の近くに店舗することも目標です。当社を利用しているプロは25名ですが、賞金王、賞金女王を出せたら最高(笑)」。 (取材・構成 西尾知士)

TOTALGOLF FITNESS

東京都新宿区四谷 4-25
 TEL : 03-3354-1551
 URL : http://www.tg-fitness.net/