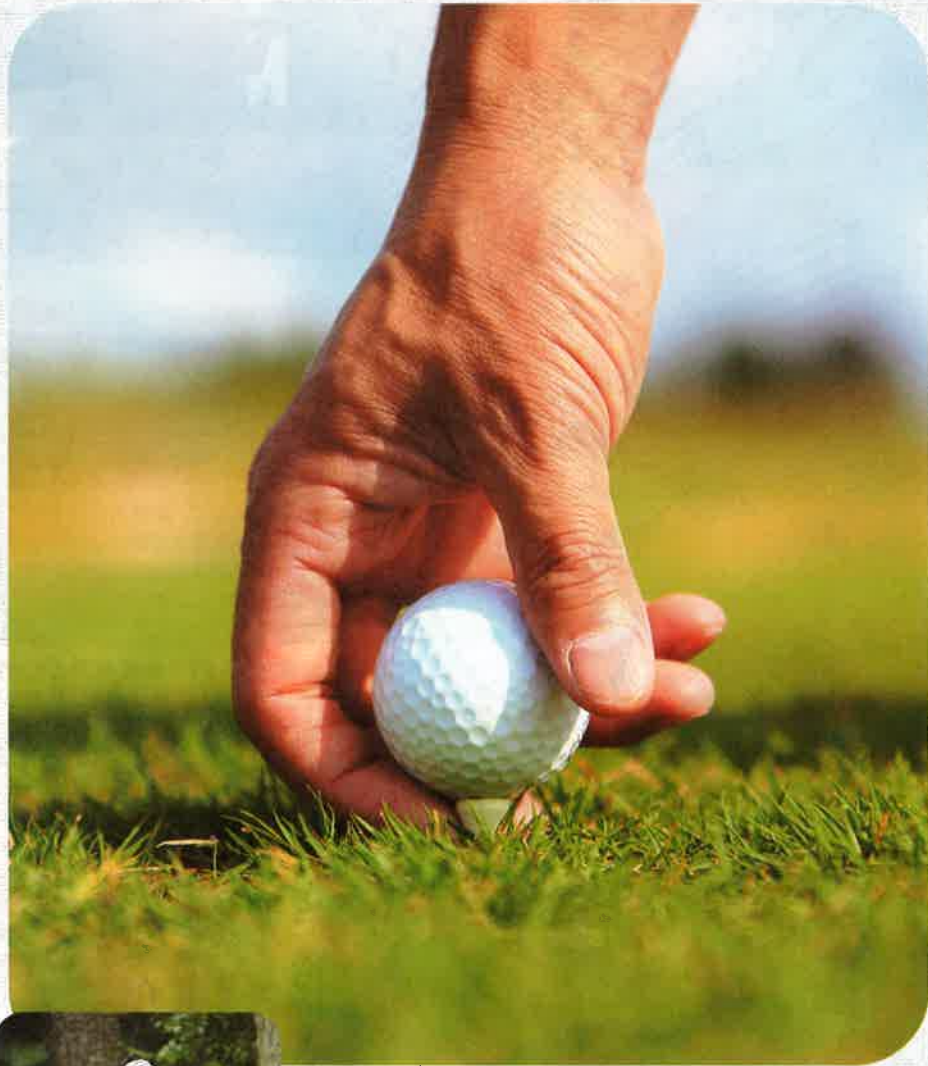


GOLF

「ゴルフ」

止まっているボールに対して『自ら』動く



『再現力！』



スイングは全体の10%程度

ゴルフは競技特性としてスイングをするのは全体の10%程度で、その他はほぼ歩いている時間。そういった意味でも特別な体力が必要になるわけではない

をコントロールできます。そこにゴルフの難しさがあるのですが、瞬発力や反射神経は求められません。ゴルフで重要なのは、毎回同じ動きができる『再現力』です。そのため、フィジカルを鍛えるなら、バランス感覚が重要です」

バランス感覚は、個人差はあるものの誰もが身につけられる部分だと菅原氏は言う。「体力的な部分でもゴルフは実際にスイングしている時間は競技全体の約10%なので、運動音痴でも、まったく問題のないスポーツなんです」

BASEBALL

「野球」

動いているボールに対して『反応』する



必要なのは

ゴルフに運動神経は不要です

上田桃子の
フィジカルコーチ

菅原 賢



2002年からJGTOツアートレーナーに就任。上田桃子のパーソナルトレーナーであり、ゴルフ以外にも多くのアスリートのフィジカルコーチを務める

反射的な動きが多い

瞬発力が必要不可欠

野球やサッカーのように相手がいるスポーツは、一瞬の判断力や瞬発力が必要になる。そういった部類は運動神経の良し悪しが影響するが、ゴルフにおいては、無縁と言ってもいい

ゴルフは自分自身ですべてコントロール

上田桃子をはじめ、多くのゴルフアターのフィジカル面のサポートを行っている菅原氏は、ゴルフは運動神経がいらぬ特殊なスポーツだと言っている。「ゴルフに関して言えば、運動神経の良し悪しは上達の早さの違いであって、上手になれるかなれないかとは関係ありません。理由は、野球やテニスのように相手がいるスポーツではないからです。さらに、止まっているボールを打ち、自分自身ですべての動き

