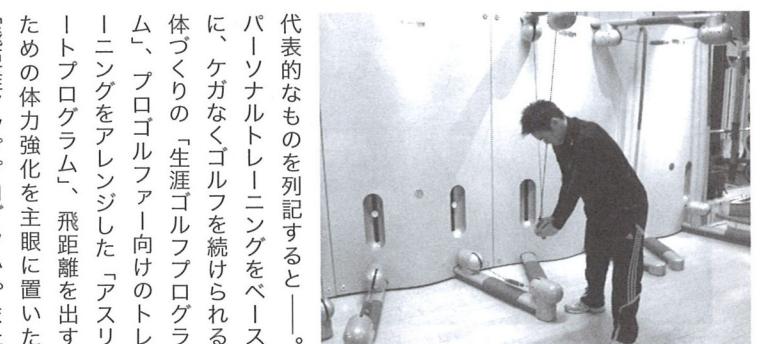
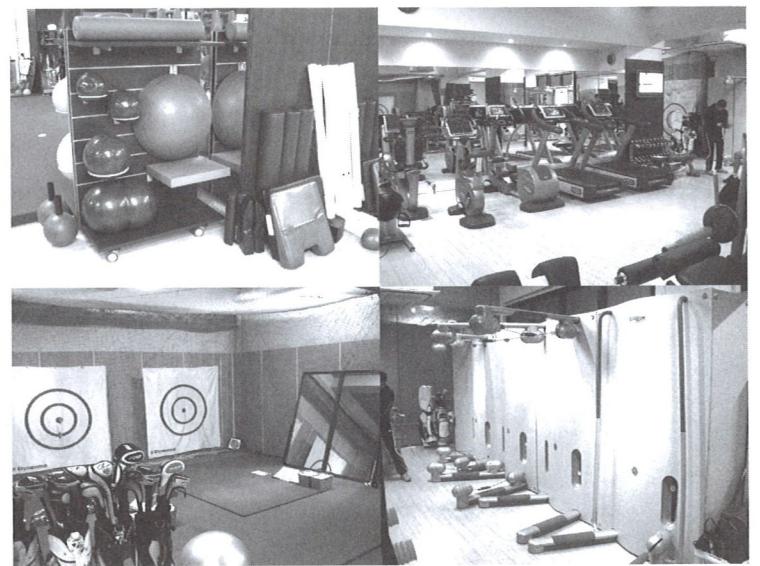


■ TOTALGOLF FITNESS

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



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」、プロゴルファー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種類になる。そしてこれら們のプログラムは、顧客の声ととも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。ゴルフに必要なものは柔軟性、バランス、筋力の順であります。中には水が入っています。

筆者が試したのは「横の動き」だ。スイングではインパクト周辺の動きで、まずはケーブルの取手をもち、腰のひねりでそれを引っ張る。確かに筋肉の芯に負荷が掛かるのを感じる。このほかアドレスやダウンスイングの体幹トレーニングもできるという。

同じ会社の器具で、アルケといふメディスンボールのようなもの

す。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ます」

その体幹を鍛えるために、イタリア・テクノジム社製のキネシスというトレーニング器具を使用している。これは上下と横の3次元ケーブルで、スイングに限りなく近い状態で体幹のトレーニングを積めるもの。

「レッスン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?」

お願いします。

筆者が試したのは「横の動き」だ。スイングではインパクト周辺の動きで、まずはケーブルの取手をもち、腰のひねりでそれを引っ張る。確かに筋肉の芯に負荷が掛かるのを感じる。このほかアドレスやダウンスイングの体幹トレーニングもできるという。

同じ会社の器具で、アルケといふメディスンボールのようなもの

て、水の流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

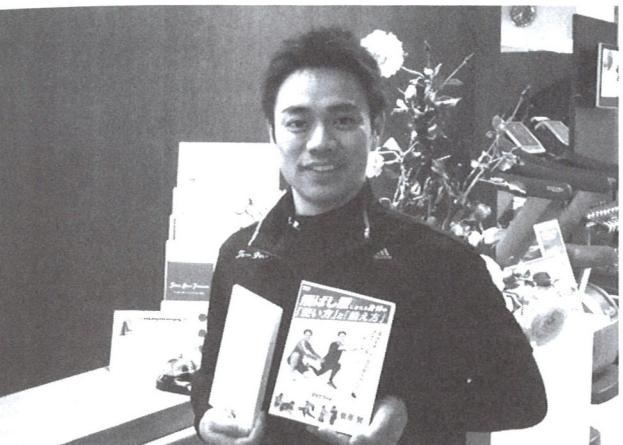
とにかく専門器具の宝庫でもある。ハイチャージという低周波で細胞を活性化させる器具や、酸素カプセルで体のケア。トレーニング前には必ずインボディというマシンで体脂肪、筋肉量などを測定する。コンディショニングを測定する。自身の筋肉量などが数値化され、トレーニング効果を「見える化」できるから、継続性も高まるとか。

最後に、ゴルフトレーニングの理念を話してもらつた。

「お客様の体の課題に向き合い、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……。一つひとつのが悩みを解決する手助けをしたいですね。今後の目標は『トータル ゴルフ フィットネス』がゴルファー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出店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)

TOTAL GOLF 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はなく、「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。

トレーイナーでもある菅原さん。ゴルフ専門フ

イ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イヤーとして、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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーの勉強をして資格を取得。トレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくりに対する意

向の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくりに対する意

向の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです(苦笑)。

参考にしたのは、海外選手のトレーニング方法。中でもタイガー・ウッズのメニューは印象的でした。彼は毎朝必ずブールやランニング、ジムトレーニングを欠かさないところか、試合当日も行なつていたのです」

海外選手の体づくり

菅原さんがトレーナーを務めたプロゴルファーは、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

ゴルフ専用のトレーニングを広め像を働かせたが、同氏の経歴は意外だった……。

その後、フリーのパーソナルトレーナーとして活動するが、いつ外だった……。

「私はスカッシュのプロプレイヤーとして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いましてね。その後はパーソナルトレーナーを目指すことに決めたのです」

引退して日本へ戻り、パーソナルトレーナーとして活動をし

ていたが、2002年に今野康晴

プロと出会い、ツアー帯同を依頼されたのがゴルフとの邂逅。

「とはいっても未経験なので、独学で研究しましたね。ゴルフのトレーニングに関する本もなく、非常に苦労したものです