

JAPAN GOLF ASSOCIATION

JGA Golf Journal



JAPAN
OPEN
GOLF



ジュニアの未来を育むためにできること

ジュニア育成委員会 富田浩安委員長・大鷲俊朗副委員長インタビュー

2016年五輪リオ・デ・ジャネイロ大会の正式競技となったゴルフ。スポーツの祭典での金メダル獲得という新たな使命が加わった中で、ゴルフ界はこれまで以上にスポーツとしての底辺拡大、ジュニアゴルファーの強化という課題が急務として突きつけられた。現在、JGAが取り組んでいるジュニア育成事業の現状と、今後の方向性などを富田浩安ジュニア育成委員長と大鷲俊朗副委員長に聞いた。



富田 浩安 (ジュニア育成委員会 委員長) 両名の談話から、ジュニア育成事業の成熟が今後の大きな課題であることが伺えた。



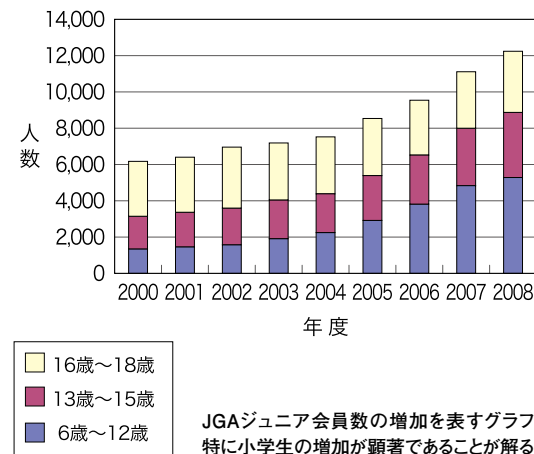
大鷲 俊朗 (ジュニア育成委員会 副委員長)

— ジュニアゴルファー育成の経緯と現状、今後の方向性を具体的に。

富田 浩安ジュニア育成委員長 (以下、富田) 現状としてはJGAジュニア会員が飛躍的に増加しています。4～5年前は8,000人程度の登録数だったのが、現在は13,000人を超えています。これは若い世代のゴルファーの活躍という面と、各地区ゴルフ連盟で行って

いるジュニア育成事業の影響が大きいと思います。年毎のジュニア会員数の推移を見ると、特に12歳以下の小学生が目立って増えています (表1参照)。かつて「ゴルフには心技体が必要だからプレーヤーのピークは30歳前後」と言われており、トップアマチュアとして活躍するのは成人以降だと思われていたのですが、まったく状況が違ってきました。

表1: JGAジュニア会員 推移



JGAジュニア会員数の増加を表すグラフ。特に小学生の増加が顕著であることが解る。



宮里藍・石川遼に代表される若手選手の「スター性」が父兄に与える影響は大きい。

— 日本でも若い世代の活躍が目立ちますね。

富田 そうです。石川遼君もそうですが、それ以前にも女子では宮里藍さんを始めとする選手が出現するなど、プロツアーで活躍するゴルファーが低年齢化しました。これに伴い、我々も鷹揚にはしてられず、対応を迫られているのが現実です。ジャック・ニクラウスは「ゴルフは35歳から」と言ったそうですが、それは当時の用具や、環境の中でのこと。今はまったく状況が違います。だからジュニア育成は急務なのです。我々の活動の大きな軸になっているといってもいいでしょう。

— どんな形で展開しているのでしょうか。

富田 地区連盟と共同で取り組んでいます。我々JGAとしては、情報をできる限り吸収し、大局的に見て指針を出すというのがここ4～5年の考え方です。ジュ



ニア育成は、JGAの中の大きな柱となっています。小学生の激増は驚きですが、他のスポーツ同様、これには保護者が関わっています。これを踏まえて育成を考え、プログラムはどんどん変更の必要性を迫られてきたのです。地区連盟と共にジュニアを育成するだけでなく、有望なゴルファーを発掘し、強化するなどして、いかに底辺を拡大するかが大切です。

大鷲俊朗副委員長 (以下、大鷲) 全国の8地区のゴルフ連盟では、それぞれジュニア育成委員会が育成事業を担っています。具体的には、春・夏休みを利用したジュニアスクールの開催や、地区ジュニア選手権の開催です。富田委員長からお話があったように、ここ数年、地区ジュニアスクールの参加者は小学生が多くなっています。小学生を対象にしたスクールを急遽増やすなどして対応していますが、現場でジュニア育成に携わっていても、ゴルファーの低年齢化を実感しています。

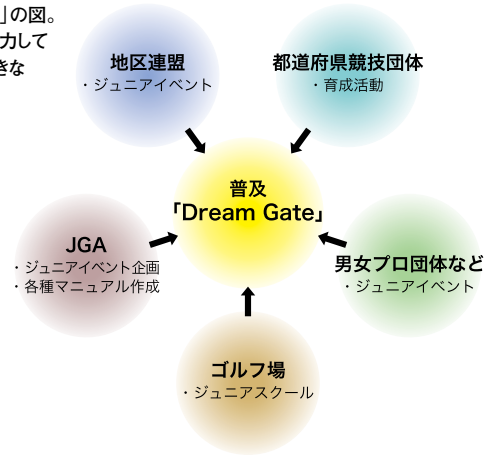
— 底辺が拡大しつつあるとはいえ、ゴルフは道具も必要なスポーツです。

富田 そうです。野球ならバットとグローブ、ボールがあれば誰でもすぐにできる。でも、ゴルフはやはり道具が必要なことと、ゴルフ場でプレーすることから、まだまだ限られた人のスポーツという部分がある。これでは本当の意味でスポーツとはなかなかいえません。だからこそ、誰でもゴルフができる環境作りが大切なのです。

— どのようにして環境を作るのですか。

富田 まずはゴルフ場を開放してもらおうことでしょう。九州、沖縄地方は、ジュニアへの開放がかなり進んでいる

ジュニア育成事業の根幹である、普及・動機付けを表す「Dream Gate」の図。全ての団体が協力して取り組む事で大きな力を生み出す。



各団体、地方連盟の協調体制が整ったことが大きな前進となった。



ゴルフにはプレーを楽しむと共に、マナーを教える厳しさもある。

のですが、これを全国レベルでどう進めていくか。地区連盟からは「JGAに指針を出してもらえれば」と言われています。日本はゴルフ場の数では米国に次ぐ世界No.2なのですが、その8割がパブリックコースの米国とは逆に、日本は8割がプライベートコース。そのため、なかなか開放が進まないのが現実です。

一 練習するにもお金がかかります。

富田 それもあります。だから、練習場も含めてコースを開放してもらえないかということです。例えば最終組が10時にスタートしたら、その後の練習場をジュニアに開放してもらおう。最終組が15時にホールアウトしたら、それ以降のコースを開放してもらおう。何も18ホール全部使わせて欲しいと言っているわけじゃないんです。状況次第で3ホールでも5ホールでも、9ホールでもいい。いつでも利用できる仕組みづくりをしていきたいですね。

一 でも、パブリックコースはともかく、プライベートコースでは難しいこともあるのでは？

富田 ええ。でも、まずはメンバーの家族などに開放してもらおうのがファーストステップ。地区のジュニアが次のステップでしょう。受け入れてくれる態勢が整っているコースも徐々に増えつつあります。ジュニアが来れば保護者も来てくれる。こうして少しずつですが底辺を拡大していきたいですね。

一 現状ではどの程度のコースがジュニア育成に協力してくれているのですか？

富田 JGA加盟コース約1,600のうち、5割前後が何かしらの形で協力してくれてはいます。でも、それ以上になかなか広がっていかないのが難しいところなんです。

一 育成について、もう少し具体的に聞きたいのですが。

富田 育成メソッドをもう少しきちんとマニュアル化することが大切です。現状では親が教えたり、プロでさえ経験だけで教えていたり色々なケースがある。でも、米国などでは、誰が教えても、ある程度のことはきちんと同じように身につくマニュアルがある。それを見習うようにJGAとしてきちんとマニュアルを作りたい。もちろん、年齢別に体力などを踏まえてのものですが、同時に基礎体力の強化も課題ですね。

一 大鷲副委員長は、長い間直接、ジュニア育成に携わられています。水泳でも五輪選手を何人も育てるなどの実績をお持ちですが、現場での感触はどうでしょう？

大鷲 ゴルフに限ったことではありませんが、ジュニアが13,000人いれば、単純に考えて26,000人の保護者がいるわけです。この保護者の皆さんをジュニア育成のよき協力者と考えると、一緒にやっていくことが大切ですね。私は33年間ゴルフだけでなく、水泳でもジュニア育成に関わってきましたが、やはり指導者の育成が最も大切です。

一 現状では不足していますか？

大鷲 子供たち(競技人口)が増えていますからね。例えばプロゴルファーの皆さんは生活がかかった中でレッスンをします。だから、あまりのんびりとはやってられないでしょう。私が考えているのは、ゴルフが好きな団塊の世代の方たちに、ボランティアで手伝っていただけないかということです。そのために関東ゴルフ連盟でジュニアスクール開催マニュアルを作成中で、間もなく出来上がります。保護者の指導でゴルフを始めて

も、ゴルフの楽しさやマナー、エチケットなど最初に教えることが肝心なので、しっかりした指導者が欲しいのです。

一 米国のファーストティープログラムのようにゴルフ界が一体となってジュニア育成に関わる必要があるのでは？

富田 それは日本でも必要なことです。しかし、今年から、ジュニア育成政策部会が新たに発足しました。これはJGAが音頭を取って、日本プロゴルフ協会(PGA)、日本女子プロゴルフ協会(LPGA)、日本ゴルフツアー機構(JGTO)、日本高等学校ゴルフ連盟(高ゴ連)、日本学生ゴルフ連盟(学連)の各団体が連携を取り、ジュニア育成に関する問題などを議論する場となります。私は以前、学生ゴルフの方にも関わっていましたが、高ゴ連や学連がこの部会に入らないとうまく機能しないのです。

一 どういうことでしょうか？

富田 以前の例を挙げると、何かの事情で選手の出場試合数を制限したり、出場停止などを行っても、他の団体と横のつながりがないと何の意味もなくなってしまいます。例えば学生の試合に出られない選手が、スポンサー推薦でプロの試合に出ていたり…。これではまったく意味がない。学生には学業をしっかりさせた上で、エチケット、マナーもきちんと教えてゴルフをすることを指導する。こういう教育的な配慮がないと、ジュニアが歪んで育ってしまいます。現在は日本におけるジュニア創成期といってもいいでしょう。だからこそ、しっかりやらないと。

一 それだけの団体が集まると、方向性を統一するのも難しい気がしますが。

富田 そんなことはありません。各団体はジュニア育成に、また問題解決に、それぞれ個別に苦勞して歩んできています。しかし、みんなで集まり、話をしましたら、誰もが共鳴してくれました。近い将来、試合出場などのルール統一も出来るようになるでしょう。

一 学校にまったく行かず、プロの試合に出るジュニアなどはいなくなる？

富田 (大きくうなずいて) 米国では1960年代にすでにマニュアルがしっかりできていたと聞いています。どんなに強い大学生でも、プロの試合に年間で5試合以上は出られない。そのあたりを参考に、学業をおろそかにしないという前提でジュニアゴルファーを育てなくてはなりません。

一 教育ということを考えると保護者の存在も気になります。近頃は、ゴルフを熱心にやらせるあまり、方向を誤ってしまいがちのようですが。

富田 みなさんそれは熱心ですね。大鷲 低年齢化が進むにつれて、保護者にも色々なことをお話しなくてはなりません。例えば、石川遼君はもうプロになってしまいましたが、18歳で賞金やスポンサー契約などで何億円も稼ぐ。保護者がこのことをどうしても考えてしまう心理というものやむを得ないと思うんです。でも、大切なのは、他のスポーツ同様、低年齢のうちに過度な筋トレを絶対にさせないことや、先ほどの富田委員長のお話のように、学業をきちんとやらせることなどは、やはり保護者にもきちんとお話しします。



小学生ゴルフ大会にて行われた父兄講習会の様子。



技術の向上も重要だが、最優先されるのはマナーの向上である。

一 無理をして、子供のうちから故障してしまうこともあるようです。

大鷲 そうです。ゴルフは前傾した姿勢で体を捻転させるスポーツ。だから、小学生のうちから毎日500発もボールを打っていたら、体がおかしくなってしまうのは当たり前です。だから、小さいうちはボールとじゃれていればいいんですよ。これが大人になって役に立つ。僕は保護者の方に言うんです。「無理をさせたら20歳になったとき、ゴルフができなくなっていたり、していないかもしれませんよ」と。これを考えず、親のエゴで無理をさせるのは避けたい。メンタル面でも小学生に集中力を持続させるのは難しい。だから、のびのびと育てて欲しいということです。どうしても競技志向が過熱しがちです。関東地区では昨年から2つの会場で小学生大会を開催していますが、それでも出場希望者が多くて、先着順になってしまいます。子供を競技に出場させたいという思いはもちろん理解していますが、小学生大会などでは「焦らず、無理をするな」という話をするようにしています。

一 マナーやエチケットと言う部分も小さいうちの教育が大切です。

大鷲 石川遼君は、中学生の時に関東地区のジュニアスクールに参加していました。そこで、私達が話をしたエチケットやマナーに関するのを今でも覚えてくれています。そして、彼はマナーやエチケットに非常に気をつけてくれていると思います。特に小学生には良いスコアでプレーすることよりもゴルフで一番大切なことを知ってもらいたいです。だから保護者を別室

に集めて「のびのびやらせてください。スコアではなく“お行儀がよくなったね”と褒めてあげてください。決して“なに!このスコア!”などと怒らないように」と、話しているんですよ。

一 スコア至上主義で育つとゴルフの本質とは違ってきてしまいますね。

大鷲 そうです。ゴルフは審判のいないスポーツ。だからこそ人間を育てるスポーツでもあるんです。その分、健全に育成しないと、スコア改ざんなどということがおきてしまいますから。僕は「ゴルフをやると友達が増えるよ」と言っています。

一 指導者の責任は重大ですね。

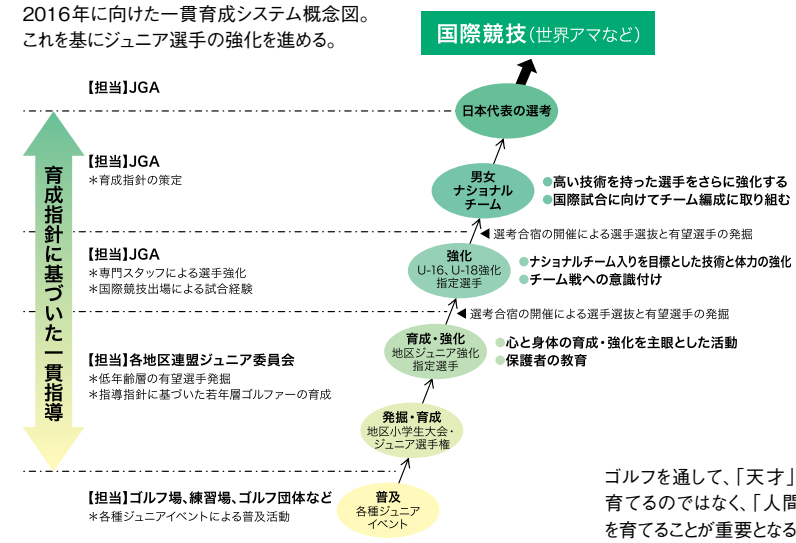
大鷲 指導者と保護者ですね。でも、指導者も増えつつあるので見通しは明るいんですよ。ただし、大切な時期なのでしっかりやらなくては。

富田 先ほども言いましたが、僕はジュニア委員長の前は学生ゴルフに深くかかわっていたので、関連団体が一堂に集まって、ジュニアのために議論し、動くということが実現して本当にうれしいんです。みんなそれぞれ真剣に考えてくれています。独自の方向性を持ったスナッグゴルフなども含めて、各団体の歩調を合わせられるようにするJGAの役割は大きいと思いますよ。

一 ジュニア育成政策部会の方向性は完全に一致しているのですか？

富田 総論では。各論にはこれから入っていくところですが、各団体が議論を戦わせることに価値があると思います。いっしょに努力し、良い方向に向かいたいですね。

2016年に向けた一貫育成システム概念図。
これを基にジュニア選手の強化を進める。



一 ところで、2016年の五輪では、いよいよゴルフが正式競技となります。競技形式がまだハッキリしないので難しい部分もあるとは思いますが、その部分を含めてトップジュニアの強化について教えてください。

富田 将来のナショナルチーム入りを目標とするジュニアゴルファーを強化していますが、ここではゴルフの技術も大切にしつつ、基礎体力や筋力の強化にも力を入れています。筑波大学人間総合科学研究科でスポーツ医学専攻の白木仁教授にご協力を頂いて。

一 基礎体力ですか。

富田 そうです。専門的知識のある白木先生にご指導いただき、やはり基礎体力強化が必要だということになりました。もちろん、小さいうちに過度な筋力トレーニングをしてはいけないのは当たり前ですが、走ったり、飛んだりするスポーツではないため、そういう部分を含めて基礎体力と筋力ですね。

一 ナショナルチームメンバーはデータを取ったりしていますか？

富田 もちろんです。科学的データに基づいた強化策を取りたいですね。米国などの育成プログラムを参考にしたい。五輪競技となったことは、ゴルフをスポーツとして世間に意識してもらおうチャンスなんです。だから、強化策ができれば、これに基づいて地区連盟やインストラクター、保護者などに指針が示せると思います。

一 他国との比較という点ではどうでしょう？

富田 昨年の世界アマチュアゴルフチーム選手権の出場選手の在籍校を調べたところ、トップ20の選手のうち18名が米国の大学に通っていることがわかりました。

つまり、その強化プログラムが優れているので、米国の大学に留学しているということでしょう。だから、日本もこれに倣ったプログラムを作るなり、一緒に参加させる方法を考えるなりして、科学的方法で現状にメスを入れたいですね。

一 五輪競技となる影響は？

大鷲 水泳なら(金メダリストの)北島康介選手に憧れるように、ゴルフの金メダリストに憧れるようになる。「オリンピックで勝ちたい」というようにターゲットが決まるんです。そうやってゴルフの人氣に拍車がかかる。そこできちんとジュニアを育成するのがJGAの使命です。子供は上から何か言っても言うことをきかない。同じ目線に立って「一緒にやろう」と言うことが大切です。ジュニア育成に天井はない。根気なんです。

富田 現在、高校総体(インターハイ)の競技にゴルフはありません。6割以上の高校にゴルフ部がないと、高体連に入れてくれないからです。オリンピック競技となったことで底辺が拡大し、ゴルフ部が増えて高校総体の競技となれば、そのときやっとゴルフは限られた人々だけのスポーツではなくなります。そうなるといいですね。



「正しい」ジュニアゴルファーの育成方法

白木仁 筑波大学教授インタビュー

ゴルフの底辺拡大のため、急務とされるジュニアゴルファーの育成。
特集1では、全体としての育成について触れたが、肉体的な部分ではどうなっているのか。
スピードスケートやシンクロナイズドスイミングで五輪選手をサポートし、
ゴルフ界では2009年マスターズ4位の実績を持つ片山晋呉選手の体を高校時代からケアしてきた
白木仁筑波大学教授(人間総合科学研究科 スポーツ医学専攻)に聞いてみた。
白木教授は、現在、JGAナショナルチームのトレーニングプログラムを作成し、選手たちをサポートしている。



白木 仁(筑波大学教授)

1957年、北海道生まれ。筑波大学教授。高校、大学は陸上競技部でハードルの選手として活躍。筑波大学を卒業後、大学院で解剖学を学びながら専門学校で柔道整復師の資格を取得。
平成3年より筑波大学体育科学系にてスポーツ医学講師として教育と研究に従事。
長野五輪ではスピードスケート、シドニー、アテネ五輪ではシンクロナイズドスイミング・ナショナルチームトレーナーを務めた。
ゴルフ関連では、片山晋呉選手を始め、多くの男女プロゴルファーのトレーニングアドバイザーとして選手を指導。2007年より、JGAナショナルチームオフィシャルトレーナーとして、日本代表選手の体力強化トレーニングやコンディショニングについてアドバイスをを行っている。



ナショナルチームメンバーへの講義風景。トレーニングの意義と意味を伝える。



筋力、運動能力をはじめ、メンタル、内科、歯科に至るまで66項目のチェックを受ける。



ジュニア育成の現状を体力、筋力の面で見ると

— ジュニアゴルファーの現状は、専門家の目から見ていかがでしょうか。

白木仁 筑波大学教授(以下、白木) ここ3年余りナショナルチームを中心にしていますが、正直言って、ゲーム性の強いゴルフという競技の特性もあり、それまで体のことはおざなりになっていたな、というのが最初の感想でした。

— 具体的にはどういうことでしょうか？

白木 最初、JISS(国立スポーツ科学センター)にナショナルチームのメンバーを連れて行き、測定したところJISSのスタッフに「何の選手?」と不思議そうな顔をされました。ゴルファーだとわかった時の反応が「ゴルフは、本当に普通の子がやってるんですね」というもの。それほど、ジュニアゴルファーは技術だけで体力、筋力がなかったのです。

— 技術だけではやはりよくないのですか？

白木 もちろんです。このままでは世界レベルになるのは絶対に無理だと感じました。子供たちには正常な発育の中でゴルフがうまくなって欲しい。ゴルフというのは体の片側だけを使う変則的な動きをするスポーツです。もちろん、体に偏りが生じるのはどのスポーツでも同じことですが、ジュニアゴルファーの場合、常識的な範囲ですら体を動かしていないケースが多かったんです。だから、まず、僕がナショナルチームのジュニアメンバー

の保護者に言ったのが「学校の体育の授業を受けてください。それができないようではトレーニングなんかできません」ということでした。

— 体育の授業を受けていない？

白木 そうです。元々、体が弱かったとか、試合やゴルフの練習で忙しいなどという理由で、それすらしていない子供がたくさんいたのです。どうみても学校体育というレベルでは他の競技より劣るんじゃないかというのが正直な感想でした。「うちの子は体育が苦手なんです。でも、ゴルフは上手だからいいの」と口にする保護者も多かった。でも、基礎体力がないと、3日間、4日間の試合となると、たとえ技術があっても集中力が最後まで続かないんです。だから、ナショナルチームのメンバーは、少なくともオリンピック選手全体の中で平均程度のレベルにしなくては、とトレーニングメニューを作ったんです。

— 集中するのに体力は必要ですね。

白木 絶対必要です。ゴルフの技術のある子はたくさんいるんです。でも、最終ラウンドの最終ホールで頑張るためには体力がいるんです。体力がなければ気力も伴わない。このことをぜひ、わかって欲しい。幸い、ここ3年ほどナショナルチームのメンバーにメニューを組んでトレーニングさせて、測定を続けた結果、きちんと実施した子にはいい結果が出ています。もちろん、ゴルフはゲーム的要素が強い部分もあるので、トレーニングをあまりしない子でもそれなりの結果が出ることもあります。でも、それでは世界に通用しない。



測定結果を基に、選手とミーティングを行い、個々のトレーニング項目を設定し、実践していく。



右写真は、脚力を鍛える代表的なレッグランジトレーニングの様子。

ジュニアゴルファーへのアドバイス

— ナショナルチームについては、先生の専門的アドバイスの下、頑張っていることはわかりました。では一般のジュニアゴルファーはどうしたらいいのでしょうか。健全な発育を促進しつつ、ゴルフをさせるためには、まずどんなことに気をつけたいですか。

白木 ジュニア時代には、体のベースを作るという意識でトレーニングに取り組んでいただきたい。プロゴルファーになるかどうかにかかわらず、まずしっかりとアスリートになることを目標にして欲しいですね。

— ジュニアのうちは保護者の意識も大きく影響します。

白木 そうです。だから、少しずつ、保護者の方にも健全な育成について意識していただきたいと思っています。

— 健全な育成ができないとどうなってしまうのでしょうか？

白木 故障してしまいます。例えば、現在、プロで活躍している石川遼選手は、中学時代陸上部にいたそうで、基礎体力がしっかりしている。だから、若くしてプロになっても体を壊すことなくやっつけられている。逆に片山晋呉選手は、まだ体がきちんとできていない子供の頃に大人用のクラブを使用したせいで、背中の骨がやられてしまい、椎間板症というヘルニアのようなものがひどい。だから、背中痛を抱え、そのせいでメジャートーナメントの出場権がありながら、たびたび、出場を断念しなくてはなくなっています。彼のことは高校時代から直接、見ているのでよくわかっているし、本人が名前を挙げてもいいと言ってくれていますのでお話ししたのですが、こんな例もあることをぜひ、知っておいて欲しいですね。

— 子供のうちに重いクラブを振ってはいけませんか。

白木 絶対にやめてください。人間の発育、発達という面から見たら、小さい頃は色々なスポーツに親しんだ方がいいに決まっています。小学生の頃は、スイングを作ろうなどとしてはいけません。クラブを振らせるとしても、球が曲がろうが何だろが、好きなように打たせる。こんなことを言うては何ですが、だから試合もできれば出場して欲しくないくらいです。

— 小さい頃からやったほうが上手になる気がしますが？

白木 でも、健全な発育はできなくなってしまいます。だから、早いうちにスイングを作り、プロを目指してジュニアゴルファーを育てている方にはこう言いたい。「お子さんをプロゴルファーにしますか？そのために体に障害を持たせますか？」と。小さい頃からゴルフの偏った動きばかりをやらせて無理をさせることは、それほど危険なのです。

— では、小学生の頃は何をしたらいいですか。

白木 最初に言ったように、まず体育の授業を受けること。休まず、できる限り全部に出席して、アクティブに動くことを心がける。色々な競技をやってみることで、様々な動きができます。避けずに授業に出ることです。それ以外でも、運動を身近に感じさせることが大切です。保護者の方と一緒に外で遊ぶ。キャッチボールでもいいし、走ってもいい。保護者がそうすることで、体を壊さないベースができます。

— 当たり前のように聞こえますが？

白木 そう、当たり前です。それなのにできていない子があまりにも多いのです。

— では、ゴルフの練習はしないほうがいい？

白木 スイングを作るのは、女子の方が発育が早いので中学の半ばごろから、男子は中学の後半くらいからが理想です。

— 他には？

白木 10歳くらいまでのうちに感性を磨くことが大切です。ピアノなどと同じで、ショートゲームの感覚は、この頃にしか身につかないものがあるんです。大人になってからでは身につかない感性と言ってもいいでしょう。本物のボールを使って、遊びながらショートゲームを磨くことです。

— どんな風に？

白木 ここで気をつけなくてはいけないのは、こう話すと、同じことを何時間もやらせようとしてしまう保護者の方がいることです。でも、小さい子供には持久性がなくて当たり前。指導する側がこのことをしっかり理解して、色々なバリエーションを次々に行うことで飽きさせず、遊ばせるようにして感性を磨いて欲しいですね。



— スイングを作り始めてから気をつけることは？

白木 ストレッチをしっかりすることです。簡単に効果的なのは反対(左打ち)スイング。本当は左でも打ちたいくらいです。ソールが滑るので体に負担がかからないショートウッドがお勧めです。左右の筋肉をバランスよく発達させることができます。

— どの程度反対スイングをすればいいのですか？

白木 少なくとも右打ち(通常スイング)の半分ですね。練習の途中に上手にはさめばいいんです。ストレッチ効果だけではなく、反対(左打ち)スイングをすると、本来の打ち方(右打ち)でフォローが出やすくなる利点もあります。

— 他には？

白木 ボールを打ったら1回ずつアドレスをはずせば体に負担はかかりません。第一、コースでは続けて球を打ったりしないでしょ？スイングを固めるからといってただ打っているのは合理的ではない。実践に近い形でやったほうが効果も上がるのは当然です。

— この世代のトレーニングは？

白木 股関節を鍛えるにはレッグランジ(P13右写真)と相撲の腰割りで十分です。これでバックスイングで右膝が流れなくなり、傾斜でのショットに強くなります。肩甲骨を鍛えるには、両手を当てたまま肩を大きく前後に回す運動で、インナーマッスルを鍛えます。もうひとつは両手を肩の高さに上げて、ヒジを直角に曲げて上に伸ばし手の平を広げて前後に動かす運動。これを行うことで、スイング中ヒジが肩甲骨と一緒に動き、位置がはずれなくなります。また、気づいた時にグーパーする動きも、握力を鍛えるだけでなく、腱鞘炎防止にも効果があります。

各々の取り組むべき課題をクリアし、
体をアスリート化させることで世界に
通用する体を作り上げる。



トレーニングの大切さを自覚させるには

— ある程度の年齢になったジュニアゴルファーには、健全な発育を促すためにゴルフの練習だけでなくトレーニングをする必要があるようですね。そのことをジュニア本人にどうしたらしっかり自覚させられますか？

白木 中学生くらいから、ゴルフがうまい、というだけで満足してしまう子が出てきます。ゴルフはすごく上手なのに、他の運動能力が落ちる子も多い。そういうジュニアにトレーニングを促すには、指導者にある程度のテクニックが必要です。

— どうしたらいいのですか？

白木 上手にトレーニングをする方向に持っていくのです。例えばゴルフが上手な子に「ところで君はかけっこをしたら何番だ？」と、聞いてみる。「ビリです」と言うような場合は「それで悔しくないの？」と尋ねる。「ゴルフができるからいいや」と言っても「でも、早く走れたらもっといいだろう？早く走る方法を教えてあげるよ」と言うようにもっていく。これで早く走れるようになれば、本人たちも上達する手段がわかればいいんだ、ということがわかる。そうすると、子供は「ゴルフはこうやってやるの？」などと興味を持つので、色々な動きを次々にやらせてみて、トレーニングの楽しさと効果を教えるんです。

トレーニングを100回なら100回やってゴルフをしてみても、少しずつ結果が出る。いい思いをする。そうなるとトレーニングを続けるようになる。こうやってモチベーションを上げさせるテクニックです。

— ボールを打つだけがゴルフ上達への道ではないとわからせるわけですね。

白木 そうです。ナショナルチームが一番良い例ですが、努力する方法を教えるわけです。それが数字なり、成績なりの結果となって表れるから、またやる気になる。

— ゴルフがうまいからといって、他のことをしないのはよくない？

白木 もちろんです。ゴルフがうまい、ということ（他の事からの）逃げ道にしないことも大切です。



2016年の五輪に向けて

— リオ・デ・ジャネイロ五輪（2016年）では、ゴルフが正式競技となることが決定しました。ジュニア育成の面では、それに向けて何をすべきでしょうか？

白木 正直、ジュニア育成プログラムという面で、日本は世界に比べて20年は遅れています。その影響で、身体能力において世界との差は本当に大きい。世界アマの舞台で世界のトップアマを見て驚きました。「ウエッジでの100ヤード程度のショットでも、聴いたことのないインパクトの音がする」と、今はプロになった宮里美香選手が言ったように「キーン」というような音がするんです。これは技術ではなく、体幹でスイングしているから。そのせいで、ボールも止まる。女子のトップアマの世界で言えば、世界レベルのゴルファーは投てき選手程度の体力、筋力があるのに対し、日本は普通の高校生並みだったのです。

ゴルフの世界でもアスリート化はどんどん進んでいます。特に目立ったのはスウェーデン、アメリカ、スペインの女子選手達のインパクトの強さ。彼女らの共通点を探ったら、みんな、アメリカの大学のチームにいたんです。その育成プログラムのおかげでしょうね、日本もこれについていかななくてはなりません。

— アスリート化による利点は？

白木 体力がしっかり付けば、コースがハードになってもラフに耐えられることです。リオ・デ・ジャネイロの五輪では、間違いなくラフの長い、ハードなコースセッティングになるでしょう。そこで、ラフから打つことになったとき、握力や腕の力はもちろん、しっかりした体幹でのショットでパーどころかバーディーを狙えるかどうか。これはアスリート化しないとできません。

— 筋力や握力がつきすぎると繊細な感覚が失われてしまうのではないのでしょうか？

白木 急速に筋力や握力をつけてしまえば、感覚がつかめないので。筋肉をつけるペースと量に気を使うことが大切です。ゆっくり筋肉をつければ感覚もついてきます。

JGAナショナルチームの 主なトレーニング内容

ウォーミングアップ

- ジョギング(30分走、ラスト10分は徐々にペースアップ)

脚の強化トレーニング(レッグランジ)

- フロントランジ
- サイドランジ
- ツイストランジ
- スクワット

股関節強化トレーニング(アウフバウ)

- ① 仰向け：つま先を左右中
- ② 横向き：つま先を左右中
- ③ うつ伏せ：つま先を左右中

体幹筋トレーニング

- 腹筋
- 背筋
- 側筋
- 回旋(メディシンボールを使用)
- スタビライゼーション

肩甲骨周囲トレーニング

- 腕立て伏せ(3種)

パワー運動トレーニング

- メディシンボール投げ(前投げ・後投げ・横投げ)
- サイドステップ(一歩ごとに2秒静止)
- サイドステップ(テンポよく)
- スプリットジャンプ

持久カトレーニング

- インターバル走



— 良い例がありますか？

白木 先ほどは悪い例でしたが、ここでは片山晋呉選手が良い例です。彼は努力する能力をすごく持った選手です。ももとの素質が決してあるわけではないのを自覚している。だから、少しずつ体力をつけ、自分で様々なことを克服していったのです。さらにホルモン量の関係で、筋肉がつきにくいタイプだし、トレーニングも負荷をかけるのではなく、自重だけで少しずつやるので、ゆっくりと筋肉がついた。だから、重視すべき感覚とうまくマッチしたのです。

— なるほど。基礎体力からつけないと世界には通用しないことがよくわかりました。本日は貴重なお話をありがとうございました。

琵琶湖カントリー倶楽部の環境貢献実験

琵琶湖CCを舞台に、ゴルフ場の環境貢献への新たな取り組みが始まっている。



地球温暖化が叫ばれ、それを何とか食い止めるべくCO₂（二酸化炭素）排出の削減が至上命題となっている現代社会。現状では、温暖化だけでなく、これまで使われてきた重油やガソリン、軽油などの化石燃料の枯渇も懸念され、さらにその使用によって発生するCO₂が増加するなど、待ったなしの状況が続いている。

この悪循環からの脱出こそ、人類が生活する地球を守るために必要だ。企業や団体ごとの取り組みはもちろんのこと、我々一人ずつが問題意識を持って取り組まなければ、地球の将来が危ういのは言うまでもない。

そんな中、我々ゴルフ業界で行われている環境対策への取り組みのひとつが、今年の日本シニアオープン舞台、琵琶湖カントリー倶楽部（滋賀県）のバイオディーゼル・コージェネレーションシステム（Co-generation System=以下コージェネ）実証試験だ。

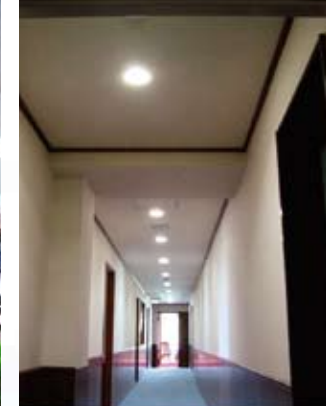
クラブハウスとスタート室の間、従業員通用口付近に設置され、関係者やプレーヤーの注目を引くように看板が立っているの、気付く人も多く、話題を呼んでいる。

コージェネとは、複数のエネルギーを内燃機関によって供給するシステムのこと。琵琶湖CCでもそうだが、一般的に電気と廃熱利用の温水を供給する場合が多い。

琵琶湖CCは、システムを開発しているヤンマー株式会社の関連会社ということもあり、この実験に協力。東南アジアから輸入されたパームオイルを原料とするシステムにより、クラブハウスの消費電力の一部（9.9kw）を供給すると同時に、ボイラーで沸かしたお風呂用のお湯を3～5度程度上げることに成功している。

この機械は実験機で規模も小さい上、パームオイルは高価で、食料油でもあることから、コスト面でも環境保全や人道的な面でも、実用化にはもう少し時間がかかるようだが「近い将来は非食用油のJatropha（ジャトロファ）を利用する方向で実用化を目指すことになる」と、ヤンマー株式会社環境事業開発部部長の由利誠氏が明るい見通しを明かしてくれた。

これ以外にも、ゴルフ場やリゾート地で、毎日刈り取られる芝生や枝葉を利用した木質ガス化発電ソリューションというシステムも、まもなく実用化の運びとなるそうだ。現在は、オガクズや、木のチップ、モミガラ、剪定枝、竹などをガス炉で蒸し焼きにして可燃性ガスに変換。エンジンに吸わせてコージェネにする商品化を目指している。さらに、これを小型化したものの商品化も近く、こちらもゴルフ場で使える可能性があるという。



発電された電力は主にクラブハウス内の電力供給に充てられている。



実証実験の器材はクラブハウスとスタート室の間に設置されており、プレーヤーが実際に目にする事も多い。

ただし、ゴルフ場が出た芝などは水分を多く含んでおり、乾燥させる必要がある。「通常の芝生などの水分含有率は60～70%。乾燥させて10%程度まで減らす必要があります。究極の目標は、ゴミをそのままタイムマシンの燃料に使用する映画「バック・トゥー・ザ・フューチャー2」のラストシーンのような状況ですが、生ゴミのようなものはなかなかゴミの水分含有量が減らないのが難しい」（由利氏）。こう聞けば、実感がわくだろう。

琵琶湖CCの実験機でも、「経済メリットは計算上、



年間30万円程度でしょうか」（琵琶湖CC総務課・松村博文氏）と、全体の経費から見れば微々たる数字でも効果は明らかだ。もちろん、実験機の燃料は高価なため、これを安価なものにする必要があるが、今後の可能性は十分に感じられる。

「これを置くことで環境問題を考えるきっかけにしたい」（松村氏）という琵琶湖CCでは、プレーヤー達も敏感に反応している。立ち止まって実験機の説明看板を読む人がいたり、プレーヤー同士で環境問題について話し合ったり、コース側に説明を求める人までいるという。クラブハウスの照明をすべてエコ電球に替えるなど環境問題には積極的に取り組む同コース。今後、日本のゴルフ場における環境対策のリーダー的存在のひとつになるに違いない。



プレーヤーが利用するお風呂もこの実証実験の恩恵を受けている。