



中井学
なかい かく
米国のシトラスカレッジに留学し、同大学のゴルフ部代表として活躍。塚田好宣や上平栄道プロなど多くのプロをコーチングしている。現在は、プロコーチのほかに、東京豊洲にある「FAVOR GATE」(東京都江東区豊洲1-7-12 KDXグランスクエア1F、☎03-5546-1700)にて、一般ゴルファーにもレッスンを展開している。1972年生まれ。

歩きのリズムでスイングする。だからサプリメントが重要なのです。

今号からトップアマと実際に回って、スイングとコンディショニングの重要性をアドバイスしていく。超難関コースとしてあまりにも有名なセベ・バレストロスGCのクラチャンにご登場いただいた。

5月21日(木)
気温28度、快晴
セベ・バレストロスGC
(茨城県)
チャンピオンティ使用
〒300-0623
茨城県稲敷市四箇3043
☎029(894)2411



今月のトップアマ
石川定男さん
58歳。セベ・バレストロスGCのクラチャン。JGAハンディキャップハンディは1.9。他に理事長杯、キャプテン杯も制覇している。

た石川さんが驚愕の表情で、「そんな打ち方があったんですか」と感心しきり。耳を近づけるとどうやら、「目玉のときはインパクトして即引く」という神業が伝授されたらしい。加えて、プレー時での物の考え方も変わった。ネガティブな発言を一切しないこと。言葉にした時点で脳が言葉に引っ張られてしまふ。実際にミスになって表れてしまふという。

「そういういえばカートに乗らず、インターバルも含めて、ずつと歩いていますね。ボクは歩かない石川で有名なんです(笑)。これがNI効果なんですかね。それと、アウト3番の2打目が左足下がりになるのですが、ここで必ず太腿裏に張りを感じるんですが、今回はそれがなかった。ほとんどトラウマになっていたほどですが、これも不思議です。コンディショニングがいつてことは、スコアがよくなるだけじゃなくて、ゴルフも楽しくなりますね」と笑みを



チャンピオンティまでは斜面が上がっていく。疲れはまったく感じないという



アウト3番の2打目は左足下がりが、いつもここで太腿裏が張るというが、今回はまったく問題なし



ボクは歩かないで有名なんですよ。でも、今日はカートに乗らずにプレーできた。不思議ですねえ(石川)

募集! 中井学さんと一緒にラウンドしませんか?

コンディショニングの考え方だけでなく、技術レッスンも受けられますよ。次回の撮影は、8月27日(木)。アマチュアの方のご自宅に近いコースをセッティングします。交通費だけご負担ください。シングルプレーヤー対象です。氏名、住所、年齢、ハンディキャップ、電話番号をご記入の上、下記にお送りください。当選された方は、編集部から連絡させていただきます。

応募先
〒101-8381
東京都千代田区三崎町3-10-10
ベースボールマガジン社
72ヴィジョンGOLF「中井学企画」まで

浮かべる。「スイングは脚ですもの。脚は脊椎中核でコントロールされているのでプレッシャーの影響があまり出ません。腕は脳から指令を受けるので、プレッシャーを感じたらすぐに反応してしまふからミスになる。ゴルフは脚だけでやる感覚を持つと、すごくいい結果になりますよ。人間は2拍子で歩いている。

7月にはいよいよクラブ選手権が始まる。石川さんは2度目の栄冠を狙っている。ラウンド後、「本当によいものに出会いました。これからのゴルフが楽しみです」と嬉しそうに語ってくれた。



プレー終了後も、「まだまだ回れる」と元気いっぱい



前日、深夜まで仕事だった中井氏も元気いっぱい。NIの効果が高い



ウッドバンカーが行く手を阻む。名物ホールを前にして、チャレンジに燃えている



中井氏が「クラブ捌きを見て、かなりの上級者だと直感しました」とべた褒め

歩きは2拍子、スイングも2拍子 脚をしっかり使うことが重要

暑い! 前日までの涼しい風が嘘のようにいきなりの28度。体感温度としては優に30度以上に感じる。あまりにも天候に恵まれすぎた(?)取材当日、中井さん、石川さんもお互いの挨拶で、「暑いですね」と汗を拭う。「こんな日こそ、サプリメントが重要です。持参したMUSASHIというブランドで出している、NIとリプレニッシュを試してみてください。きつといい効果が生まれますよ」と軽快にアドバイス。もともと市販のAMINO酸ドリンクを飲用していたという石川さんも、素直に体験。中井マジックを楽しんでいるかのようだ。

「市販のものは甘いのでノドを通らないときがありますが、このリプレニッシュは喉ごしがいいのですんなり飲みます。水分補給の感覚で飲めますね。NIの効果も楽しみです」

NIはリカバリー専用アミノ酸と称され、疲労を効果的に解消してくれるアスリートに人気のサプリメント。リプレニッシュは高い吸収力を誇るスポーツドリンクだ。

お互いゴルフ談義に花を咲かせながらプレー開始。探求心旺盛な石川さんから、多くの技術レッスンも求められ、中井さんが実践を交えてレッスン。目玉のバンカーでの脱出法を教わ

中井学プロコーチを支える強い味方MUSASHI



リカバリー専用アミノ酸
NI (ニー)
BCAA(分岐鎖アミノ酸)3種が最も効率よく働くようにブレンドされ、スポーツで酷使したカラダの疲れをリカバリーしてくれる。アミノ酸100%。
NIスティック
●8本入り ¥1,596(税込み)



高性能スポーツドリンク
REPLENISH (リプレニッシュ)
長時間のスポーツで高いパフォーマンスを発揮するドリンク。脱水防止、足のつり防止、集中力の維持、などに効果がある。水500mlに溶かして飲用。専用のボトルも用意されている。
●30袋入り ¥5,985(税込み)
●10袋入り ¥2,310(税込み)
●専用スクイズボトル ¥840(税込み)

*アマチュアの方はボランティアで参加しています