

コンディショニング伝道師が行く
中井学 (プロコーチ)
選手以上に体力が
必要だから
MUSASHIで頑張る!

プロを教えるコーチとして有名な中井学氏のモットーは、「ゴルフは技術、メンタル以上に体力。なによりコンディショニング管理が重要」と強調する。そこで、高い次元のゴルフを展開するための体調管理について、今後、連載を展開していく。1回目は自らのコンディショニング管理とサプリメントの重要性。同氏の活動を支える強い味方としてMUSASHIを愛用して、精力的に活動していく。



中井学
なかいがく
米国のシトラスカレッジに留學し、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」(東京都江東区東雲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。

良いスコアで回るためには
コンディショニング管理は必須

プロを教えるプロとして、注目を浴びている中井学氏。少し石垣選手を教えたことで注目され、現在では、塚田好宣プロ、上平栄道プロ、坂倉俊哉プロらを教え、忙しい毎日を送っている。今年に入ってから、東京・豊洲にオープンしたFAVOR GATEという室内練習場でレッスンを開始し、生活の拠点も奈良から東京へと移した。ツアーが始まった今、ツアー会場と豊洲を往復する生活となり、多忙すぎるくらい忙しい毎日を送っているという。

「男子ツアーが開幕しましたから、これからは3試合に2試合くらいのペースでツアー会場に行くことになりました。だいたい月々木までは会場、金日は東京でレッスンが基本となり、他にもいろいろとメディアの仕事

などが多いので、ほとんど休める日がありません。去年は女子ツアーにも行っていましたから、合計33試合足を運びました。ゴルフ場にいる以外は、ほとんど飛行機と電車に乗っていた感じですね」と中井氏は笑う。

プロ選手を育てるといってもメニューは多岐にわたる。そのあたりを尋ねると、

「選手のスイングチェックはもちろんです。試合で戦う以上、コンディショニングを万全にしなければいけません。選手は毎日カラダの調子が変わります



豊洲のFAVOR GATEにてレッスン

し、コーチである私が第3の目です。しっかり体調を見ていく必要があります。技術と関係ないところで、やっている内にスルズルと成績が落ちることがありますが、これもコンディショニングが原因になっていることが多いです。ですから、栄養管理も含めて、選手にはしっかりアドバースしています。コンディショニングについては、かなり勉強もしましたし、知識もついていると思います」

「プロコーチとして選手以上に体力が必要だと思っています。練習日などに選手について歩くといった体力的な面も当然ですが、自分がダウンしたら選手に多大な迷惑をかけることになってきます。それだけに自分のコンディショニング管理はかなり気をつかいます。これまで、いろいろとサプリメントなども試してきましたが、ようやく信頼できるものに出会うことができました。MUSASHIというブランドですが、これを愛飲してから、体力の回復も早だし、寝付き、寝起きがよくなったことから、翌日も違和感なく動くことができる。」



つるやOP練習日に雨の中、選手をコーチング。技術だけでなく栄養面についてもアドバイスしているという



「夜寝る前にNI(リカバリー専用アミノ酸)を一本飲みます。あと、レッスンの合間でちよっときつくなってきたかな、と感じる昼時にもう一本。これで翌日に疲れは残りません。ほかにリプレニッシュという非常に機能の高いスポーツドリンクがあるのですが、これを500mlの水に溶かして飲みます。専用ボトルもあるので格好いいんで

すよ。甘ったるい感じがなくて、水分補給の感覚で飲めますね。これは塚田プロも絶賛していました。集中力が途切れない効果も大きいですね」

最後に中井氏は、「一般ゴルファーの方も、ミスショットの原因が技術ではなく、カラダの準備が整っていないことで起きるケースが多いことを知ってほしいと思います。そこに気づくついてくると思えます」とアドバース。

インフィニティ株式会社 MUSASHI事業部 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3-3-6 滝沢ビル ☎0120-634-844 公式サイト MUSASHI アミノ酸 検索



1日12時間以上も
レッスン活動していると
体力も消耗してきます。
MUSASHIに頼り切っていますよ

「夜寝る前にNI(リカバリー専用アミノ酸)を一本飲みます。あと、レッスンの合間でちよっときつくなってきたかな、と感じる昼時にもう一本。これで翌日に疲れは残りません。ほかにリプレニッシュという非常に機能の高いスポーツドリンクがあるのですが、これを500mlの水に溶かして飲みます。専用ボトルもあるので格好いいんで

すよ。甘ったるい感じがなくて、水分補給の感覚で飲めますね。これは塚田プロも絶賛していました。集中力が途切れない効果も大きいですね」

最後に中井氏は、「一般ゴルファーの方も、ミスショットの原因が技術ではなく、カラダの準備が整っていないことで起きるケースが多いことを知ってほしいと思います。そこに気づくついてくると思えます」とアドバース。

インフィニティ株式会社 MUSASHI事業部 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿3-3-6 滝沢ビル ☎0120-634-844 公式サイト MUSASHI アミノ酸 検索