



スコアを出すのは スイングじゃなくて、 集中力です

競技スイングにも取り組んでいる
アスリートゴルファーが登場。
ボディメンテナンスに高い関心を持つが、
中井学氏から別のアドバイスを受け、
新たな境地に立ったようだ。



中井 学

なかい・がく
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。

今月のトップアマ

大島博之さん

48歳。セベバシステロスゴルフクラブで研鑽
を積むアスリートゴルファー。5年前から本格的
にゴルフを再開し、現在ハンディ9.5。事業の
傍ら競技ゴルフと競技スイングをこなす。

6月18日(木) 気温20度、霧雨
旧オーチャードゴルフクラブ
〒311-3142 茨城県東茨城郡茨城町鳥羽田 686-3
☎029(292) 7777

MUSASHIは 集中力も高める

せっかくのゴルフなのに、雨、
どうしてもテンションが下がっ
てしまう。取材当日はそんなド
ンヨリした空気で始まった。中
井学氏との挨拶でも、「楽しみに
していたのに、なぜ、雨なん
でしようかねえ」と、所在なげ
に語る大島博之さん。中井氏も
苦笑いだ。

大島さんは若いころゴルフ
にはまったものの、自分で事業
を興して多忙な毎日を送って
きたことから、しばらくゴルフ
から離れ、ここ5年ほど前に本
格的に再開した。それでも現在
ハンディ9・3という強者だ。
「雨でもスコアを落とさないよ
うに頑張ります。こんな日は
技術面よりも、気持ちをしっ
かりキープすることが大切で
す。ラウンドしながら、メンタ
ルの保ち方をレッスンしてい
ますが、まずはMUSASHIの
NIを飲んでください」と中
井氏からのアドバイス。大島さ
んも勧められるままに口にす
るが、「実はMUSASHIは、
ずっと気になっていたんです。
10年くらい競技で水泳をやっ

いるんですが、スイミングジム
に宣伝ポスターが貼ってあるん
です。一度試したかったのでい
い機会です」
集中力が途切れないと評判の
スポーツドリンク「リプレニッ
シュ」も携えて、いざスター
ホールへ！

メンタルに勝つには 足を使うこと

「NIは、カラダの疲れを効率
よくリカバリーすることによっ
て、集中力を切らさず保つてく
れる効果があるのです。私も愛
飲しており、普段1日12時間く
らいレッスンしていますが、カ



取材日は雨に祟られたが、
集中力をキープすることの
大切さをアドバイスされる



考え方のミス減らすことが
スコアを作るコツだと中井氏は説く



NIとリプレニッシュの効果に
納得の大島さん

ラダ同様に気持ちも保つてくれ
るのでホントに重宝していま
す」と大島さんの興味をそそる。
オールドオーチャードGCは
難関コースで知られている。し
かもBLUEティでのラウン
ド。ちよつとでも気が緩むとボ
ギー、ダボもありえる。
「ボギーが続きましたが、その
あとパー、パー。普段なら、カ
ツカして、パーなんてこないん
ですが、不思議ですね。落ち着
いてプレーできました」と大島
さん。

「スコアを出すためには、スイ
ングのミスよりも、考え方のミ
スを減らすことが大事です。皆
さんそこを勘違いしているん
で、

「アマの試合はだいたい昼食を
挟みますので、今後気をつけな
が飛ぶ。
「スコアを減らすには、スイ
ングのミスよりも、考え方のミ
スを減らすことが大事です。皆
さんそこを勘違いしているん
で、

いといけないですね」
さらに、「ラウンド中には否
定的な言葉を使つてはいけませ
ん。せっかく素晴らしい才能を
持っているのに、それを否定す
ると、リズムが出てこなくなる
のです。気づくと足が止まって
上半身だけのスイングになつて
しまいます。リズムが保てると
足が使える。足は脊髄中枢から
の指令で動いているので、プレ
ッシャーの影響をあまり受けま
せん。2重3重の効果があるの
です」と高い次元のアドバイス
に大島さんは納得顔。
(プレー終了後) 大島さんから
NIやリプレニッシュの効果
を実感したコメントが発せられた。
「この雨の中、普段ならダラダ
ラしちゃうけど、最後まで真剣
にプレーできました。18Hで2
打目、難しい状況から見事なり
カバリーショットが打てまし
た。スコアを作るコツをカラダ
で体験しました。リプレニッ
シュも心を鎮めてくれる感
触がありました。喉ごしもよく、自然
と落ちてきました」とコメント
も弾む。
普段と違うプレーぶりに本人
が一番驚いたようだ。今後の競
技ゴルフに新たな展望が開けた
ようだ。

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
溶かして飲む。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)

商品のお問い合わせ先 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



プレー後半にも関わらず、
バンカーからナイスリカバリー
ゴルフは情報収集がスコアに影響する。
中井氏の感性は常に高い
ハンディ9.5の実力。
ここ5年で急成長
中井氏からゴルフと脳の関係について
アドバイス

*アマチュアの方はボランティアで参加しています