



2009/10 WEEKLY BULLETIN

国際ロータリー第 2790 地区第 3 分地区 B

市原ロータリークラブ会報

第 2247 回例会 2010 年 1 月 27 日(水) SAA/上條会員 会報担当/平野会員
例会場五井グランドホテル 市原市五井 5584-1 事務局 0438-38-3535



点鐘 市原 RC 会長 千葉精春 ソング それでこそロータリー

お客様 スポーツコンディショニング研究所代表 石渡俊彦様

会長挨拶 市原 RC 会長 千葉精春



本日はお客様として、卓話をして頂きます石渡俊彦プロゴルファーにお越し頂きました。石渡プロはフィジカル・トレーナーとしても大変著明な方です。2001年の中嶋常幸プロの復活は石渡プロがいたからこそと言われております。段々、年とともに以前のスコアがでないとい嘆いている皆さんゴルフをする方、しない方双方に、大変興味あるお話をいただけるかと思います。

さて、来週はいよいよ私共がホストの IM です。順調に準備も進んでおります。

今回の IM は、昨年までと違いセミナー形式です。

IMは当初はICGF、IGFとよばれフォーラム形式でした。そして1989年からIMという表現に統一されました。1997年からのDLPの採用により1998年の手続要覧からIMに関する言葉も抹消され現在に至っております。それ故、現在では、IMを開催するかどうかはガバナーの自由裁量権下にあります。そして従前のフォーラムにこだわる必要もないという解釈です。

当日はホストクラブとして、皆様よろしくお願ひ致します。

卓話 ^{いしわた}スポーツコンディショニング研究所代表 石渡俊彦様



プロフィール

プロゴルファー&フィジカルトレーナー。

スポーツコンディショニング研究所代表。

1965 年千葉県生まれ。

高校時代、野球で甲子園をめざすも肩の故障で断念。

地元のゴルフ練習場で働きながらプロをめざし、その練習場で知り合った中嶋常幸プロの門下生に。

95 年、30 歳でプロテストに合格したが、3 年後に背中を痛めツアープロの道を断たれる。

しかしその体験を元に専門学校に通って整体、運動医療を学び、スイングのことも体のことも分かるフィジカルトレーナーとして独自の世界を拓く。

中嶋や服部道子のコーチとして復活・優勝を助けたことが高く評価され、04 年「レッスン・オブ・ザ・イヤ-」を受賞

現在ヴィクトリアゴルフ五反田店、青山店、世田谷店において「けんこう寺子屋ゴルフスクール」を主宰。

また 05 年 10 月に千葉駅前に「Golf Studio "f"」を開設した。

石渡俊彦からのメッセージ

選手時代の怪我の経験から、実践に繋がるリハビリ・コンディショニングとしヴ分野が遅れていると感じ、現場で使えるコンディショニング法を学びました。

そこからゴルフスイングの“機能的で効率のよい動き”(=体の負担が少ないため怪我の発症率が少ない、飛距離方向性に効果有り)につなげる新しいスイング、修正法を確立し中嶋プロの復活に貢献することが出来ました。

それを多くのゴルファーに広めていくと共に、ゴルフに限らず“実践で、きる健康法”の普及にも今後関わられたらと思っています。

～理念～

日本においては未だスポーツの認知度(競技によって異なるが)、そしてそれらを支えている人たちへの認識が低いのが現状です。

選手を支えるコーチ、トレーナーがもっと育たなければ競技のレベルアップは望めないと考えています。アメリカをはじめ海外では選手、コーチ、トレーナー、ドクター、カウンセラー等がチームとなって勝利や記録に挑んでいます。そろそろ日本でも(以前から希望としてはあったし、すでに動いている所もあると思うのですが)そういった体制で望まなければ、世界との差は縮まらない様に思います。

また、近年子供達の体力低下が叫ばれていますが、国レベルでの実質的な活動はあまり見かけません。

今の子供達がスポーツの世界に進むにしろ、社会へ進むにしろ基本となるのは体力です。体力なしではビジネスの世界であっても、クリエイティブな発想や行動力は生まれません。経済大国と言われた(再び言われる日が来ると信じていますが)国にしてはスポーツ文化が乏しい現状を、何とかできないものかと考えます。

人間にとって感動は生きるためのスパイスであり、時として原動力です。

そういった意味においてもスポーツは心を豊かにし、また人間教育には必要な要素と信じます。

現に自分を振り返ってみた時、野球やゴルフを通じて得たものは計り知れません。

大きなことは出来ませんが、身近な所から皆さんの理解を得られればと思っています。

ファンクショナルゴルフ入門編

石渡俊彦の究極メソッド!ゴルフレッスンの新マニュアルがここに誕生!!

いままで何気なくしていた動作が、実はスイングを悪くしていた根源だった!?

自分の身体を知らなければ、ゴルフは上手くなりません。

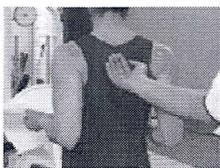
硬くなった関節の可動域を広げて、理にかなったスイング、を身につけましょう。



1. 手首のストレッチ

ゴルフで、首の使われ方を教えてもらったことはありますか?

トップで、は左、ダウン以降は右。これがゴルフの首の動きです!



2. 置肩、肩甲骨のストレッチ 1

聞いて閉じて、聞いて閉じて。

肩甲骨のストレッチで、肩をやわらかくしましょう!



3. 置肩、肩甲骨のストレッチ 2

肩が回転する!?!聞き慣れない言葉ですが、肩甲骨は回旋動作をします。

飛ばしたいなら肩甲骨を回しましょう!



4. 置股関節のストレッチ

トップで、腰が引けたり、フィニッシュで、お腹を突き出したりしていませんか?

正しいウェイトシフトを覚えるには、股関節のストレッチから始めましょう!

ニコニコ・Sorryボックス

千葉会長、泉水幹事

石渡様、卓話ありがとうございました。

出席報告

前々回 100% 本日出席 35名 欠席 10名 本日出席率 77.7%