



# 碧南ロータリークラブ週報

第3045回例会 令和5年3月1日(水)

- 会長 長田 和徳
- 幹事 清澤 聡之
- 会場監督(SAA) 縦山 朋久

2022-2023 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 例会場 碧南商工会議所ホール
- 事務局 碧南商工会議所内 〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
- TEL<0566>41-1100 FAX<0566>48-1100
- ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
- E-mail: [info@hekinan-rc.jp](mailto:info@hekinan-rc.jp)



- 会報委員 鈴木 洋・長田一希・杉浦保子

## ●本日のお弁当

大正館

## ●本日のお客様

アルティメット・ラボ 代表 渚 望様

## 会 長 挨 拶

皆さん、こんにちは。

早いもので3月になってしまいました。今日は4月下旬並みの暖かさになるということで、このままいけば桜も早く咲くんじゃないかなあというふうに思えてきました。

先週は皆さんIMにご参加いただきまして、本当にありがとうございました。講師の木村さんのお話はちょっとお坊さんの説法のような内容でしたけれども、アトラクションの一色の子たちの太鼓が素晴らしくて感動しました。3年ぶりのIMということで、懇親会も大いに盛り上がり良かったんじゃないかなあと思っております。

連日、トルコの地震被害についてのニュースが流れております。死者は5万人を超えたということで、大惨事になっております。政府の責任追求や建築請負業者の逮捕やら、日本では起こり得ないようなことも起きております。我々ロータリークラブも人道的な面での募金活動をしておりまして、本日、皆さんのところに義捐金のカエルを回しますので、ご協力をよろしくお願い致します。

昔から「地震・雷・火事・親父」という言葉があるんですが、実は最後の親父は元々「台風」だったそうで、大風や大嵐を昔は「おやじ」と言っていたのが、いつの間にか「親父」に変わってしまったそうです。昭和の時代ならともかく、現在の「親父」は家庭での居場所も小さくなってしまっていて、世の中で怖いと言えるものではなくなってきておりますので、元の「台風」に戻した方がいいのではと思っております。



長田和徳会長

そんな私を含む親父の皆さんの唯一の憩いの場がゴルフ場かなと思います。今日はゴルフのお話ということで、よろしくお願い致します。

## 幹 事 報 告

幹事報告を申し上げます。

- ・ ガバナー事務所より「(メルボルン国際大会) シンガポール航空・メルボルン国際大会限定割引 (5%割引) のご案内」が届いております。
- ・ ガバナー事務所より「トルコ・シリア地震」義捐金のお願いが届いております。
- ・ ガバナー月信 2月号掲載のお知らせが届いております。
- ・ 西尾一色 RC より「西三河分区インターシティーミーティング開催のお礼状」が届いております。
- ・ 会員名簿追加・修正シールをお手元の会員名簿に貼ってください。
- ・ 本日の例会終了後に理事会がございます。役員、理事の方はよろしくお願い致します。
- ・ 次回の例会でございますが、3月8日(水)の17時30分からになりますので、よろしくお願い致します。



清澤聡之幹事

## 委 員 会 報 告

### <出席奨励ニコボックス委員会>

総会員数 60 名 (内出席免除者 13 名の内出席者 9 名) 出席者 50 名	
出席対象者 50/56 名	出席率 89.28%
欠席者 10 名 (病欠者 0 名)	

### <ニコボックス>

- |        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 長田 和徳君 | } 2月18日、I.M出席の方々におかれましては、ありがとうございました。 |
| 平松 則行君 |                                       |
| 清澤 聡之君 |                                       |
| 栗津 康之君 | } 還暦祝い、どうもありがとうございます。                 |
| 杉浦 栄次君 | } 角谷信二さん、先日のI.M後、一同大変お世話になりました。       |
| 樫山 朋久君 |                                       |
| 岡島 晋一君 |                                       |
| 鈴木 洋君  |                                       |
| 石川 鋼逸君 |                                       |
| 石川 鋼勇君 |                                       |
| 亀山 晋次君 |                                       |

- 大竹 密貴君 岡本明弘さん、新美雅浩さん、先日はどうもありがとうございました。
- 鈴木 泰博君 弊社、クロタ精工株式会社も皆様のおかげで3月1日、設立60周年を迎えることができました。今後ともよろしくお願ひします。
- 長田 康弘君 本日の卓話講師、アルティメット・ラボ 代表の渚 望様をご紹介します。
- 小林 清彦君 当法人が長年取り組んできたICTの活用などで、職員が安心して働ける職場づくりの取り組みが評価され、介護労働安定センター理事長賞優秀賞をいただきました。
- 亀山 晋次君 } 石川鋼逸さん、先日の懇親会2次会、ありがとうございました。ごちそう  
石川 昌樹君 } 様でした。とても楽しかったです。

### <親睦活動委員会>

#### 会員誕生日

- 2日 杉浦 保子君      16日 黒田 泰弘君      19日 長田 一希君  
22日 栗津 康之君 (還暦)

#### 奥様誕生日

- 29日 大竹 密貴君の奥様 弥生様

#### 結婚記念日

- 3日 亀山 晋次君・知美様      14年      16日 長田 和徳君・真由美様      32年

#### 入会記念日

- 3日 杉浦 保子君、牧 浩史君  
15日 平岩統一郎君  
23日 鈴木きよみ君

## 卓 話

### 「ゴルフティーチング」

アルティメット・ラボ 代表 渚 望様



渚 望様

皆さん、こんにちは。

私はアルティメット・ラボ代表の渚望と言います。先程ご紹介をいただきましたが、私の活動は主にゴルフのティーチング、そして、ゴルフの普及活動を行っているプロゴルファーでございます。

経歴を紹介していただきましたが、私からも現在に至った経緯をお話しさせていただきます。5歳～18歳まで水泳選手として活動させていただき、高校生の時にインターハイに出場しました。ずっと競技生活をしてきた為、次に選択する道が指導者という形で、20歳の時に

水泳の指導者の資格を取得しました。それで就職をしたんですけれども物足らなくて、まだ何かできるんじゃないかと思っていた時にゴルフに出会いました。中学生の頃にちょっとゴルフをやったんですけれども、水泳で忙しくて全くやらなくなって時が流れておりました。ですが、就職してからはゴルフに打ち込める時間がありましたので、師匠の下で猛練習をしました。25歳の時にもっと上を目指したいということで、仕事を辞めまして、岡崎市にありますサン・ベルグラビアカントリー倶楽部というところで研修生になりまして、技術を高めました。始めるのが遅かったので、まずはティーチングの資格を先にとろうということで、一念発起で取得しました。そこから技術を高めていって、28歳の時にツアープロ転向の条件を満たしまして、晴れてツアープレイヤーとして活動を始めました。選手としては遅咲きでしたので、約10年間色々な試合に出させていただいて、経験を積ませていただきました。39歳になりまして、以前から少しずつ自分の経験を生かしてレッスンをやっていたので、本格的に普及活動を始めようと思ひまして、アルティメット・ラボを立ち上げました。そして、現在に至ります。

本日はこのような場をいただきましたので、「ゴルフティーチング」と題しまして、皆さんに指導者になる為の知識についてお時間の許す限りお話をさせていただきます。

指導者はゴルフの歴史、基礎、ルール、メンタルトレーニング、筋力トレーニングなど、様々なゴルフに関することを学びまして、習得し、一步を踏み出す訳です。それで、色々な項目があるんですけれども、本日は「飛球法則」、「スイング6原則」、「コントロールスイングの方法と必要性」、「メンタルトレーニング」にスポットを当ててみたいと思います。

まず、飛球法則というのは簡単に言うと、ボールの飛距離、方向、回転がどのようにして発生するのかを説明したものになります。この法則は以下の5つで成り立っております。

#### 1. クラブヘッドスピード

クラブを振る速さのこと。ヘッドスピードが速ければ速い程、飛距離に繋がります。

#### 2. 打点位置

クラブヘッドにボールが当たる位置のこと。クラブヘッドの中心にはスイートスポットという名前の場所があります。スイートスポットに当たるか当たらないかで飛距離が変わってきます。

#### 3. 入射角

クラブが下りてくる時の地面に対しての角度のこと。ダウブロー、サイドブロー、アップブローがありまして、サイドブローで打つことが理想と言われております。

#### 4. クラブヘッド軌道

クラブの通る道とボールの方向のこと。インサイドイン、アウトサイドイン、インサイドアウトがありまして、インサイドインが理想のスイング軌道と言われております。

#### 5. クラブフェース角

クラブがボールに当たる時のフェースの角度のこと。スクエア、クローズ、オープンがあります。

実際にゴルフをやっている、自分がどの球筋かというのはその日の調子だからわからないという方が多いと思うんですが、上達されるとはっきりとわかると思いますので、それを把

握しながらやっていくのがベストかなと思います。

続きまして、この飛球法則を正しく再現する為にはスイング6原則が必要になってきます。

#### 1. ディレクション

打つ前に何をしたら良いかということ。G（グリップ）、A（エイミング）、S（セットアップ）の頭文字を取って、通称 GAS（ガス）と言います。

#### 2. スイングモーション

スイングする時の体の動き方のこと。大きく分けて、フォーアームローテーション、ヒンジング、ショルダーターン、ウェートシフトの4つがあります。

#### 3. スイングセンター

両手を広げた横の線と頭から背骨の縦の線が交わる場所のこと。この軸を中心としてスイングするという事です。

#### 4. スイングプレーン

クラブヘッドが描く軌道によってできる円盤状の平面のこと。この平面に沿ってクラブを動かすことができれば、正しいスイングと言われております。

#### 5. スイングアーク

クラブの軌道とスイングセンターを結んだ距離のこと。アークが大きければ大きい程、ヘッドスピードが上がりますが、自分の体がブレない程度に大きく動かすということが大事になっております。

#### 6. スイングテンポ

1回のスイングにかかる時間のこと。自分に合ったテンポを探してください。

このように指導者は飛球法則とスイング6原則を習得した上で、自信を持っている理論や生徒さんのクセ、性格を見ながら指導して、上達するように導いていく訳です。

続きまして、スイングがある程度できたら、コントロールスイングの方法と必要性という指導をします。コントロールスイングというのは距離の調節をするということです。方法は以下の3つになります。

1. スイングの大きさを変える
2. スイングのテンポを変える
3. 使用するクラブを変える

このように基本の理論から学びまして、応用や色々な方法を取り入れていくことで、生徒さんにゴルフの楽しさや上達する喜びを与えることが大事になる訳です。

続きまして、メンタルトレーニングになります。スポーツ全般や普段の生活、仕事に対しても精神面の影響が大きく関わってきます。特にゴルフはメンタルスポーツと言われておまして、メンタルの占める割合が7~8割と言われております。なので、技術というのは程々で結構なんです。技術を学びすぎてメンタルを強化していない方は、練習場でどれだけ上手くいったとしても、コースでは打てないという現象が起きます。ゴルフをされる方で、練習の時は上手いのにコースでは上手くいかないということがありましたら、メンタルを鍛えていただくと良いかと思えます。

現在、私のレッスン内容を YouTube で公開しております。興味がある方は「脱力スイング」

か「アルティメット・ラボ」で検索していただくと出てきますので、是非見ていただきまして、面白いなと思った方はご連絡いただければ私が個人レッスンをさせていただきますので、よろしくお願ひします。

本日はありがとうございました。

## 次回例会案内

令和5年3月15日（水）

卓話「ハワイの簡単な歴史とフラダンスの意味、実際の踊り」

株式会社ヒロミフラススタジオ 代表取締役 牧山裕美氏