



MONTHLY
MAGAZINE

9 2026
September
Vol.168

【バズゴルフ】



ブリヂストンの
JGR ボール
「ロールイン
アライメント」で
集中力MAX!



COVER PLAYER
平塚新夢
Amu HIRATSUKA

気持ちのスイッチ！ ベストな1打に導く

自分自身に
プレッシャーを
かけ過ぎちゃったら
上手くなっていけないよ！

「B-FORGED」9月4日発売！

平塚新夢、新作のおかげでアイアンショットが
マジでキレイなんですけど！

古江彩佳、テスト現場に潜入！
コンボセッティングでミドルアイアンを盤石に！



THE 鍛造。

打感、顔、抜け。

「鍛造」に求める三要素を研ぎ澄まし、
新搭載の「バイティング フェース」で、
実戦力を磨き上げた、戦うアイアン。

B-FORGED 誕生。

「B」を信じる。

キレと寛容の

「黄金比率」

200CB+

BRIDGESTONE
Solutions for your journey



一打にこだわる
「快芯打感」
100CB



9月4日
発売

新作アイアン
「B-FORGED」を
実戦現場から
レポート！



「B・FORGED」 のおかげで 私のアイアンショット、 キレキレです！

——プロゴルファー 平塚新夢

プロゴルファーや上級者たちが認める
アイアンの条件は「実戦力」に尽きる。
では「実戦力」とは何か？ 新作「B・FORGED」を
手にした選手の言葉に耳を傾ければ、
そのリアルがわかるというものだ。

平塚新夢

ひらつかあむ、
2000年1月4日生まれ、
宮城県出身、Knomo所属。

狙った距離、エリアに
ボールを止められる精度が
高まったのを実感。

Neo ツアー コンタクトソール

「100CB」は主にヘッドスピードが速いプレーヤーのヘッド入射の傾向にマッチした3面ソールを採用。ターフをしっかりとるダウンブローの ATTACK にソールが機能する。



厚肉打感デザイン

打点部の厚肉を前作「241CB」からさらに厚くし、打感の良さを視覚で認識できる「Impact Core」デザインを採用。

違和感なく
好結果に導いてくれるのは
新作の機能だって
実感しているんです

1打にこだわる “快芯打感”のツアーアイアン B-FORGED 100CB

SPEC

- ヘッド素材 / 軟鉄 (S20C) 鍛造
- ロフト角 / 32度 (#7)
- 価格 / 6本セット (#5~9, PW) : 158400円 (税込)、特注単品 : 26400円 (税込)

洗練されたシェイプ

多くの契約プロやトップアマの意見をフィードバックし、細部に至るまで微修正。完成度をさらに向上させた「100CB」のシェイプ。

「私が好きな『241CB』のシャープな形状はそのまま『100CB』に継承されていて、すんなり馴染めたことがスイッチの理由です。見た目はほぼ同じなのに、これまでよりなぜかショット精度が良くなる...それを実感できたのが即採用・即実戦のNTTドコモビジネスレディスでした。」

1日目67、2日目67。レギュラーツアーで初の優勝争いを経験して新

ブリヂストンのアイアンといえば、軟鉄鍛造がシンボルだ。多くのトッププロたちの勝利に貢献してきた確固たる価値がある。その価値の本質に令和に生きる現代のゴルファーが気づいたのはこの4年の月日だと言える。「221CB/222CB+」(22年)で多くのゴルファーたちがその価値に気づき、「241CB/242CB+」(24年)でその価値観が確固たるものになった。つまり、この2シリーズの完成度が極まっていたことの証明でもある。期待の新作は「B-FORGED」、ツアーでは平塚新夢が誰よりも早くスイッチし、試合でそのパフォーマンスを実感した。

「私はここで技術のウンチクを解説するほどクラブに詳しくはないけど、違和感なくスイッチできて結果がいいことが『100CB』の最大恩恵であると感じている。何よりも感性を重視する私が慣れ親しんだクラブをシーズン中にわざわざ替えた、ということは多くの上級者の皆さんが同じ良感覚を感じてもらえると自信を持っています。」

打感・顔・抜け、ブリヂストンが鍛造アイアンで掲げる三大要素だ。鍛造アイアンを選ぶプレーヤーにとってその全ての要素が距離感、そして操作性に紐付いているのだ。三大要素が違和感なくプレーヤーの感覚に馴染み、これまでより確実に好結果に繋がる。ゴルファーが信頼すべきブリヂストンの軟鉄鍛造アイアンの価値、そして堅実に歩んだ「B-FORGED」の進化である。



9月4日
発売

新作アイアン
「B-FORGED」を
実戦現場から
レポート!



100CB 200CB+

シャープさと
安心感を両立する
「200CB+」のツアー形状

「[200CB+]」には安心感がありま
すよね。「[100CB]」とも全く違和感
なくシームレスなコンボセッティ
ングができますね」(古江)

アメリカで戦う古江彩佳プロ、
彼女の生命線であるアイアンシヨットを
さらなる精度追求を実現させるため、
新作「B-FORGED」のテストに臨んだ。

やさしさの「200CB+」に
私がさらに進化できる
可能性を感じています。

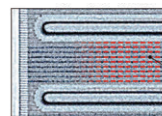
——プロゴルファー 古江彩佳



Neo ツアー コンタクトソール

「200CB+」は
ラウンドソールで
抜けの良さを重視

「B-FORGED」、
PWはミーリング
を新搭載



「よく見るとスコアラインの間に
細やかな溝がありますね。PW
で安定したスピンを打てるのは
心強い、確実にバーディチャン
スへ付けていきたい」(古江)



驚くほどストレスなく
高弾道が打てるって
強みでしか
ありませんね。



許容性を実現させる インナーポケット Plus

軟鉄鍛造の打感のやわらかさに少しの
弾き感をプラスできるのが「200CB+」
のリブ+インナーポケット構造。インナ
ーポケットの中空エリアがさらに拡大さ
れて、さらに許容性もアップしている。

キレと寛容が黄金比率で
調和されたツアーアイアン

B-FORGED 200CB+

SPEC

- ヘッド素材／軟鉄 (S20C) 鍛造、#4、#5
はタングステンウエイトを含む
- ロフト角／31度 (#7)
- 価格／6本セット (#5～9、PW)：158400
円 (税込)、特注単品：26400円 (税込)

「200CB+」なら
精度に不安を感じる
ミドルアイアンが攻めの番手になる

古江彩佳

ふるえあやか、
2000年5月27日生まれ、
兵庫県出身、富士通所属。



世界トップクラスのショットメイ
カーが古江彩佳プロだ。小柄ながら
も米ツアーの飛ばし屋たちにも劣ら
ない風に強い低スピンの強弾道のドラ
イバーショットでフェアウェイを捉え
て、精度高いアイアンショットで
バーディチャンスにつけるのが「古
江スタイル」、メジャーを制した力だ。
そんな彼女であっても、ミドルアイ
アンには不安を感じる場合があるとい
う。

「ツアーのタフなコンディショ
ンでは、6番や7番といったミドルア
イアンでグリーンにボールを止めき
れないことが多々あります。グリー
ン奥に外すリスクを避けて、あえて
届かない番手に下げること珍しく
ないし、ボールが止まらない不安が
よぎればショット自体も緩んでしま
いがち...」。

新作「B-FORGED」のテスト
で、古江にとって進化の兆しとなっ
たのが、やさしさの「200CB+」
の存在だ。ミドルアイアンにおいて、
ストレスなくボールが上がる・飛ば

せる高性能に可能性を感じた。
「200CB+」は、ミドル番手
でボールが楽に上がってくれること
もそうですが、ボールがゆっくり飛
んでいく感じに安心感を持てるん
です。その感覚は「100CB」にも共
通していて新作「B-FORGED」
の打ち応えは気に入っています。両
モデルを並べてみても形状に違和感
も全くないから、コンボもいけるな
って。とても楽しみです」。

古江がいう、ゆっくり飛ぶ感覚
は、軟鉄鍛造アイアンに求められる
ボールを操作できる・止められる
という機能をプレーヤーが実感で
きることを意味する。5月には
「200CB+」をセッティングした
宮本勝昌がシニアツアーで優勝して
その機能性を絶賛。まさにツアー
プレーヤーを満足させる感性に、寛容
性が黄金比率で調和されたツアーア
イアンが「200CB+」なのだ。軟
鉄鍛造を求める上級者なら、古江の
ようにこのアイアンの秀逸さをフ
ーストコンタクトで実感できる。

9月4日
発売

新作アイアン
「B-FORGED」、
「105デュアルフロー」を
標準採用！

ブリヂストンの
鍛造アイアンらしさを
専用機能で表現できた

コラボモデルの傑作。

.PRO MODUS³
105 DUAL FLOW

ブリヂストンらしさの ウェイトフロー、そして キックポイントフロー

多くのクラブメーカーは既存のシャフトブランドとコラボした専用シャフトを採用している。ヘッドのターゲットプレーヤーを想定したベストな特性のシャフトを装着して、初めてクラブとして完成に至るのである。シャフトブランドのコラボモデルはウッドでは定番だが、昨今はアイアンでもその存在が注目されている。そのきっかけとなったモデルが、「N.S. PRO MODUS TOUR 105 DUAL FLOW」。ブリヂストン「258CBP」(25年)に初採用され、その優秀すぎる性能が話題になった。

「ここ数年、ブリヂストンの軟鉄鍛造アイアンが素晴らしく支持され、それに相応しい専用シャフトを提案したい強い思いがあった」と、この企画を担当した栗原一郎さんはいう。栗原さんは自らYouTubeチャンネルにも出演し、N.S. PROのブランド普及に邁進する伝道師。メーカー担当としても熱意が違うわけだ。

「ギアに造詣が深いゴルファーは、B.S.らしさとしてウェイトフローを想像されるはず。ブリヂストンさ



マーケティング担当
日本シャフト(株)
栗原一郎さん



この取材で初めて「B-FORGED」を拝見しましたが、ブリヂストンの軟鉄鍛造アイアンに相応しい出来栄えだと。前作を愛用させていただいている私も欲しくなりました(栗原氏)



ロングアイアンのやさしさと ショートアイアンの安定性を追求した デュアルフロー設計

番手別の振りやすさを追求した
ウェイトフロー設計

➡ロング～ショート：軽～重

ロング番手の打ちやすさと
ショート番手の安定性を追求した
キックポイントフロー設計

➡ロング～ショート：中元～元調子

んの企画で開発した『950GH WF』(2000年)は、日本シャフトのカタログ製品として採用にも至りました。らしさを継承したウェイトフローをベースとし、もう一つらしさをプラスした新企画がキックポイントフローでした。

ウェイトとキックポイント、二つのフローでデュアルフローだ。「TOUR105」らしさを残しつつ、ミドル・ロング番手のキックポイントを限界まで先調子へとフロー(シヨート番手は元調子で安定重視。幾度と試作品を重ね、まさにアスリー

トライクな「258CBP」のヘッドにベストマッチの専用モデルとして、納得のシャフトに仕上がった。筆者もそうだが、「TOUR105」という人気モデルに、ほどよくしなりが加わった特別バージョンだけに、打ってみたいと誰もがそう思ったはず。日本シャフト試打会には「TOUR105デュアルフロー」を打ちたいという、ゴルファーが絶えず訪れたという。

「私のジュニア時代は、ブリヂストンが圧倒的な存在であり、令和の時代での躍進に貢献したいという個人的な想いもあった。『258CBP』のヒットを、シャフトで後押しできたらなら、これ以上なく嬉しいですね。そんな会心のコラボ傑作が、新作「B-FORGED」で選択肢の一つとして加わる。セミアスリートたちにとって、ど真ん中のスペックとして選ばれるのは必然だ。

N.S TOUR



ひらつかあむ
2000年1月4日生まれ
宮城県出身、Knimak所属
撮影=高橋淳司
取材協力=滝のカントリークラブ

Buzz TALK

VOL.
168

B UZZの顔として初登場の平塚新夢プロ。10万人に一人の難病“と言われる症状を克服して、7度目の挑戦でプロテスト(2024年)に合格。今季、レギュラーツアーに初参戦、前半戦のリランキングをクリアして、夏本番の中盤戦に挑んでいる。

——初参戦のレギュラーツアー、いかがですか？

平塚 正直・・・相当疲れますね(笑)。試合が終わっても、また試合かよって。みんな(選手たち)、よくやっているなって、改めて感心しています。すげーって。

——コンディションの維持も大変ですね。

平塚 ズバリ早く寝る。宿泊先はサウナがある(近い)ホテルを選んでいて、よく入ります。とくに疲労回復を意識して、いなく、シンプルに好き。サウナに入ると、寝つきがよくって、翌日スッキリするんですね。

——平塚プロと話していると、普通の人だなんて感じます。

平塚 そう、私はフツーです。あんまり試合用とか、ゴルフ用とか特別な意識もしないタイプ。私にとってのゴルフって、皆さんにとっての仕事と同じ。作業をただひたすら、こなしている感覚です。

——あえて聞きます、目標は？

平塚 直近では後半戦へのリランキングをクリアすること、シード、初優勝・・・もちろん達成できれば嬉しい。ただ、万人受けするような模範解答を私は言えないタ

平塚新夢

今、この舞台で戦えていることが私にとって十分すぎる誇りです。

(狙う目安距離)

1W: BX1 ST(ブリヂストン)、**3W&5W**: BX1 ST(ブリヂストン)、**H4**: BX1 ST(ブリヂストン)、**アイアン**: B-FORGED 100CB(ブリヂストン)、**ウェッジ**: バイティングスピン(ブリヂストン)、**パター**: カーステンTR アンサー 5(PING)、**ボール**: TOUR B XS(ブリヂストン)

CLUB SETTING PERFORMANCE

1W	250Y
3W	220Y
5W	200Y
H4	180-190Y
5I	170Y
6I	160Y
7I	150Y
8I	140Y
9I	130Y
PW	115Y
48度	100Y
52度	90Y
58度	80Y

A M U H I R A T S U K A

イブ。頑張っていない時間なんてないし、私にとっては今、この舞台で戦えているだけでも、十分すぎる喜びなんです。

——なるほど・・・平塚プロの話は、お酒を飲みながら聞きたくなりますね(笑)。

平塚 よく言われます(笑)。私のインスタグラムにも書いたことですが、私はプロテスト合格に時間がかかったし、合格できたことが何より誇るべき結果。けど、それを通過点だとか言う意見(コメント)もある。はあーって(笑)。

——直接メッセージを伝えられるからこそその仕方もデリケートです。

平塚 その応援に悪気がないのも理解しています。応援いただけることはもちろん嬉しい。私はシンプルに、よかったね！頑張っただけ！で私は十分。新夢ちゃん、可愛いね！がついたら満点(笑)。めんどくさそうで、わりとシンプルです。

——頑張ってますね！

平塚 頑張ります！もちろん、お世話になっている皆様に、良い報告はしたい。でも今を精一杯頑張っていられること自体が、私にとっては十分すぎる誇りです。



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

BUZZ SHOPPINGのInstagramを「フォロー & いいね」で

平塚新夢プロのサイン入りボールを
抽選で3名様にプレゼント！

※モデルはブリヂストン
「ツアー B XS」です。



BUZZ SHOPPING
公式Instagramで
表紙連動企画実施中！



スイング研究家
吉田洋一郎が厳選!

Rising Star Speed Motion

2人目

岡田晃平

おかだこうへい、2002年2月18日生まれ、高知県出身、フリー。
※平均飛距離は7月末現在

高知県出身。明德義塾高、東北福祉大学を経て2023年にプロ転向。2022年日本アマ優勝を経て、ルーキーイヤーの2024年には初シードを獲得した。2026年はドライビングディスタンス15位(7月末)と飛距離を武器にしながら、安定したショット力で着実に上位進出を続ける注目の若手だ。

解説文

吉田洋一郎

よしだひろいちろう。欧米の一流コーチ、100名からレッスンメソッドを学び、最先端のスイング理論を研究している日本で唯一のスイングコンサルタント。

下半身のモーションが 超スピードの源

岡田晃平選手のスイングは、ワイドスタンスを生かした安定感のある軸回転が特徴だ。下半身の土台がしっかりしているため、バックスイングからフィニッシュまで頭や骨盤の左右への移動が少なく、軸のブレを抑えながら回転スピードを高めている。

とくに注目したいのは、垂直軸を中心に回転している点だ。ワイドスタンスによって下半身の土台を安定させながら、左右の足圧の変化によって回転力を生み出している。ダウンスイングでは右足のつま先側で地面を押し、左足のかかと側で受け



298.97yard★





Driving Distance.



参考にしたいプレーヤーの傾向

体の回転で飛距離を伸ばしたい

下半身の動きで回転の力を生み出し、軸を安定させながら効率よく力を伝える動きが参考になる。

軸が安定せず、ショットが散らばり気味

左右への横移動を抑え、体の中心で回転することで、インパクトの再現性を高められます。

フェースの開閉を抑えて方向性を安定させたい

フェースローテーションを抑えながら体の回転で打つことで、左右の曲がりを抑制できる。

止めることでトルクを発生させ、地面から得た力を効率よく回転エネルギーへ変換しているのだ。

その際に重要なのが、右膝を前に出さずに回転すること。右膝が前方に出ると前傾角度が起きやすくなるが、岡田選手は右膝が左脚へ近づくように動くことで、軸を保ったまま回転速度を高めている。フェースローテーションを抑えることでインパクトの再現性も高く、飛距離と方向性を高いレベルで両立している。

7.18 First Golf DAY

ゴルフが初めての
子供に贈った特別競技
**モンスターを
やっつけろ!**

クラブで打ったボールを
モンスターに当てよう!
ボールを投げてもいい!
とにかく楽しもう!

ゴルフのルールなどは、子供たちにとっては退屈でしかない。ボールを打つ、ボールを飛ばすことの楽しさを、実感してもらえたなら十分です(井上透)



子供たちよ、ゴルフって

メツチャ楽しいでしょ!



指定モンスターにあらゆる球種でヒットさせる石川遼プロ。子供たちはその技に見惚れていた。

「ジュニアゴルフ成長支援プロジェクト」は発足イベントとして石川遼プロの「1st Golf Festival」とジョイント。「First Golf DAY」として子供たちを招き、ゴルフの楽しさをリアルに実感してもらった。



**このプロジェクトに
全力で賛同したい!**

「かつて私もジュニア時代にプロゴルファーと触れ合い、憧れて今に至ります。私も『1st Golf Festival』で子供たちとの触れ合いを企画していますが、裾野拡大には貢献できていない。だからこそ井上さんのプロジェクトには全力で賛同したい」と石川遼プロ。アメリカから同プロジェクトのキックオフに駆けつけた。



**子供たちにもっと気軽に
ゴルフと触れ合ってほしい!**

「ジュニアゴルフ成長 支援プロジェクト」 8月より全国提携施設で スタート!

減少するジュニアゴルフ人口に歯止めをかけたい!
そんな強い想いを抱く井上透氏が発起人の新たなプロジェクトだ。
この機会にお子様と一緒にゴルフを楽しんでみませんか。

撮影=田中宏幸

取材協力=ジュニアゴルフ成長支援プロジェクト



プロジェクト発起人の
井上透氏(中央)と、特
別顧問の佐藤信人ブ
ロ、田島創志プロ。



子供たちが特別料金で
ゴルフを楽しめる
提携施設の利用方法は
ホームページから

**安価でプレーできる
プロジェクトの対象者は
なぜ5~10歳限定?**

この年齢は神経系発達の黄金期にあたり、ゴルフの基本動作を自然に身につけやすい。世界で活躍する多くのトッププレーヤーがこの年齢時期にゴルフをスタートさせています。また高学年になれば塾や他競技など競合も増える。だからこそ幼少期から低学年でゴルフの楽しさを体験できる施設・機会を提供。生涯スポーツの土台づくりを目的とし、対象者を年齢で限定しています(井上透)

**ジュニアゴルフ人口は
もつともっと
増やすことができる!**

7月18日、美浦ゴルフ倶楽部で「ジュニアゴルフ成長支援プロジェクト」発足が発表された。アメリカを主戦場とする石川遼プロも駆けつけ、「First Golf DAY」として子供たちに人生初のゴルフ体験を届けた。この日に先駆けて、発起人の井上透氏からBUZZへ、メディアパートナーへの参画依頼があった。「一過性の活動では意味がない」様々なゴルフ関連団体・企業が手を取り合って、ジュニアゴルフを活性化させようというのだ。

「宮里藍プロや石川遼プロの活躍がきっかけで増え続けたJGAジュニア会員登録者数は2011、2012年で約16000人とピークとなり、今もなおジュニアゴルフは盛況だと思われがち。しかし2025年では約8000人まで減少しています。ジュニア人口を増やすことは、私たちゴルフ業界に課せ

られた命題であるのは絶対です」。
井上氏はプロコーチのパイオニアとして有名だが、世界ジュニア日本代表監督も長く務め、ジュニア育成に精通している。だからこそ、誰よりも現状に危機感を覚え、この一大プロジェクトの発起人となった。

「ゴルフを始められない大きな理由が費用、いつまでも高価な印象は拭えない。プロジェクトでまず取り組んだのは、年齢を限定した安価環境づくりでした」。

PGM、アコーディアゴルフなど全国で31の施設が参画。参画施設では、練習打席2時間500円、ショートコース(9ホール)500円と、5歳から10歳(小学4年生)までを対象とした特別料金が8月より設定された。今後も提携施設の拡大に努めていく。来年1月には東京近郊エリアで9ホール・短時間の「クイック9ツアー」をスタート予定。ゴルフへの費用負担を軽減し、子供たちがゴルフ仲間を作れる環境・機会を整え、保護者のゴルフ離れも止めたい。

「子供たちには難しいことは抜きにして、ゴルフに触れ合い楽しさを体験して欲しいというのが私たちの願い。その全てがエリート育成のためではなく、カジュアル的にも参加していただける。将来のゴルフ人口拡大にも必ず繋げたい」。

8月からスタートしている「ジュニアゴルフ成長支援プロジェクト」の提携施設はホームページから確認を。BUZZもこのプロジェクトの応援メディアとして、定期的に活動報告していく予定だ。

- おかげさまで5周年 -

5th 楽天ゴルフスコア管理アプリ



ゴルファーが抱えるスイングの課題を、 楽天がAIテクノロジーで解決。

何をすれば上達するのかが分からず、練習の手応えを感じられないまま、ただ時間だけが過ぎていく…。

そんなもどかしさを、多くのゴルファーが抱えています。

「楽天ゴルフスコア管理アプリ」なら、AIを使って課題を明確化。

過去の自分と比較しながら、スイングの上達を実感できます。

無料機能



無料版では一部機能に制限がございます。

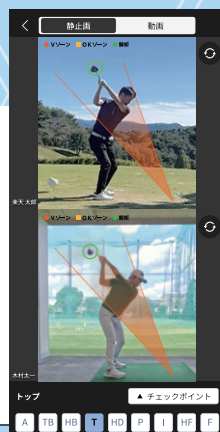
NEW スイング軌道を確認

バック・ダウンの
スイング軌道を
詳細確認でき、
ミス原因の特定
に役立つ！



お手本や過去の
自分と今の
あなたの腕を
AIが比較分析

過去の自分との
比較で成長を可
視化できる！



まずはアプリを
ダウンロード！

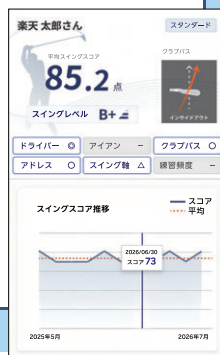


自分の動画を基にスイング
動作のチェックポイントに
おける「良し悪し」がわかる

姿勢やゴルフクラブの位置を検知。
理想的なスイングに近づくための
改善点がわかる！

NEW

解析履歴から
カルテが作成
され、課題に
合わせたレッ
スンができる



スイングを数値
で総合評価

改善の目標値とし
てスコアを活用。
全体的なバランス
を確認できる！



有料機能

ホンキでスコアを
伸ばしたいなら！

NEW レッスンプロによる動画 視聴で「脱・自己流」を！

有料プランなら、内藤雄士レッスン
プロのワンポイントアドバイス動画
が視聴可能です！

NEW 解析の難易度設定

有料プランなら、精緻で
ハイレベルな解析を提供！

- | | |
|----------|----|
| ✓ ビギナー | 無料 |
| ✓ スタンダード | 有料 |
| ✓ プロ | 有料 |

AI解析回数

無料プラン

初月(翌月以降)
5回(2回)

有料プラン
月100回

アプリ利用料金

720円/月

または

年間2ヶ月分オトクな
7,200円/年プランも！

初回2週間
無料トライアルOK※

※ 有料プランは、端末のサブスクリプション設定からいつでもキャンセルできます。キャンセルしない場合プランは自動更新され、2週間後から費用が発生します。

Rakuten GORA

楽天 ゴルフアプリ

検索

gora.golf.rakuten.co.jp

ユーティリティ化計画 ミドルアイアン



着々と進んでいる

「オノフAKA」のユーティリティが全国の店頭で売られている(店頭取材記事は28ページ)。購入者はもちろんオノファー(オノフ愛用者に敬意を込めた愛称)たち。やさしさの「AKA」を手にする主にベテランアマチュアゴルファーたちのニーズにハマっている。

その理由を分析すると、セッティングのウッド化にあるだろう。とくに6U(30度)、7U(34度)のミドルアイアンのロフトエリアが人気というから、まず間違いない。いかに「AKA」アイアンが優秀といえどもユーティリティの上がりやすさには敵わない。距離にして約130〜160ヤードをミドルアイアンで狙うゴルファーたちのユーティリティ化が進んでいるのである。ゴルフはストレスなくボールを上げられるクラブを選ぶべきであり、ボールを上げられてこそ飛距離の階段が成り立つことを、ベテランゴルファーたちは知っているのだ。

この記事をご覧いただいたラッキーな1名のオノファーのために、「AKAユーティリティウイングス」をプレゼント。ローロフトでもハイロフトでももちろんOK、シャフトも選べる。この1本がセッティング強化に貢献する立役者になる。



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

オノフユーティリティウイングスAKAを



1名様にプレゼント!

※希望のロフト、シャフトを必ず明記してください。

スペックはこちら

応募
概要

ご応募はBUZZ GOLF WEB
読者プレゼントフォームから

buzzgolf.jp

※当選者はBUZZ GOLF10月号で発表します。



[応募〆切]

8/29(土)

※当日着まで有効

メジャーリーグでも投打2刀流で活躍を続ける 大谷翔平選手も実践したことでも知られ、 多くのトップアスリートが取り入れている原田メソッド。

⑧ 体のケア	① サプリメントをのむ	② FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	⑧ 角度をつける	① からボールをたたく	② リストの強化
⑦ 柔軟性	⑧ 体づくり	③ RSQ130kg	リリースポイントの安定	① コントロール	不安をなくす	⑦ 力まない	② キレ	③ 下半身主導
⑥ スタミナ	⑤ 可動域	④ 食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	⑥ ボールを前でリリース	⑤ 回転数アップ	④ 可動域
⑧ はっきりとした目標・目的を持つ	① 一喜一憂しない	② 頭は冷静に心は熱く	⑧ 体づくり	① コントロール	② キレ	⑧ 軸でまわる	① 下肢の強化	② 体重増加
⑦ ピンチに強い	⑦ メンタル	③ 雰囲気になれない	⑦ メンタル	① ドラ18球団	③ スピード160km/h	⑦ 体幹強化	③ スピード160km/h	③ 肩周りの強化
⑥ 波をつくらない	⑤ 勝利への執念	④ 仲間を思いやる心	⑥ 人間性	⑤ 運	④ 変化球	⑥ 可動域	⑤ ライナーキャッチボール	④ ピッチングを増やす
⑧ 感性	① 愛される人間	② 計画性	⑧ あいさつ	① ゴミ拾い	② 部屋そうじ	⑧ カウントボールを増やす	① フォーク完成	② スライダーのキレ
⑦ 思いやり	⑥ 人間性	③ 感謝	⑦ 道具を大切に扱う	⑤ 運	③ 審判さんへの態度	⑦ 遅く落差のあるカーブ	④ 変化球	③ 左打者への決め球
⑥ 礼儀	⑤ 信頼される人間	④ 継続力	⑥ プラス思考	⑤ 応援される人になる	④ 本を読む	⑥ ストレートと同じフォームで投げる	⑤ ストライクからボールに投げるコントロール	④ 奥行きをイメージ

原田隆史氏による プロアスリート向け メンタルトレーニング講座

Presented by ライジングレディース心斎橋ゴルフスタジオ



原田 隆史

HARADA Takashi

「優れた人格・人間力を土台に目標達成できる人を育てる」人材育成と目標達成の手法です。
精神論に頼らず、心理学・メンタルトレーニング・マインドフルネスといった科学的なアプローチで
「目的・目標の明確化」や「行動の習慣化」を標準化・体系化しています。
独自のワークシートを用いて内面と行動を可視化し、整理することで、
「誰もが目標達成できるようになる」という再現性のある技術として
落とし込まれていることが大きな特徴です。

今回は原田メソッド考案者の原田隆史氏を講師としてお招きし、

**女子プロゴルファーが目標を達成するための
メンタルトレーニングについてのセミナーを開催いたします。**

●日時
2027年 **1月21日(木)**

●会場
シーガイアコンベンションセンター
宮崎県宮崎市山崎町浜山 フェニックス・シーガイア・リゾート 内

●スケジュール
10:15 開場、受付開始
11:00 セミナー午前の部 開講
13:00 休憩
14:00 セミナー午後の部 開講
17:00 終了

●参加資格
・JLPGA 会員
・2026年度 JLPGA プロテスト受験者

講座内容

- 1 メンタルトレーニングとは。
- 2 メンタルトレーニングの8スキル
- 3 心理的アセスメントの検証(受講者は事前に実施)
- 4 目的・目標設定
- 5 回避目標設定
- 6 現状分析
- 7 立ちちはだかる課題の解決
- 8 オープンウィンドウ64による行動づくり
- 9 日誌によるセルフマネジメント
- 10 これから実行する、マイメンタルトレーニングスキル
- 11 まとめ

受講料

無料

定員

100名

本件に関するお問い合わせは
下記の窓口までご連絡をお願いいたします。

ゴルフタイランド シェアテック株式会社

☎ 06-6654-4800 (平日 11:00~16:00)

受講のお申し込みは ▶



Profile

大阪市生まれ。奈良教育大学卒業後、大阪市内の公立中学校に20年間勤務。保健体育指導、生徒指導に注力し、問題を抱える教育現場を次々と立て直し、「生活指導の神様」と呼ばれる。

独自の育成手法「原田メソッド」により、勤務3校目の陸上競技部を7年間で13回の日本一に導く。「原田メソッド」に多くの企業経営者が注目し、野村證券、麒麟ビール、三菱UFJ信託銀行、神戸マツダ、住友生命保険、ユニクロ、アステラス製薬、カネボウ化粧品、武田薬品工業などの人材育成研修を担当。これまでに約600社、15万人以上のビジネスマンを指導している。

また、スポーツ分野においても、Jリーグクラブ、プロバスケットボールチーム、ラグビートップチーム、オリンピック選手、世界レベルのアスリートへのメンタルトレーニング・人材育成指導を実施。浦和レッズ、滋賀レイクスターズ(現・滋賀レイクス)、サントリーラグビー部、ヤマハ発動機ラグビー部をはじめ、競歩日本代表の山西利和選手、全国大会優勝校である福井商業高校チアリーダー部JETS、プロゴルファーや柔道トップアスリートなどの育成にも携わる。

マインドセットで 気持ちのスイッチ!

視線で徹底化させる
ショットルーティーン
3つのステップ

1 ターゲットを決める

2 ボールの軌道をイメージ

3 ドットを見て集中する

テイニングエリアは
目線のルーティーンで
集中モードへ

今号の特集テーマは、気持ちの
スイッチだ。ゴルフはメンタル
のスポーツ、一打へ臨む気持ちの
持ち様が結果そのものに直結し
がちだ。いい気持ちで打てそうな
ポジティブな気持ちも、なんだか
ミスしそうなネガティブな気持
ちも、一度ニュートラルに戻して
みようよ! そんな提案である。

ブリヂストンのゴルフボール、
「TOUR B」にはジェイソン・
デイのメンタルコーチと共同開
発した集中マークがデザインさ
れた「マインドセット」が発売さ
れている。日本的に例えるなら、
まるで鯉のぼりの目のようなサ
ークルデザインを外周から中心
に至るまで、3ステップの視線で
集中力を高められるのである。1
打に集中できることで、気持ちの
浮き沈みをリセットできるとい
うわけだ。

一つの気持ちのスイッチの提案
として、「TOUR B X/XS」
愛用者にマインドセットをプレ
ゼント。34ページに掲載されてい
る今野一哉プロの「ゴルフ演説」
も参考にしていただきたい。



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

**TOUR B X/XSマインドセットを
各5名様(計10名様)にプレゼント!**

※希望モデルを必ず明記してください。

応募
概要

ご応募はBUZZ GOLF WEB
読者プレゼントフォームから

buzzgolf.jp



[応募〆切]

8/29(土)

※当日着まで有効



風に強い
飛びのX



スピンと
ソフトフィールのXS

※当選者はBUZZ GOLF 10月号で発表します。

AMAZING DRIVE



LIKE MAGIC!



CHANGE THE GAME



HIT THE MARK

2026 DEBUT

Swing The Way You Want.
More Speed, More Distance.

SPEEDER NX WHITE

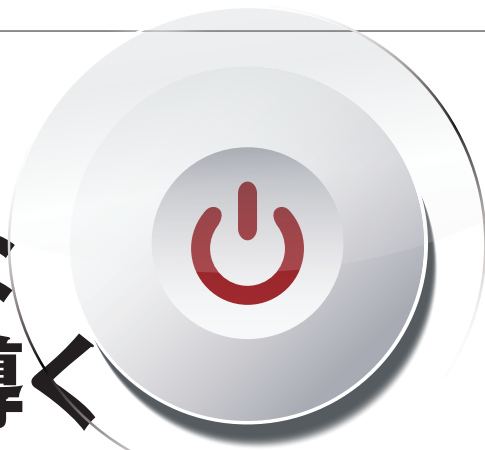
DHX is a technology that leverages the inherent in carbon shafts by adding a second blade at angles other than 45°. Furthermore, by optimizing the DHX angle, it suppresses loss of power on impact and reduces dispersion.

 **Fujikura**

藤倉コンボジット株式会社 www.fujikurashaft.jp

35

ベストな 1打に導く 気持ちのスイッチ



MONTHLY
Buzz
GOLF



2026
September
Vol.168

9

Cover
平塚新夢
写真=高橋淳司



Amazon
Kindle



楽天
kobo

**BUZZ GOLFは
電子書籍でも無料発信中!**

9月4日
発売!

「B-FORGED」 特集

4 「100CB」で絶好調!
平塚新夢の使用感

6 「200CB+」が凄い!
古江彩佳のテストに密着

8 コラボモデルの傑作!
「MODUS³ TOUR 105 DUAL FLOW」

10 BUZZ TALK / 平塚新夢

12 SPEED MOTION
岡田晃平

14 ジュニアゴルフ
成長支援プロジェクト、
8月より全国提携施設でスタート

17 プレゼント!
オノフューティリティ
ウィングス AKA

19 プレゼント!
TOUR B X/XS
マインドセット

22 新作スピーダー NXは白、
魔法のように馴染む挙動

26 ミズノゴルフの聖地、
淀屋橋に新店オープン

28 BUZZ GOLFの定店観測

30 食トレで変わるその1打

31 JGR アライメン党
今野一哉のゴルフ演説

46 短期連載・吉田直樹の
ゴルフ下手にはワケがある

48 編集部からの
必要買いの提案

49 BUZZ info

50 次号予告 & 最後の一滴

失敗しても命を取られるわけじゃない。



今号はメンタル特集「気持ちのスイッチ」だ。特集内でもコーナーを設けているが、景色による恐怖への対応法を平塚新夢プロに聞いてみた。

「そういう時ってありますよね……わかります。大前提として無理をしないこと、最悪を避けることに尽きます。ですが、恐怖を克服しなければならない時は、どうしてもある。私はあまり考えすぎず神に祈って打てば、うまくいくと信じています。でも……そのショットに失敗したとしても、カイジ(『賭博黙示録カイジ』・福本伸行の人気漫画)のように命を取られるわけじゃないから大丈夫」。

妙に説得力がある平塚プロのアドバイスに共感された読者の皆さんのために、ブリヂストンスポーツから、今季男女ツアーで8月から使用されるツアーキャディバッグを2名様にプレゼント。当選されたラッキーな方は、ぜひ新作「B-FORGED」を収納していただきたい。



ツアーレプリカモデル
新色TR(トリコロール)を
2名様にプレゼント!



ご応募は
buzzgolf.jp

提供=ブリヂストンスポーツ



スピードラー NX の新作「白」は まるで魔法に掛かったように 馴染んでしまう挙動

MAGIC!

インパクトの再現性が
とことん追求された
次世代の先中調子

9月は、大手シャフトメーカーが
新作を発売するシーズンだ。例年、
日本ツアーでは7月頃から選手た
ちが、新しいシャフトを手にしてプ
レーする姿が露出され、その評判が
噂になるのが定番の行事ともいえ
る。フジクラでいえば『スピードラー』
がそれにあたり、6代目となる
「NXシリーズ」がどんなカラーを
まとい、どんな機能がデザインされ
るかが気になるべきことだろう。

ただギアに詳しいゴルフファン
ならもう承知のこと、シャフト機
能にはおおよそのサイクルがある。
先々代「バイオレット」が中調子、
先代「ゴールド」が元寄りの中調子
と来たら、今回はスピードらしい

先中調子だと期待されていた。カラ
ーは「ホワイト」、2020年のス
ピーダーエボリューションⅦ以来
の白で、スピードラーの白は先中調子
がトレッドマークだ。

しかしながら現代型のシャフト
は慣性モーメントが大きいヘッド
の負荷に対応するべく、総じて先端
剛性が高め。自ずとキックポイント
は手元、もしくは中調子が多くライ
ンナップされている。そんな時代に
求められる先調子シャフトは、暴れ
ないこと。「スピードラーNXホワイ
ト」は、NXシリーズ独自のDHX
(第2のバイアス層を積層する技
術)を駆使し、先調子系にありがち
な懸念を完璧に克服。インパクトの
再現性を極限まで高めている。多く
のゴルフアが、やっぱり飛ばし
たいならスピードラーの先中調子と
いう現実を実感できるはずだ。



LIKE

日本女子ツアーでの 先中調子系女子は・・・

日本女子ツアーで毎試合40%超を誇るフジクラシャフト。新作「スピーダー NX ホワイト」でまた新たな選手がフジクラにスイッチしている。

ベソンウ
加藤麗奈
永嶋花音

下川めぐみ
森井あやめ



GettyImages

加藤麗奈はいち早く「WHITE」にスイッチ。大東建託・いい部屋ネットレディスで初優勝、終始安定したドライバースhotsに貢献した。

NXシリーズの新作は
先中調子の白!
LIKE MAGIC!

— 鴻上みらいプロ

飛ばしに力みが
必要ないつて実感できる。

impression!
スピード感満載で
しっかりボールを
捉えていける!

impression!
気持ちよく
フィニッシュまで
振り切らせてくれる!

「NX WHITE」の性能検証をお願いしたのは女子ツアーで
パッティング専門コーチとして活躍中の鴻上みらいプロ。
自身もスピーダーシリーズを長く使用している

取材協力=フジクラゴルフクラブ相談室 五反田店

MAGIC!



え!? この力感で
この飛距離って嬉しくなる!

「インパクトエリアでバラツキを生まないから、ヘッドのいい打点でインパクトでき、適正スピンの飛ばしていただけます。シャフトが正しいインパクトに導いてくれる感覚があります。250ヤードに迫る飛距離、ツアーでも戦えますね!」(鴻上プロ)

今どきはキックポイントで合う合わないを判断してはいけない!

鴻上プロが感じたままの見出しだ。現在、中調子「GOLD」を愛用する鴻上プロ。長いスピードア歴史の中で、どちらかというと安定系を優先し、先中調子を選んでこなかったその人が、「WHITE」のスムーズな振りに驚いている。

「私は手元が安定していて、不安なく振り切っている『GOLD』が気に入っています。だから印象的には先中調子の『WHITE』は私向けではないと感じていた。私と同じような印象を持たれている



先調子スピードを飛躍的に進化させた独自技術「DHX」

45°以外の第2のバイアス層を積層した独自技術。新たな角度層を採用することで、ボールのばらつきを軽減させる効果を発揮する。



SPEEDER NX WHITE

●先中調子 / 49500円(税込)

9月3日
発売

「『WHITE』はインパクトエリアでヘッドが加速する感覚がありますが、そのスピード感を制御できない感覚は一切ないんです。特にポジティブなのは、シャフトが力感を要求してこないこと。切り返しもスムーズで、シャフトのスピード感が気持ちよく振り切らせてくれる。しっかりボールを捉えてくれて、飛距離

「『GOLD』と『WHITE』では全く振りが異なるのは事実。しかし、不思議と『WHITE』を違和感なく振り切って、ナイスショットを放つ鴻上プロ。自身もその意外さに驚く。

「『WHITE』はインパクトエリアでヘッドが加速する感覚がありますが、そのスピード感を制御できない感覚は一切ないんです。特にポジティブなのは、シャフトが力感を要求してこないこと。切り返しもスムーズで、シャフトのスピード感が気持ちよく振り切らせてくれる。しっかりボールを捉えてくれて、飛距離

impression!
切り返しがとても
スムーズで余計な
力感を生まない!

「インプレッション」
女子ツアーで活躍中の
パッティング専門コーチ
鴻上みらいプロ

こうがみらい、2001年3月23日生まれ、愛媛県出身。
JLPGA A級ティーチングプロ。



「『WHITE』はインパクトエリアでヘッドが加速する感覚がありますが、そのスピード感を制御できない感覚は一切ないんです。特にポジティブなのは、シャフトが力感を要求してこないこと。切り返しもスムーズで、シャフトのスピード感が気持ちよく振り切らせてくれる。しっかりボールを捉えてくれて、飛距離

「『WHITE』はインパクトエリアでヘッドが加速する感覚がありますが、そのスピード感を制御できない感覚は一切ないんです。特にポジティブなのは、シャフトが力感を要求してこないこと。切り返しもスムーズで、シャフトのスピード感が気持ちよく振り切らせてくれる。しっかりボールを捉えてくれて、飛距離

「『WHITE』はインパクトエリアでヘッドが加速する感覚がありますが、そのスピード感を制御できない感覚は一切ないんです。特にポジティブなのは、シャフトが力感を要求してこないこと。切り返しもスムーズで、シャフトのスピード感が気持ちよく振り切らせてくれる。しっかりボールを捉えてくれて、飛距離

LIKE



淀屋橋に ミズノが 帰ってきたで！

撮影：荒川 純

大阪の中心部に位置するビジネス街・淀屋橋。昭和から令和にかけて長くこの街のシンボルとして愛されてきたミズノゴルフが新装オープンだ。



137坪という圧倒的広さ！

売場面積はミズノ直営店のゴルフ売場でも日本一。淀屋橋という聖地だけに気合いが違うのだ。

ミズノゴルフ淀屋橋ゲートタワー

大阪市中央区北浜 4-1-1

淀屋橋ゲートタワー 2Fフロア

TEL06-6223-7361 営業時間 11:00～20:00

試打室は もちろん完備！

試打室は2部屋、室内型トラックマンの「iO」など最新機器が完備。「JPX ONE」をはじめとしたミズノ全製品の試打、フィッティングが可能だ。

ミズノの全力を 感じられる聖地

最新のトレンドを日々追いかける取材活動の中、明らかにミズノが進化しているのを感じる。スポーツ総合用品メーカーの誇りにかけて、ミズノの活動がエネルギーに満ち溢れているのだ。その勢いを、ゴルフアーマーも感じているはずだ。今春に発売された「JPX ONE」は大ヒット。高反発バット・ビヨンドマックスの技術を応用した複合フェースの高初速ドライバーは、納品待ちがなんと4ヶ月待ち…。日経MJの2026年上期ヒット商品番付に選出されるほどの支持を集めた。

この勢いを後押しするニュースが、『ミズノゴルフ・聖地・淀屋橋への帰還』だ。ミズノは大阪の中心ビジネス街・淀屋橋で1927年から直営のゴルフ専門店を営み、街のシンボルとして親しまれてきた。しかし2020年からの再開発工事によって、馴染みあるミズノビルは淀屋橋から姿を消した…。さらなるパワーアップのために。

ミズノビルの跡地に新たなシンボル・淀屋橋ゲートタワーが7月にオープン、その2階フロアに「ミズノゴルフ淀屋橋ゲートタワー」として、ミズノゴルフが聖地・淀屋橋に帰ってきた。直営店としては最大売場面積を誇り、ミズノ



稲垣那奈子モデル



平田憲聖モデル



仲村果乃モデル



ファン必見！ 直営店限定 選手仕様キャップ

平田憲聖、仲村果乃、稲垣那奈子のミズノスタッフプレーヤーが着用している選手仕様のキャップが販売されている。それぞれ選手をサポートするスポンサーのワッペンが付いておりファンは必見。定期的に限定商品は企画される予定だ。

淀屋橋のみ先行予約受付 直営店限定 D-132ドライバー

淀屋橋での新店舗オープン記念として展開された「D-132ドライバー」が話題になった。ツアープロと全く同じ仕様の3Dプリンターで造形されたドライバーで価格は220000円(税込)～。直営店限定であり数量限定、淀屋橋だけで10本以上のオーダーを受注しているという。



ミズノアパレルが イケてます！

ゴルフブランドのアパレルなどと侮ってはいけません。機能性にこだわった定番ウェアはもちろん、若いミズノスタッフたちが企画したクラシカルロゴかつルーズな着こなしができるラインがイケてます。スニーカータイプのシューズ(直営店限定)は街履きに利用しても違和感ない。



約束の機能性が 日常で重宝する！

あらゆるスポーツの叡智を結集しているのがミズノのアイテム。昨今人気のスニーカー全種や、通勤用のウォーキングシューズ、ライフスタイルウェアなど、機能性が約束されたラインナップが魅力だ。



ゴルフの全てが揃っている。ここに初めて訪れた屈託ない感想は、進化するミズノの現在地が感じられるのが楽しいことだ。完全プロ仕様の3Dプリンタードライバー、直営店ならではのアパレル展開、人気のスニーカーやウォーキングシューズなど、ライフスタイルまでが提案されている。リアルに衝動買いしてしまうほどラインナップが魅力的なのだ。11時のオープン直後には界限のゴルフアパレル、スニーカー目的の若者たちで聖地は活況を呈していた。

「ゴルフアパレルだけでなく、この商業フロアを利用される方にも気軽にこれまで店にいただきたい。カジュアルさを大切に、入り口はアパレルを重視した展開ですが、その雰囲気のか、試打ができないと勘違いされる方もいらっしゃると思います。最新鋭の機器を完備した試打室がありますので、ぜひお声がけください」と村岡祥伍店長からの念押しだ。聖地・淀屋橋ミズノ、完全復活である。

ただいま！

「二木ゴルフ相模原店」

売れているクラブには
それなりの訳がある。
“定店観測”で訪れたのは、
目の肥えたベテランたちが集う
二木ゴルフの老舗店舗、相模原店。

撮影＝田中宏幸

オノフの強みは 明らかな結果を確実に 提案できること。

自社製品でフィッティングできるのが最大の強み。モデル毎の機能差をわかりやすく感じられるのが、オノフのフィッティングの強みだ。

オノフの
ストロングポイントは
ダイワテクノロジーの
カーボンシャフト

全国に45店舗を展開する二木ゴルフの中で、7番目にオープンした老舗店舗、相模原店だ。近隣に超名門のゴルフ場が2コースあり、ゴルフに造詣が深いプレーヤーたちが長くこの店舗を馴染みにしている。

「相模原店はオノフユーザーがとても多く、売れ筋の上位に常にオノフがランクしています。あるコアユーザーの声を聞いて、独自のオノフカップ（非公式）を開催しているほど。いまや60名ものユーザーが参加するまでに至り、メーカーさんにもご協力いただいて、コース試打会な

TATAKI:60

SHINARI:60

TOOTH
MP-526
Flex:S
XCBT
TECHNOLOG



オノフの世界観がデザインされた専用コーナーで、積極的に同ブランドをアピール。



神奈川県相模原市中央区相生2-14-5
TEL042-758-2231

AKAユーザーのトレンドは、 ボールを高く飛ばせるセッティングのウッド化

熱狂的なオノフユーザーが集う二木ゴルフ相模原店だ。今春発売された「AKA」の支持率は言わずもがなだ。

「KUROO」のデザインが踏襲され、定番のやさしさに飛距離性能が特化された「AKA」は、まさにオノフ歴が長いゴルファーが望んでいた理想。フィッティングでは話題の海外ブランドにも負けない初速性能が魅力で、相変わらずの高い支持を得ています。

ドライバー、アイアンはもちろん、多くのゴルファーたちが、買い足ししているのがユーティリティだ。「新作「AKA」のユーティリティは34度（7U）までロフトバリエーションが拡大されており、積極的



「AKA」アイアンは、デザインがさらにシンプルになり、オノフユーザーにとって機能と所有感がさらに嬉しくなった。

にミドルアイアン代わりでご購入されるお客様が急増しています。フェアウェイウッドも含めてウッド化させることで、楽に高く飛ばせるセッティングが「AKA」を求められるベテランゴルファーのトレンドです。



「AKA」ドライバーは定番のやさしさに飛距離性能が特化された、オノフファンにとって理想のドライバー。

ロフトバリエーションが豊富になった「AKA」ユーティリティが、多くのリアルユーザーにズバリ刺さっている。



取材に応えてくれたのは

二木ゴルフ相模原店
クラブマイスター
梶野良輔さん



どを開催しています」と、マイスターの梶野良輔さんは話す。オノフが支持される理由は何か？
「圧倒的なストロークポイントとしては、高性能カーボンシャフトへの信頼だと言えます。釣りのダイワテクノロジの技術が活かされていることの知名度・信頼性は高い。ラポスベックシャフトも含めて自社製品でフィッティングを実施できる強みがあり、試打すれば結果がわかりやすく出るのが、多くのゴルファーを虜にしているのです」。

食トレで変わる、
その一打!

Vol. 50

猛暑でも集中力を 切らさない脳の栄養学

いっ
ま
ス
ポ
ー
ツ
栄
養
学
で
注
目
さ
れ
る
「
ク
レ
ア
チ
ン
」

いただきます!



猛暑ゴルフで集中力を守る 3つのポイント



水分補給

喉が渇く前にこまめに。大量に汗をかく日はスポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。



ナトリウム (電解質)

汗で失われるナトリウムを補給して、体液バランスをキープ



脳のコンディション

体のコンディションを整えて、集中力・判断力を支える土台を作る。

本号ではパフォーマンス心理学が特集されています。猛暑のラウンドでは、「集中力が続かない」「いつもなら決まるバットを外してしま」「イライラしてリズムを崩す」と感じることはありませんか。

メンタルを整える技術は大切です。しかし、炎天下でプレーする夏のゴルフでは、体のコンディションが集中力や判断力に大きく影響します。メンタルを支える土台として、栄養面からのセルフケアも忘れてはいけません。

まずパフォーマンスのベースとなるのは、水分とナトリウムの補給です。汗をかくと、水分だけでなくナトリウムも失われるからです。水だけを飲み続けると体液のバランスが崩れ、集中力やパフォーマンスが低下することがあります。のどが渇く前からこまめに補給し、発汗量が多い日はスポーツドリンクや経口補水液なども状況に応じて活用しましょう。

そして近年、スポーツ栄養学で注目されているのがクレアチンです。クレアチンは、肉や魚などに含まれる天然の成分で、私たちの体内でもつくられています。筋肉が瞬発的に力を発揮するときのエネルギー供給を支える働きがあるため、これまでは筋力アップやパワー系競技のアスリートがサプリメントとして利用するイメージが強い栄養成分でした。

近年では、その働きが筋肉だけでなく脳に作用することも注目されています。脳は体重の約2%ほどの大きさしかありませんが、安静時でも全身の約20%のエネルギーを消費する、非常にエネルギー需要の高い臓器であり、「筋肉のエネルギー代謝を支えるクレアチンは、脳でも役立つのではないか」という研究が進められています。

近年の報告では、クレアチンの摂取によって、記憶や注意力、情報処理速度などの認知機能に良い

影響を及ぼす可能性が示唆されています。とくに、暑熱環境や睡眠不足など、身体的ストレスがかかる状況で認知機能を維持できるかという視点から研究が進められており、スポーツ栄養学でも注目されています。

一方で、ゴルフでの集中力やメンタル維持への効果については、まだ十分なエビデンスはなく、今後の研究が期待される段階です。現時点では、「すぐにサプリメントを飲みましょう」という話ではありません。まずは水分・電解質補給という基本を徹底すること。新しいスポーツ栄養学の知見にも目を向けながら、自分に合ったコンディショニングを考えていくことも大切です。

夏の疲れは、知らず知らずのうちに秋まで持ち越されます。夏バテを防ぎ、最後まで冷静な判断ができる体のコンディショニングを整えることも、安定したメンタルを支える大切な準備です。



石松 佑梨

いしまつ ゆり。管理栄養士、数々のトップアスリートたちをサポートする食トレのスペシャリスト。著書の「過去最高のコンディションが続く・最強のパーソナルカレー」(かんき出版)はアスリート必携の1冊だ。

あなたの1打を
確実にカップへ
近づける

勝利のラインがある!

スーパーゴルファー
今野一哉 (こんのかずや)

蝶ネクタイでお馴染み、
レッスンにも
ギアにも造詣深い
ベストスコア58の男。

撮影=田中宏幸
取材協力=米原ゴルフ倶楽部

自らが使用するゴルフボールを

自由に選べるのがゴルフというスポーツです!

だからこそアマチュアゴルファーは、

自分のプレーに有利なモデルを使うべきです!

私、JGRアライメン党の今野一哉は

絶対に「TOUR B JGR」を

皆さんにお勧めしたい!

JGR
アライメン党
今野一哉
【ゴルフ演説】



「JGRボール」が
とことん売れている
メガ飛ットな訳！

暑い中、ゴルフを楽しまれている皆さん、お疲れ様です！

『JGR』といえば私、今野一哉です。ブリヂストンの「TOURB JGR」が、唯一無二のボールだっご存知ですか？ 唯一無二たる所以は、ライバルがないこと。デイスタンスボールというカテゴリにおいて、圧倒的に売れています。まさに「メガ飛ット」！。最新モデルの4代目に至るまで、なんと200万ダースを超える出荷数を誇っているんです。

人気の理由は、性能に秀でていること。アマチュアゴルファーの皆さんにとって簡単に遠くへ飛ばせるその卓越したパフォーマンスこそが、スコアメイクに最も貢献できるその事実を、皆さんがラウンドで実感し、何より熟知されているのが、今日の圧倒的支持に繋がっているのです。

『JGR』を選べば間違いない、その価値観は決して裏切らないのです！

JGRが約束する 唯一無二の基本性能

軟 ➡ 硬

軟らかいコア中心部が、しっかり潰れてタメをつくり、硬いコア外側が素早く復元することで弾きを生み出す。



「JGR」はタメで弾く
スピードマッスルテクノロジーで
低スピン・高初速を実現！



アマチュアゴルファーの
最大飛距離に導く



打感も
ソフト!!

ショートゲームでは
ほどよいスピン性能まであり、
距離感が出しやすい！

アマチュア ゴルファーにとって 「JGR」はスコアメイクの ボールである！

JGRアライメン党
今野一哉
[ゴルフ演説]





「ロールイン
アライメント」を
想定するラインにセット！



ラインにスクエアに
立てることが
距離感の条件



カップに寄らないのは
カップに向けていないから！！

「ロールイン
アライメント」なら
ファーストパットで
カップ1メートルの円に
どこからでも寄せていける！

距離感が定まらないゴルフ
ファーは、ラインに対して正
しくセットアップできていな
い。「ロールインアライメン
ト」を活用すれば、スクエア
に立てて素直なストローク
が可能になり、距離感を損
なわせないのが最大の強み。



この「ロールインアライメント」
を積極的に活用していただきたい
のは、やはり100を切りたいあ
なた！や、100を安定して切り
たいあなた！ズバリ3パットを
連発して余計なスコアに泣いてい
る皆さんです。3パットの原因は
ファーストパットが寄らないこと

最強の「JGRボール」に、8月
から新たに「ロールインアライメン
ト」が定番ラインナップ。全周のロ
ールデザインが、パッティングの
ボールの転がりや、転がっていく
軌道のイメージを高めてくれる、
視覚的效果に導きます。

「JGRボール」の
アライメント効果が
3パットを許さない！



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

8月から発売中！
TOUR B JGR
Roll-in Alignment



5名様にプレゼント！

buzzgolf.jp 読者プレゼント
フォームにアクセス！

に尽きる…目標に対してスクエア
に立てず、ストロークが乱れて距
離感を損なわせるのが原因です。
『ロールインアライメント』は、タ
ーゲットヘスクエアに立てるのが
ミソ。素直なストロークを促す、ア
ライメントに沿った順回転こそが、
3パットをしない黄金の距離感の
源！「JGR」は3パットを許し
ません！

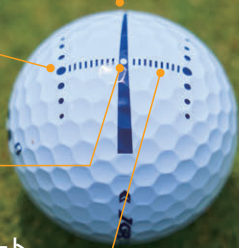
「JGR 救世主

くさび型のラインが
カップを狙う気持ちを喚起してくれる。

全体をマイルドに
意識できるドットライン。

目線の置き場は
センターのドットへ。

フェースと平行にあわせ、
狙った方向への直進性をサポート。



TOUR B JGR 「ジャストインアライメント」

今野一哉の 推しポイント

あらゆるスクエアを感じられ、主にパッティングで貢献。センターのドットは目線の置き場として、とても意識しやすい。自らマジックでラインを書くプレーヤーは、手間も省けて嬉しい。「TOUR B X/XS」でも展開、3年連続シニアツアー賞金王・宮本勝昌プロが愛用している。

3 EASY STEPS

- 1 ターゲットを決める
- 2 ボールの軌道をイメージ
- 3 ドットを見て集中する



TOUR B JGR 「マインドセット」

今野一哉の 推しポイント

ラインではないサークルデザインは、スクエア感に縛られたくない感覚派にも馴染みやすい。視認性のいいドットに目線を集中できるため、ショット、パットともに軸の安定に貢献してくれる。「TOUR B X/XS」でも展開、PGA ツアーではクリス・ゴッターアップが今季3勝。



ショット時に視線を
ボールアライメントに
集中できれば、ショッ
ト軸がブレない。



パッティングでもボール
アライメントに集中する
ことで、ストロークの精
度がアップできる。

カップインまで全ての ショットの成功を 「JGR」が導く！

大人気の「JGR」ボールにはもう2つ、アライメントデザインが施されたモデルがあります。ジェイソン・デイのメンタルコーチと共同開発された「マインドセット」、人間工学デザイナーと共同開発された「ジャストインアライメント」。両モデルともツアーで優勝に貢献したアライメント機能、スコアメイクに有利です。

ボールへの目線！

ナイスショットの秘訣は

ショット、パッティングともにショットの成功の入り口は目線にあります。目線を一点に集中することで、ショット軸が安定するからです。ショットが乱れがちなアマチュアゴルファーの皆さんはとにかく視線が安定しない（ヘッドアップ気味）。

味。意識的に視線の集中を忘れさせないアライメントデザインは積極的に活用するべき。「JGR」というボールはティショットからカップインまでの全てのショットの成功をサポートします！

JGR アライメント党
今野一哉
[ゴルフ演説]



Roll-in Alignment

ベストな1打に導く

気持ちのスイッチ

プロもアマも
ゴルフはメンタル、
だからこそ
ルーティーンワークに
したい……。



大事な1打の前に頭をよぎる不安。
ゴルフはそんな時こそ、うまくいったためしがない。
練習場はいいけど、本番になるとダメ……
そんなゴルフアーなあなたの「気持ち」を疑いたい。
今号は明日のラウンドをベストプレーに導く
気持ちの準備方法（スイッチ）を伝授していこう。

撮影：高橋淳司 取材協力：久邇カントリークラブ（埼玉県）

ベストな1打に導く
気持ちのスイッチ

苦手意識を 克服で ゴルフへの 臨み方^編

解説／児玉光雄
(スポーツ心理学者)

スコアの良し悪しを考えすぎても
いいことはなし！

「スポーツは、考え方一つでパフォーマンスが変化します。人間は賢すぎるがゆえに雑音が入り、ネガティブ思考になりがち。不安という気持ちは筋肉を萎縮させてしまう(動きを固くさせる)ためミスの原因になる。ミスをすればさらに不安になって、ミスを連発してしまう。だからこそ、不安を消し去る、気持ちの切り替え力が、スポーツマンのスキルとして必要なのです」。

児玉光雄先生は日本におけるスポーツ心理学者の第一人者だ。これまで50人ものプロゴルファーのメンタルコーチを担当し、好結果に導いてきた。ゴルフはメンタルのスポーツ、とよく言われるが、プロゴルファーほどのスキルがあっても、気持ちの不安要素にさいなまれて

いるのだ。

「ゴルフで一番重要なのはスコアですよね。スコアのアップダウンに過剰反応しすぎているからこそ、不安要素がつきまとうのです。もちろんポジティブに働く場合もありますが、ほとんどがネガティブに作用している。良い悪いという気持ちは人間しか持ち合わせていない論理の世界、動きを制限させてしまう要素です」。

要するに「いちいち考えすぎるな、そんな気持ちの切り替えが必要というわけだ」。

「人間以外の動物は感覚のみで動いています。考えすぎを捨て、原始的な感覚でプレーできれば、難なくナイスショットが打ててしまうものです」。

気持ちのスイッチ！

シーンモデル
シングルになりたい
アナウンサー
坂元龍斗さん

さかもとりゅうと、フリーアナウンサー。YouTube「シングルになりたいアナウンサーの休日ゴルフ」は登録者数27万人。

人は賢すぎるが
ゆえに考えすぎる、
だからこそ

はもつと に楽しめ。





解説／児玉光雄先生

こだまみつお、日本におけるスポーツ心理学者の第一人者。追手門学院大学スポーツ研究センター特別顧問。学生時代にはテニスプレーヤーとして全日本選手権に出場。米国オリンピック委員会スポーツ科学部門本部の客員研究員に従事した。アスリートの分析や研究をするスポーツ天才学の研究者。これまで50人ものプロゴルファーのメンタルトレーナーを務め、現在も8名のツアープレイヤーを担当している。

いつまでもミスを
気にしては
未来に生産性はない！

全ての結果が
自分自身だからこそ、
スコア内の全ての結果は
“想定内”で捉えておき
常にフラットな心理状態で
臨みたい。



例



メンタルは鍛えるのではなく『マインドセット』、
気持ちの切り替えが大事だからこそ
トップで活躍するプロスポーツの多くの選手たちは
メンタルトレーナーを専属コーチとしている。
気持ちの持ち様がパフォーマンスに影響するからに他ならない。
「うまく気持ちを切り替えられればスコアは簡単に変わる」、
そう断言するのは、スポーツ心理学者・児玉光雄先生だ。

今日の自分に
期待しすぎるな！

今日の目標は？ そう聞かれる
と、自分なりにいいスコア
を掲げてしまいがちだ。考えれば、
ポジティブに感じるその前向きな
思考でさえ、自分へのプレッシャ
ーになっているのである。

「高い目標を掲げて、スタートホ
ールで大叩きした場合、意気消
沈・・・ゴルフにあるあるです。多く
のゴルファーは常にベストシヨッ
トを期待しすぎてしまいがち、そ
の期待値が高ければ高いほど、ミ
スによるメンタルへのダメージは
大きい」。

児玉先生が提案しているのは、
『全てが想定内』、何もかもを受け入
れる気持ちの姿勢だ。

「例えば平均90のプレイヤーの場
合。ベストスコアが82で、この1年
間のワーストが97とします。ゴル
フ場の環境やコンディションなど、
少なくともその範囲でプレーには

必ずバラツキがあり、その全てが
自分なのです。だからこそ、ベスト
↓ワーストの範囲は想定内とする
べき。ゴルフは自分に期待を持ち
すぎないことが何かと有利なで
す」。

ミスは誰でも気分が落ちるもの。
しかしゴルフはミスのスポーツ。
ミスをいちいち振り返っても、そ
れ以降の生産性には繋がらない。
だからこそ気持ちの切り替えが大
事。

目の前の1打に、ただひたすら
『原始的』に楽しむ気持ちが、ゴル
フ向きなのだ。こういった気持ち
の持ち様を、指導してくれるのが
メンタルトレーナーなのだ。

ゴルフ 原始的

苦手意識を
克服できる
ショットへの
臨み方 **編**

解説／児玉光雄
(スポーツ心理学者)

メンタルな1打に導く
気持ちのスイッチ

俺ならやれる！

※自己期待感も大事だよ！

メンタルレッスン

メンタルレッスン項目を
レジュメ項目で
携帯してスタート前に
読み上げよう！



危機管理能力を高めるチェック項目

- ☐ 1) 私は危機管理を最優先に
今日ラウンドする
- ☐ 2) 私はOBゾーンやハザードに
細心の注意を払う
- ☐ 3) 私はうまくリカバリー
することが大好きだ
- ☐ 4) 私は安全な攻め方に
徹することができる
- ☐ 5) 私は見栄を捨てて
手堅いプレーを最優先できる
- ☐ 6) 私はこのコースの罠に関して
よく理解している
- ☐ 7) 私は最後まで
危機管理能力を発揮

スタートホールって
どうしても緊張するけど・・・

その“緊張感”は
ナイスショットが
打てる兆候だ。

スタートホールを鬼門に感じるアマチュアゴルファーは少なくはない。とくにコンペなどでは同組だけでなく後続のプレーヤーまでが、ティンショットを見送る場合がある。人に見られることに慣れていなければ、緊張するのはしょうがない。OBでも打ってしまったら恥ずかしい・・・。

「あなたが過剰に気にしているほど、周囲の人はあなたに注目していません(笑)。むしろ今からティンショットを迎える自分自身の事で精一杯のはずです。みんな同じ境遇です。むしろせっかく気持ちに巡ってきたその緊張感はナイスショットが打てる兆候だと考えるべきです」と児玉先生はいう。

確かに緊張感のあるショットほど、不思議とナイスショットが打て、胸を撫で下ろすことがある。

「適度に感じる緊張感は、決してネガティブ要素ではありません。集中力を高め、アドレナリンが出るおかげでパフォーマンスを上げる効果もあります。人の祖先が長く培ってきた危機管理能力が、緊張感という気持ちの正体。むしろその状況を楽しんで臨むぐらいの方が、いいパフォーマンスを期待できるということです」。

練習場はうまく打てるのに
コースではうまくいかない……

その乱調の原因は、 ルーティーンにあり。

日常から練習を重ねた
ショットスキルを疑うな

練習場ではうまく打てるのに、
ラウンドではそれが発揮できない。
練習場シングルなんて言葉もある
ほどで、ゴルフは本番で力が出し
づらい。なぜショットが急に乱調
してしまうのか。

「アマチュアゴルファーだけでなく
プロゴルファーにだってよくある
ことです。十分なスキルがある
のに、スコアをまとめられない。そ
んなラウンドが続くと不安が付き
まとい、自信を喪失してしまうの
です」。

練習は嘘をつかない。アマだつ
てプロだって、普段から練習を重
ねて構築してきたスイングは、最
大パフォーマンスを実現できる。

大切なのはそれが正しく発揮でき
ているかだ。

「ショットを狂わせているのは、
入り方に問題があるからです。
コースでのショットとは、単にパ
ックスイングからフィニッシュま
での動作ではなく、すべてのルー
ティーンワークがショット（一打）
という認識を持つべき。スイング
動作どうこうではなく、その動作
の入り方をしっかり意識するべき。
入り口さえ良ければ、培った技術
が発揮できるはずです」。

自分の好きなプレーヤーがどん
なプレシヨトルーティーンを行
っているか。ツアー観戦で目に焼
き付けたい。

ナイスショットが打てる時は、
人それぞれのルーティーンワークが
しっかり実践できているもの、
雰囲気が出ているよね。

私の場合、
後ろから
ターゲットを
定めて…

左から
アドレスに入って、
フェースをしっかり
スクエアに…

もう一度
ターゲットを
見て完成



過去を振り返るな。



集中力MAXで臨むのと
どちらがいい結果に
繋がると思いますか？



意気消沈で臨むのと、

とある
トラブル
ショット

ラウンド中は極力、
スコアを考えるな！

ゴルフはとことんメンタルのスポーツだ。例えば、前半9ホールは素晴らしいスコアでプレーできたのに、後半9ホールではいつもどおり(むしろ悪い)。スコアを気にした途端に、まるで魔法が解けたかのようになんか通常運転に戻る。

「気づいたらベストスコアだった。そんな経験はあるはずだ。それほどプレーに没頭していた証拠です。もちろんスコアは気にしてもいいし、試合など場合によっては気にしなければならぬ。ただ、それはスコアを記入する、たった5秒で終わらせるべき。大叩きしたスコアを気にしすぎてネガティブになることだけは避けたい」。

ミスショットを打った時もそう

大叩きして
気持ちが凹んでいては、
次のホールも大叩きしてしまう…



だ。これから向かうべきトラブルショットにネガティブな気持ちで臨めば状況判断を鈍らせてしまう。

「スコアを考えなければ感情は安定できます。ミスした過去を悔やむよりも、常に未来のことを考えて、次のショットにこそ平常心で臨むこと。ゴルフアーだけにでなく全てのスポーツマンに求められる気持ちのスキルです」。

ベストな1打に導く
気持ちのスイッチ

恐怖感への 臨み方^編

解説／児玉光雄
(スポーツ心理学者)

未来に全力で臨め。

ロケーションへの恐怖は
視線の工夫で徹底無視！

とあるスポーツ心理学の実験で、
面白い実験結果があると、児玉先生
はいう。

真夜中のショートホール での実験だ

照明はティイングエリアとグリーンのみの谷越えのパー3。テストに臨んだ10名のアマチュアゴルファーは谷越えを知らない。結果、グリーンに近いエリアにボールは集まったという。次の検証ではライトを照らし、谷越えを認識したとたん、その確率は激減した。

「危険エリアが意識に強く介入してしまっただけに起こる現象です。」

苦手のロケーションは誰しもあるもの。そこに打ってしまうのでは、という不安・恐怖が筋肉を硬直させてしまうのです」。

嫌な景色をどう克服するべきか。

「危険エリアを認識した時点で、あとは徹底的に無視をすること。セッティングしたら、危険エリアに視線を一切送ってはいけません。人間の視線は便利、目標から瞬時にボールへと視線の瞬間移動が可能。視覚・意識から危険エリアを徹底的に排除するのがいい。」

その大事な1打に、いい気持ちのスイッチを入れたい。



危険エリアは意識から排除

を 意識 する で 克服 する の クラブ 選び の本 質

ベストな1打に導く
気持ちのメンタル
マネジメント

寄せなければならぬプレッシャーの中で、
失敗が頭によぎる不安

アプローチショットに苦手意識を感じるゴルファーは少なくはない。バンカーショットも然りだ。トップス（動作の支障）なんて言葉も付きまとうてしまうほどで、その苦手意識はできるだけ早く処方するのが望ましい。

「苦手意識」の正体は失敗経験そのものと言える。児玉先生曰く、人間は賢いがあまり、失敗に過剰反応しがちという。絶対に寄せなければならぬ、そんなプレッシャーが

大きいからこそ、トップやダフリという失敗経験の積み重ねが、気持ち（精神）に深刻なダメージを与えているのである。もちろん練習でそれを克服することも可能だが、一般アマチュアゴルファーがゴルフに費やす時間は貴重、十分な練習時間や環境は確保できない。

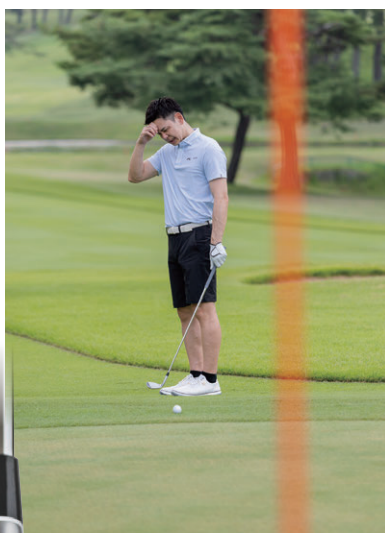
パッティングもそうだが、モーションの小さいアプローチショットがより難儀なのは、フルショット以上に気持ちの不安さが結果に現れ

てしまうことだ。普段、練習場のマットでいかに上手く打てようが、芝上（砂上）ではその勝手が効かないのである。

難解な状況で酷だが、いかに実戦で成功経験を積み重ねていくかが、苦手意識を克服できる一番の処方箋だ。児玉先生のアドバイスでは「アプローチが得意である、そんな自己暗示をかける（かかる）」、つまり気持ちに自信を持てることこそが、不安を消し去る最大の特効薬なのである。

ウェッジ性能の 本質を理解しよう

多くのサンドウェッジはソール面の広さ、そのコンタクトの度合い（バウンス角）が、主にアプローチショットが得意なプレーヤーのテクニックを活かすために開発されており、ミスにはシビアである。





苦手意識の処方箋は“自信”、 いかに成功経験を 重ねるかに尽きる。

アプローチショットの不安を消し去る 最大の特効薬「FR-3」

成功経験を重ねるには、最適なクラブを持つてほしいというのが、実直な提案だ。アプローチショットの成功の鍵は、芝面（砂面）にソール（クラブの底面）を、上手くコンタクトさせて、滑らせることに尽きるが、簡単なようで難しいから、そもそもが問題なのだ。

一言でサンドウェッジと言っても、その多くが主にアプローチが得意なプレーヤー向けに設計されており、ボールコンタクトはシビアであって、簡単にいうとやさしくない。プロが使うモデルはファッショ

ン的にかっこいい、しかしその嗜好が、実益を生む訳ではないのだ。

今日のクラブの進化を牽引した設計家の竹林隆光さん（フォーティーン創業者・2013年没）は、「補助輪がついたクラブを選びなさい」と常々、クラブ選びの本質を説いていた。上手になれば、補助輪を外せばいい。補助輪がない道具で転んでしまう（失敗経験）ことこそが、ゴルフの苦手意識を構築させてしまう原因になるからだ。

道具を使うスポーツだからこそ、道具の性能が結果に依存してしま

「FR-3」なら
バンカーショットは
ボールがアウトできる前提で
マネジメントできるのが強み

※モデルの坂元アナウンサーは、前号でその機能を実感して購入されました。

うのがゴルフだ。その本質を見失わないメーカーが、フォーティーン。アプローチ、そしてバンカーショットの成功経験を重ねたいなら、『FR-3』以上のモデルはない。見た目は多くのウェッジと異なるが、そのポリウムある溪谷ソールこそが補助輪そのもの。そのお助け機能を感じることが、不安を消し去る最大の特効薬だ。



フォーティーン「FR-3」は、
バンカー特効薬そのもの

フロントソールがしっかり砂面にヘッドを潜らせて、主役のバックソールへアシスト。溪谷部が砂面に大きな抵抗を与えることで、ヘッドの抜けを促進させる。その効果は芝面でも同じで、ダフリに圧倒的に強い。



ベストな1打に導く
気持ちのコントロール

意識を
苦手で
克服
集中力の
究極ゾーン 編

解説／児玉光雄
(スポーツ心理学者)

ただひたすらに
ゴルフの1日を楽しむ――
そんな原始的感觉で
幸福感を満喫せよ！

これまではネガティブな思考を
どう意識から消し去るかを注目し
てきた。では、ゴルフアールなら誰も
がその境地に入りたいゾーンへの
入り方について、児玉先生に聞いて
みる。

「スポーツ選手にとって、ゾーン
は集中力が極端な状態であり、普段
以上のパフォーマンスが発揮でき
る究極の心理状態と言えます。非
常にミステリアスであり、どうやっ
てこの状態に入れるかは、スポーツ
心理学でも研究途上。説明できれば
ノーベル賞もの、だと言われている
す」。

ゴルフを長くしていると、とにか
く何をやってもうまく行く日があ
る。そんな時は、不思議とスコアを

景色を楽しむ。
ゴルフができる今を楽しむ。
ミスをも楽しめる。
そんな余裕ある
あなたの気持ちが、
ゾーンへの
入り口かもしれません。

ポジティブでもない、
もちろんネガティブでもない

ニュートラル思考が
ゾーンへの入り口。



考えていないはず。ただゴルフを楽しんでいるはずだ。

「例えばその究極と言えるのが、ギネス認定された石川遼選手の58（2010年・中日クラウンズ）。その後には彼は、雲の上にいる感覚で心地よかったと、リラックスしていたと話しており、その意識にスコアは介在していない。まるで催眠術にかけられたような感覚に陥るのが、ゾーンだと言えます」。

この究極のポジティブ状態にどうやって入るか……。児玉先生はまず、スコアへのポジティブ思考を捨て去ることから入りたいとアドバイスする。

「スコアへのポジティブ思考は、ベストに近い状態でプレーしたい強い期待感となり、かえってそれがプレッシャーになる。そうなれば、ゾーンの入り口は完全に閉ざされてしまいます。私はポジティブでもネガティブでもない、ニュートラ

ル思考が大事だと考えています」。

スコアではなく、ゴルフそのものの1日を満喫する気持ち。ミスをも楽しめる1日は、そんなニュートラル思考こそが、ゾーンに入りやすい脳の環境整備を整えるのである。

「簡単に言えば、あんまり頑張るすぎないこと。それだけで2打、3打、スコアは変わってくるものです」。

明日のゴルフ、あなたに有利になる気持ちのスイッチを押して臨んでいただきたい。スコアのアップダウンを気にしすぎず、原始的にゴルフを楽しむのが1番だ。



児玉光雄先生のメンタルゴルフセミナー [2名様をご招待!]

セミナーのテーマ

1. マインドセット革命でベストスコアを実現しよう
2. 自己効力感と結果期待を高めて急速上達!
3. イメージトレーニングの達人になるノウハウ
4. これがショートゲームを劇的に改善する秘訣!
5. これが練習場で行う知的トレーニング

開催日 / 8月29日(土) 13:30 ~ 15:30 (受付 13:00 ~)
会場 / 菊水ゴルフクラブ クラブハウス内
(神戸市兵庫区鳥原町ヌク谷1)



ご応募はBUZZ GOLF WEBプレゼントフォームから

上手くいく時ほど、
大体無心です
平塚新夢プロ

今月のテーマが“気持ちのスイッチ!”だと聞いて、凄くいいなっています。私も気持ちは大事だと思っているので。よく何を考えてプレーしているのか、質問されますが、それほど深く考えていません(笑)。とくに上手くいっている時ほど、無心です。あえていうなら、全てのプレーヤーにとって目の前の1打の価値は変わらないこと。前ホールでボギーを打てようが、OBを打てようが、これから臨む1打の価値は変わりませんから、その1打に全力投球することに専念しています。ミスしても自分が一生懸命やっているのだから、いちいち悔やまない(笑)。私は自分を責めることも反省することもしないタイプですね。(もちろん次に活かすために練習します)





酷暑が続く。 そのとき、 救心錠剤。

高橋 光臣

この時期増える、自律神経の
乱れによる不調に。

今まで感じなかったどうきや息切れ。
それは、過酷な暑さと冷房との気温差で、
こんなことが起きているから。そのとき
効果を発揮するのが、救心錠剤です。

自律神経の乱れ

血液循環の滞り

体内の酸素不足

ドキドキ感・息切れ

夏の責任世代に、救心錠剤



9錠・30錠・60錠

1回1錠のタブレットタイプ



救心製薬株式会社

〒166-8533 東京都杉並区和田1-21-7

「救心シリーズ小冊子」進呈 ハガキに①〒住所②氏名
③年齢を明記の上、弊社
お客様相談室BG係まで。いただいた情報は資料発送以外では
使用しません。ただし、個人を特定出来ない状態で統計データ
として使用することがあります。

ダウ

もつと飛ばしたいなら



トップポジション

「パーフェクトダウン」
体感メカニズム

ダウンスイング

→右肘を器具に
フィットさせるように下ろす
→身体と両腕の連動感完成

インパクト

身体の回転で
ハンドファースト
インパクトを実現

ダウンスイングに
一瞬の間が持てる

右肘をベストポジションに
フィットさせる動きを始動で
優先できるため、
ダウンスイングに“間”ができ、
身体の開きも抑えられる。



【短期連載】

プロコーチ

吉田直樹の
ゴルフ下手には
ワケがある!

2回

3

効果テキメン!



激しめのカット軌道な
スライサー



身体の開きが早い
スライサー

スイングは 右肘から 始動させる



右腕片手打ちでも活躍！

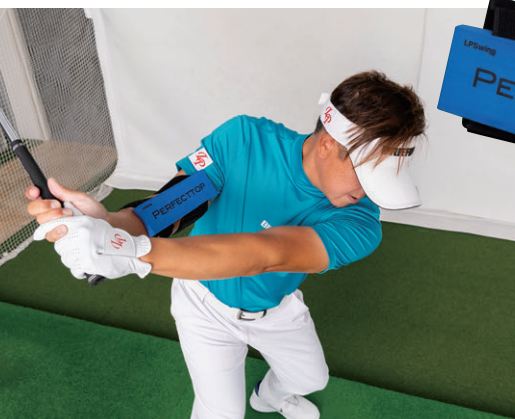
「パーフェクトダウン」で右腕と身体が連動できれば、プロが実践している片手打ち練習も可能。その大切さも実感できる。



「パーフェクトダウン」を フォローサイドでセット

左肘をフィットさせるようにフォローすることで、左肘の抜け(チキンウイング)を修正できる。

シャローイングという
難解なテクニックも、
『パーフェクトダウン』を駆使すれば
簡単にできてしまう。



トップスイングの
ポジションが整えば
パーフェクトダウンへの
連動性が高まる

PERFECT TOP

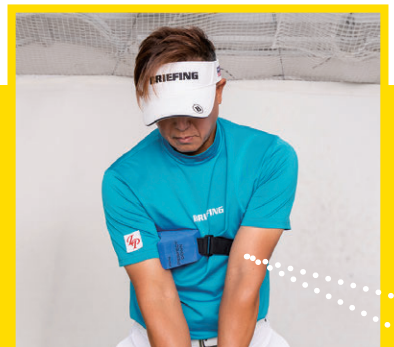
●5850円(税込)



右腕主導で実現できる 両腕と身体の 劇的な連動感

プロゴルファーたちが遠くへ飛ばせるのは、ハンドファーストで力強くインパクトさせて、効率よくボールにパワーを伝えているからです。ではどうしたらハンドフ

ハンドファーストに
構えて右肘上部に
パーフェクトダウ
ンをセット。



吉田直樹監修

**LP SWING
PERFECT DOWN**

●5850円(税込)

ご購入は
**BUZZ
SHOPPING**で



アリストで叩けるのか…。答えは
ダウンスイングの始動に集約され
ています。
ダウンスイングの始動では「クラ
ブを真下へ落とすように」というア
ドバイスがあります。腕と体の回
転を連動させるのに大切なイメ
ジ動作ですが、全てのゴルフア
が理解できるほど簡単ではありません。
せん。この始動感覚を正しく体感
してもらうために、右腕の始動ポ
ジションに注目した『パーフェクト
ダウン』を開発しました。右脇腹に
セットした器具のセットポジション
に対して、右肘をフィット(下ろ
す)させるように使うことで、連
動感、タメ、ハンドファースト
感など、多くの飛ばしのワードを
養うことができる、新感覚な練習
器具です。

編集部から 必要買いの提案

JUSTBUY!

大西翔太プロコーチが本当に
欲しいと懇願して、
自ら監修した練習器具です



ドリル最強の マニン!

BUZZ編集部は大西翔太プロコーチを
そうリスペクトしている。
コーチングの手腕は折り紙付きだ。
青木瀬令奈プロの通算5勝をサポート、
昨今は安田祐香プロや
中村心プロも彼に師事し、
堅実に成績アップに貢献している。
そんな彼を取材するたびに感じるのは、
彼の言葉一つひとつが
“教科書”のように感じることだ。
ミスの原因をわかりやすく説明してくれ、
それを改善できるドリルを提示してくれる。
きっとツアーでもそんなコーチングを
選手たちは信頼しているのである。

最強のドリルマン、大西翔太プロコーチ。
彼が“本当に欲しかった”と考案した
素振り用スティックは女子ツアーでも人気。
練習場でボールを打つ前に振ることが
彼が提案するドリルそのもの。
スイングコンディションをリセットできる
大切なルーティーンワークとなっている。

「3時-9時のビジネスゾーンで
面を感じながら振ってください!」
最強のドリルマンからのアドバイスだ。

Respect



プレゼントの
応募は
こちらから



「スリクソン ZXi RKTシリーズ」ドライバーが 9月12日に発売!

ダンロップスポーツマーケティングは、スリクソンの新ドライバー「ZXi RKT (ロケット) シリーズ」を9月12日から発売する。ロケット級の加速と直進性を生み出すテクノロジーを搭載した「RKT FACE」を採用。操作性と寛容性を高次元で両立した「ZXi RKT LS」、スピンを抑え高い直進性能を実現した「ZXi RKT TR」、高い寛容性を追求した「ZXi RKT MAX」の4機種をラインアップ。幅広い層のゴルファーのニーズに応える。価格は全モデル89100円〜。

●(株)ダンロップスポーツマーケティング カスタマーサービス室 TEL.0120-653045



TGL採用の人工芝を敷いた屋外アプローチ 練習場が座間にオープン

神奈川県座間市の総合ゴルフ練習場「ZAMA GOLF」に、屋外アプローチ練習場「ZAMA WEDGE RANGE」がオープンした。最大の特徴は、タイガー・ウッズとローリー・マキロイが設立したインドアリーグ「TGL」でも使われる米シンロン社のゴルフ専用人工芝を日本で初めて採用した点。プロコーチの森守洋氏と奥嶋誠昭氏が各社の人工芝をテストしたうえで、フェアウェイ・ラフ・グリーンの3種を選定した。天然芝に近い打感とクラブの抜け感、高い耐久性を両立し、散水や刈り込みも不要。ナイター設備も備え、ショートコースやバタ練習場も併設する。

●ZAMA GOLF TEL.046-253-0912



「マジェスティ 55周年記念モデル」が 国内100セット限定で発売

マジェスティ ゴルフが創業55周年を記念し、MAJESTYの品格を象徴する「MAJESTY 55周年記念モデル」を9月18日から国内100セット限定で発売する。この限定モデルは、MAJESTYが培ってきた伝統と品格を表現するため、バロック様式をデザインモチーフとして採用。ゴルフクラブの枠を超え、まるで芸術品を所有するかのような歓びを提供する。メンズモデルはドライバーからバタまで12本セットで382万8000円。レディースモデルは11本セットで360万8000円。

●マジェスティ ゴルフ お客様相談室 TEL.0120-622-621



PING アパレル契約プロと過ごす特別な1日! 「PING COLOR CODE CUP 2026」 関西大会参加者募集

ファンミーティング型のゴルフコンペ「PING COLOR CODE CUP 2026」の関西大会が、10月5日に東条ゴルフ倶楽部で開催される。このコンペは、永野竜太郎、阿部裕樹、亀代順哉、水田竜昇らPINGアパレルの契約プロが多数参加予定。2人1組のスクランブルダブルス方式で、プロによる1ホール特別帯同、最新ギア試打会&ギャッピング診断、バタゲーム、PINGデザイナーによるトレンドトークショーなど豪華コンテンツが盛りだくさん。上位入賞やベストコーデ賞にはPING G440Kドライバーや新作ウェアなど豪華景品を用意。PINGアパレルアイテム着用が参加条件となっている。

●pingcolorcodecup.jp



スイングが確実に変わるスイングバット 「SHO-BLADE」青木瀬令奈プロ・ 大西翔太プロコーチのサイン入り 読者1名様にプレゼント

BUZZ SHOPPINGで販売中の大西翔太プロコーチ監修の練習器具「SHO-BLADE LONG SI-01 L バーガンディ」を、青木瀬令奈プロ・大西翔太プロコーチのサイン入りで読者1名様にプレゼントする。「SHO-BLADE」は単なるスイングバットではなく、フェイス面を感じる面形状のグリップで、正しいアドレスと過度な開閉を防ぐテイクバックを身につけられる。また、ダウンからインパクト、フォローにかけて面形状のブレードでスクエアを意識した正しい動きを習得できる。応募はBUZZ GOLF WEB読者プレゼントフォームから。

●BUZZ SHOPPING 楽天市場店
buzzgolf@shop.rakuten.co.jp



エストリックス 新ブランド「IGNOVA」の発売スタート

エストリックスが新ブランド「IGNOVA (イグノヴァ)」を展開し、ファーストモデルとなる「BXシリーズ」を発売している。このシャフトは、極上の振り心地と圧倒的な強靱道を両立した次世代スモースシャフト。先端に配置したプレミアムマテリアル「NIT」がインパクトの瞬間に真価を発揮し、形状記憶合金の強靱な復元力が、ヘッドのブレや当たり負けを極限まで排除し、狙い澄ました緻密なコントロール性能をもたらす。プレーヤーのポテンシャルを心地よく引き出すモデルとなっている。価格は66000円。

●(株)エストリックス TEL.03-3851-8101



関東・中部・関西・中国エリア限定! ブリヂストンのクラフトカーによる クラブフィッティングイベント開催中!

ブリヂストンは独自のフィッティング「ゴルフファーズドック」とクラフトカーがコラボしたクラブフィッティングイベントを、関東・中部・関西・中国エリア限定で開催している。11月29日までの期間中、イベント当日にクラブを購入された方に「オリジナルバタールホールカップ (非売品)」をプレゼント!開催場所など詳細は下記ホームページの地域別スケジュールからクラフトカーのアイコンが表示されている日程を検索。プレゼントはお一人様1点限り (なくなり次第終了)。エリア限定のため、予告なく開催内容が変更・中止となる場合があるので、最新情報を確認のうえ参加しよう。

●ブリヂストンスポーツ (株) TEL.0120-116613
https://jp.golf.bridgestone/shida/shidakai



直前予約なら「超トク」! 楽天GORAの新キャンペーンがスタート!

楽天GORAは、直前予約を対象にした新キャンペーン「直前予約なら「超トク」」をスタートした。プレー日の2週間前から当日までの予約に使える1000円割引クーポンを、毎月先着5000名にプレゼント。平日・土日祝を問わず利用でき、毎月実施されるのもうれしい。特設ページでは、直前割引や2名プレーの追加料金なし、キャンセル料無料といったお得なプランを厳選して紹介。クーポンと組み合わせれば、急なスケジュールの空きもさらにお得なラウンドに変えられる。一部クーポン対象外のコースあり、詳細は特設ページで確認のこと。

●楽天GORA「超トク」特設ページ
https://gora.golf.rakuten.co.jp/doc/special/last_minute/



三菱ケミカル 「TENSEI™1K Pro Orange RIP+」発売

三菱ケミカルが、TENSEI オレンジシリーズの新モデル「TENSEI 1K Pro Orange RIP+」を8月28日から発売する。今回の新シャフトは、オレンジシリーズの特徴であるカウンターバランス設計を継承しながら、新たに「RIP+テクノロジー」を採用。チップ部の低トルク化を実現し、カウンターバランスとの両立を果たすことで、振り抜きの良さや大型ヘッドとの高いマッチングを誇る。コスモは、ビビッドなオレンジが映える仕様にアップデート。50Rから80TXまでスベックも幅広くラインナップしている。価格は55000円。

●三菱ケミカル (株) TEL.03-6748-7606

Publisher 内本理己
Staff ガッデム竹田 (64) 中嶋栄子 市川大祐
片山麻里子 コムスピ原田 (38)
Chief Editor 五島健史
Design 鈴木事務所
発行 株式会社BUZZ GOLF
本部 〒654-0161 兵庫県神戸市須磨区弥栄台2-12-2
東京支社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-52-12
神田耀ビル2F
広告掲載に関するお問い合わせ
TEL.03-6161-0562
印刷所 佐川印刷株式会社

9

2026年10月号は
9月10日(木)に
発行予定です。

【提供型レッスン】

ゴルフクラブから 核心を考えて みませんか？

※都合により内容の一部が変更になる場合があります。

邪心

今日を占う朝一のティショット。鼓膜の内側からドクドクと鼓動が聞こえる。できればボギー。パーなら儲けもの。

「欲張るな。距離はいらない。フェアウェイを捉えればラッキー」。そう言い聞かせティアップ。軽く素振りしてスタンスをとる。脳内では管制スタッフたちが慌ただしく最終確認を行っている。

「方向よし!」「重心位置よし!」「左肩よし!」...

ランプがレッドからグリーンへ変わる。

ローンチ・ディレクターが鷹揚に宣言する。

「始動!」

が...トップの直前、管制官の絶叫が響く。

9月のゴルフ季

最後の一滴

「左手親指位置確認漏れ! 右OB方向ヘスライスの可能性大! アポート!」

バランスを失ったスイングは、連結部から次々に崩壊し空中分解を始める。飛び散る意識。その片隅に、叢へ消えるドチーピンの白い球だけが見えた。

「強い気持ちを持って!」「自分を信じろ!」とは、闘う局面でよく使われる言葉だ。確かに気持ちは大切だが、技術や知識があつての気持ちでもある。問題は、僕なりの技術が今日も機能するのかと疑心暗鬼に陥ることだ。昨日の練習と今朝の練習では何も変えちゃいないのに球筋が違う。不安を消そうと確認し、確認するほど考え、考えるほどカラダは迷う。そのくせ、知らぬ間に「欲」というノイズまで入り込めば、本来の自分はもういない。

要は、心がカラダに口を出し過ぎるのだ。カラダの動きを邪魔する心。それが「邪心」というものか。良いショット

トは、ただ気持ちよく振れたときに訪れる。でも、無心になどなれない。緊張すると言われても緊張する。ならば「ドクドクンしてるわあ〜」と、その鼓動までご機嫌に楽しんでもみるのも一興。

「楽しみて以て憂いを忘る」と、2500年前に孔子様も語っている。緊張も不安も抱えたまま一打に夢中して、その喜怒哀楽をスコアに刻む。反省だらけのゴルフも大いに結構!懲りずに、次の一打を楽しもう。そう思うことにした。

内本浩史(うちもとひろし)

BUZZ GOLF 主筆

Hidetsugu



この収納力で
超軽量

参考価格

¥13,980

1.45^{kg} CLUB CASE

8~12 本収納可能

練習場・ショートコースを
もっと**身軽**に。



サイズ：高さ約 86 cm
(フード部装着時 H126cm)



ネイビー



グリーン



超軽量設計
移動に便利



2 分割口枠
8~12 本収納可能



収納ポケット
小物をまとめて
収納可能



ショルダーベルト
持ち運びラクラク



お問い合わせ

TEL: **03-6823-2668** (土日祝休)
MAIL: golf@tobiemon.com

とびえもん

検索

お取扱店 **tobiemon.jp**
<https://www.tobiemon.jp>





ピュアに振る それだけでいい。

ATTAS

PURE

9.3 DEBUT

USTマミヤ史上、最高純度。

ATTAS®

ATTAS RX PURE BLUE

シャフトを問え。

UST mamiya
quality · performance · feel

LINE公式
アカウント
友だち登録は
こちらから

