

# ゴルフのプロテストに 契約選手が挑戦中!

年に1回行われる2024年度JLPGA資格認定プロテストが始まった。7月、8月に第1次予選が6会場で、9月に第2次予選が3会場で、11月に最終プロテストが実施される。最終プロテストに合格すれば、プロ選手として認められトーナメントに出場できるようになる重要なテスト。2022年には荒川怜郁選手、2023年には小西瑞穂選手が合格した。今年のテストに挑戦する契約選手たちの意気込みを聞いてみよう!

なお、アマチュアサポート選手の浦崎涼はすでに1次予選を通過。契約選手の沓澤莉子、山本真生、アマチュアサポート選手の前里奈々と伊佐美音は残念ながら1次予選を突破できなかった。



## 播磨 知優

Chihiro Harima

一年前に怪我をしてから、一からトレーニングを見直し、回数を増やしました。トレーナーと相談しながら、自分の得意な動きは伸ばし、苦手な部分を細かく分析しながらメニューをこなしました。失敗しても諦めずに一打一打集中して毎日アンダーでまわることを目標にプレーします。応援よろしくお願いたします。

出場予定会場

こだまゴルフクラブ (埼玉県)



## 山本 真生

Masaki Yamamoto

全ての基本となる身体作りでは、トレーナーさんの指導の元、ポテンシャルを生かせる身体を日々の食事とトレーニングにより作り上げました。去年できなかったスイングの見直しをし、コーチを変え、これまでの飛距離だけではなく飛距離を生かせるスイング作りに励みました。1年かけてやってきた事を出し切れるよう一打一打集中して頑張りたいと思います。

出場予定会場

能登カントリークラブ (石川県)



## 金城 和歌奈

Wakana Kinjo

この1年は飛距離アップに取り組みました。今まで取り組んできたことに自信を持ってその時にできる最善なゴルフをできるようにします! 昨年最終プロテストまで進んだので、今年は1次テストは免除。2次テストからとなります。

出場予定会場

静ヒルズカントリークラブ (茨城県)



## 花城 美久

Miku Hanashiro

自分に合ったクラブ選択し、不安要素を減らし振り抜くゴルフをする事とグリーン周りのアプローチの強化に取り組んできました。プロテストでは気持ちを強く持ち自分なりのゴルフをして頑張りたいです。

出場予定会場

こだまゴルフクラブ (埼玉県)



## 小島 彩夏

Ayaka Kojima

今年こそは、3度目の正直でトップ合格します。昨年最終テストまで進んだため、2次予選からのスタートになります。応援よろしくお願いたします。

出場予定会場

静ヒルズカントリークラブ (茨城県)



## 浦崎 涼 (1次予選通過)

Ryo Urasaki

1次予選は緊張もありましたが、いつも通り冷静にプレーすることができました。課題もたくさんあるので2次予選までに修正して予選通過できるように頑張ります。いつも応援ありがとうございます。

出場予定会場

佐賀クラシックゴルフ倶楽部 (佐賀県)

# ペアで協力して 驚きの優勝

ダブルスをメインに大会に出場している渡邊が、ATPのチャレンジャー大会に挑戦し、見事優勝！勝因や今後について話してくれた。

——チャレンジャーの大会で初優勝。どんな経緯での優勝でしたか？

渡邊 優勝した時はまだITF（ツアー下部大会）に出場するランキングでしたが、南米のチャレンジャーにエントリーした時に1大会目が入れたので、ペアの柚木武と相談して、トライしていこうと決めました。4大会あり、2大会目で優勝できました。でも、その時、2人とも感覚が良くなかったです。武くんのサービスはほぼブレイクされないのですが、その時は1試合で3回ブレイクされたりとか。そこでお互い技術的な部分をアドバイスし合えるようになりました。準々決勝、準決勝はもう少しで負けそうでしたが、運もあり、決勝もセカンドセット0-5からタイブレークに持ち込んだんです。そんな試合ばかりでした。ポイントは多く取りたいとは思っていましたが、優勝できるとは一切思っていなくて、2人ともビックリでした。

——柚木選手とは、その遠征で仲良くなったんですね。

渡邊 当時、僕は神戸に住んでいたのですが、普段会うこともありませんでした。ランキングが同じくらいだったので、一緒に行こうという話になり、遠征中は同部屋で喧嘩もなかったです。武くんはボレーとサービスが上手で、僕はどちらかというと全部そつなくできる。武くんから試合中にリターンで、「どんな感じ？」って聞かれることもありますし、僕がサービスでネットが多い時には、「もう少しこうした方がいいんじゃない？」など、試合中にもお互いが助け合って改善できるような関係になっています。

## PROFILE

### 渡邊 聖太

Seita Watanabe

2000年12月25日生まれ。全日本選手権2023年男子ダブルス優勝。ITFツアー9大会で優勝。今年初めてチリのコンセプトシオンチャレンジャーで優勝を果たした。自己最高ランキング複253位（2024年7月1日付）



4月22日～28日に開催されたクレーの大会でチャレンジャー初優勝を果たした

——今後はどうしていく予定ですか？

渡邊 今はチャレンジャーでは低いグレード50にずっと出ている、そこではシード付くようになりました。でも、75になると入れるかどうか不確定です。2人で合わせて400位ぐらいになると、75の大会にも出られるようになるので、今年の11月の日本開催のチャレンジャーの時期には、それぐらいのランキングになりたいです。今はチャレンジャーの50と下のレベルの25を組み合わせていますが、来年は75のチャレンジャーをずっと回っていきたいです。そこで勝っていければ、100位以内も見えてきます。上杉（海斗）さんや内田（海智）さんが目標です。

——ダブルスで結果が出ていますが、シングルスについてはいかがですか？

渡邊 チャレンジャーの予選にたまに出られて、試合数は少ないですが、ずっと1000位ぐらいのランキングを保っています。練習ではシングルスをやっていた方がダブルスの動きもはるかに良くなるので、引き続きそれは取り組んでいきたいと思っています。

——橋本総業の所属になって変化はありましたか？

渡邊 最近関東に出てきたんです。柏のコートが使えることと、練習相手がたくさんいるので決断しました。日本に帰ってきた時に拠点がないのは困るので、ジムもあり屋根付きのコートを使わせてもらえるのが助かっています。あと、コーチの増田健太郎さんにも色々な面で助けてもらっています。

——ダブルスでの目標は？

渡邊 プロになる時に3つ目標を立てました。全日本優勝、デビスカップ出場、グランドスラム出場です。

——全日本は達成しましたね。

渡邊 はい。あと2つ。これは20代の目標ですね。今年24歳になるので、あと数年で達成したいです

教えて!  
テニスのこと  
Lesson 2

# どうしてうまくリターン できるの?

テニスに関する素朴な疑問について、  
契約プロに教えてもらおう!

答えてくれたのは…

大前 綾希子 プロ

速いサービスでも  
リターンできます



## 小さいジャンプがとても大事

タイミングも重要な要素で、私は相手のトスと自分のスプリットステップを合わせてリズムをつかんでいきます。スプリットステップとは打つ前に小さくジャンプすることで、これがとても大事です。着地で地面を蹴ることで素早く動き出せます。

## データを蓄積してコースを読む

相手のサービスが良い時は、先ずコースを読むことから始めます。最初のゲームはエースを取られても、自分のリターンが合わなくても気にしません。センターが得意とか、大事な時にはここに打つというデータを蓄積していきます。すると、終盤の大事なポイントで、このコースに来るなというのが、だいたい読めるようになってくるのです。

終盤になると、  
どのコースに  
くるか読めてきます



## 速いサービスでは距離を取って対応

私は前にステップしてリターンしたいのですが、前に突っ込みすぎると、相手のサービスの威力に弾かれてしまいます。そのため、最初に立つポジションを少し下げて、前にステップできるスペースを作っています。相手のサービスがすごく速い時は、立つ場所を下げて、その場でスプリットステップです。距離を取ればボールの速度が落ちるため対応しやすくなるからです。そして、良いリターンをしようとせず、とりあえず真ん中に当ててコートに返すことに集中します。

立つポジションを  
変えています



### 岡村 恭香

Kyoka Okamura

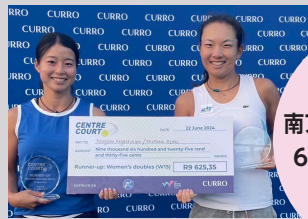


ITF W35  
SINGLES  
準優勝

ITF W35  
タイ・ナコンシータマラート  
7月1日～7月7日  
シングルス準優勝

### 小関 みちか

Michika Ozeki



ITF W15  
SINGLES  
準優勝

ITF W15  
南アフリカ・ヒルクレスト  
6月17日～6月23日  
ダブルス準優勝

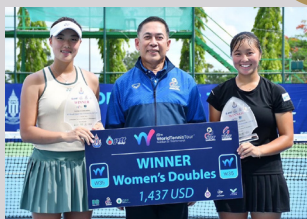
ITF W15  
南アフリカ・ヒルクレスト  
6月24日～6月30日  
シングルス準優勝

ITF W15  
DOUBLES  
準優勝



### 奥脇 莉音

Rinon Okuwaki



ITF W35  
DOUBLES  
優勝

ITF W35  
タイ・ナコンシータマラート  
7月1日～7月7日  
ダブルス優勝

### 河内 一真

Kazuma Kawachi



ITF M15  
DOUBLES  
優勝

ITF M15  
ガザフスタン・ウスタカメノゴルスク  
7月1日～7月7日  
ダブルス優勝



### 坂詰 姫野

Himeno Sakatsume

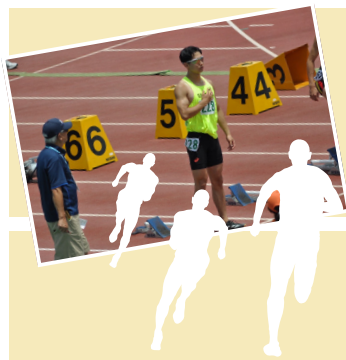
ITF W35  
SINGLES  
優勝

ITF W35  
台湾・台北  
6月17日～6月23日  
シングルス優勝



ITF M15  
ガザフスタン・ウスタカメノゴルスク  
6月24日～6月30日  
ダブルス優勝

ITF M15  
DOUBLES  
優勝



# 働くスプリンター SOTAのコラム



橋本総業の千葉支店のセンターで働きながら、陸上競技の100m走で国内トップを目指す渡邊颯大が、陸上競技の魅力を紹介します！

## SPRINTING

### 100m走は結果が出づらいが過程を楽しむ

4月1日より入社いたしました渡邊颯大と申します。現在は千葉支店のセンターで働きながら、陸上競技の短距離にて国内トップを目指し、デュアルキャリアとして競技と仕事の両方に励んでおります。よろしくお願致します。

競技活動は、土日を含めて週5回練習しています。平日は仕事の時間をずらしていただいで練習を行っています。練習場所は、基本的に競技場かトレーニングジムです。日々体を鍛えており、土曜日には、チームの方と競技場に集まり切磋琢磨しあいながら一緒に走ることもあります。

陸上競技は学校の授業などで皆さん行なったことはあるのではないのでしょうか。陸上競技には数多くの種目があり、どれだけ速く、高く、遠くへと走ったり跳んだり

投げたりするという非常にシンプルな競技です。その中でも、私は100m走という、どれだけ速く走れるかを競う競技に取り組んでいます。オリンピックでは陸上競技の中でも注目度が高く、0.001秒まで争いながら順位を競っているシーンを見ることが多いと思います。

私の100m走の自己ベストは10.53秒です。これを0.01秒縮めるために、全力で練習しているといっても過言ではありません。たった1週間で縮められることもあれば、10年経ってもなかなか縮めることができないこともあります。成果が簡単に出ないという点では非常に難しい競技です。

自分としては、結果を出すまでの過程で自身をどれだけ分析し、行動に起こしていけるかも、陸上競技の楽しさだと思っています。体の一部分を強化するのではなく、全身を満遍なく鍛え上げたり、速く走るために必要な動作を技術として磨き上げたり、練習のみならずしっかりと回復を考えてメニューを構成したりしています。

結果に繋がる数多くの要因を1から自分で考え、行動にする。それを試合で試してタイムという結果にハッキリと出ると喜びもひとしおです。これが陸上競技の魅力

だと思います。そして、結果としてタイムに出た時には、誰しもがわかる結果として可視化されるため、とても面白い競技であると感じています。

私は2028年のロサンゼルスオリンピック出場を大きな目標として掲げています。競技活動はもちろんのこと、仕事にも尽力し日々精進して参ります。ご声援のほど、よろしくお願いいたします

#### PROFILE

### 渡邊 颯大

Sota Watanabe

100m走の自己ベストは10.53秒。第66回東日本実業団陸上競技大会で、4×100mリレー優勝。第77回千葉県選手権陸上競技大会では100mが3位、4×100mリレー優勝。第56回千葉県クラブ対抗陸上競技大会で100m優勝。



100mを4人で走るリレー競技では、バトンパスも時間短縮の重要な要素になる



100m走では人類最速を目指す選手たちが0.001秒を競い合う。競技時間は短いですが、その裏では長い時間をかけて体を作り上げている