

女子プロに学ぶインサイドアタック打ち

左フキは
ちょっと
開いてもOK!

週刊

Weekly Pargolf

パ・ゴルフ

定価 ¥460

2020 VOL.15

4/28

緊急事態宣言!
そのときゴルフ場は?

どう違うの?
最新兄弟ボールを
打ち比べてみました

上達を助ける
スマホアプリを調査

フェースの向きに注意!
当たり負けしない
アドレスがあった

東京五輪の1年延期で
シブコの代表選出に黄信号!

女子プロが
お手本

インサイド
アタックで
プロのつかまり球を実現!

ear

ゴルフ チカラ

連載 第262回

「コーチ業の社会的認知度を上げること」。
これを旗印に、奮闘を続けているプロがいる。
桐林宏光。

日々、ゴルフアーたちをサポートしている

JLPGAティーチングプロA級の女子プロだ。

取材／文・小川淳子
写真・鈴木健夫、Getty Images
デザイン・Tポーン

きりばやし・ひろみ／1964年
5月12日生まれ、東京都出身。
中学時代はバスケットボール、
高校時代はジャズダンス、歌
舞伎、日本舞踊、三味線など
に傾倒。ウインドサーフィンも
始める。大学卒業後にゴルフ
を始め、プロを目指す。2001
年にティーチングプロA級の
資格取得。アトピーの悪化で
療養生活中の02年、筑波大
学大学院体育研究科に入学。
05年同大学院修士課程を修
了。スポーツメンタルトレー
ニング指導士。07年から「
桐林宏光ゴルフ塾」を設立。
今年のLPGAアワードで「
ティーチャー・オブ・ザ・イ
ヤー清元登子賞」を受賞した

「ティーチャー・オブ・ザ・イヤー清元登子賞」受賞

ティーチングプロ

桐林宏光

「ゴルフアーたちが遠回り 探してあげたい」

失恋をきっかけに
「ゴルフで幸せになろう」

きっかけは、失恋だった。大学時代、インストラクターの資格を取るほどに熱中したウインドサーフィンを通じて大学時代から付き合い、結婚まで意識していた恋人に振られた。「ゴルフで幸せになろう」と、桐林宏光がプロを目指したのは、そのためだ。

「すっかり忘れていたんですけど、この間、質問されて思い出しました。だからゴルフでつらいことがあってもいろいろなことを乗り越えてこられた」と、笑う。

東京都葛飾区の老舗呉服店の娘として、小学校から日本女子大学付属に通うお嬢さま。学校で一番の運動神経を誇り、スポーツでの挫折を経験しないまま、大学まで進学した。小学6年生から兄とともに海洋冒険家の中島正一氏（故人）の下で遠泳も続けていた。津軽海峡を初めて単独で泳いで渡っ

たことで知られる同氏の影響は大きかった。「挑戦マインドは中島先生に『洗脳』のように植えつけられたものかな」と振り返る。

兄が家を出ていたこともあり、実家の呉服屋を継ぐと、大学は被服学科に進んだ。染色や着物の歴史、着付けなどを勉強した。その一方で「師匠」の中島氏がウインドサーフィンのスクールを始めた影響で、真っ黒に日焼けして海に出ていた。

そんな娘に、ある日父がいった。「ウインドサーフィンでは接待ができない。ゴルフを覚えてくれ」

それまで、ゴルフのことは完全にバカにしていた。「お酒を飲んだり、たばこを吸ったりしながらプレーするから運動だと思っていませんでした」と苦笑する。

失恋をしたのは、そんなタイミングだ。

「どうしていいかわからないほど、ふさぎ込みました。立ち直れなくて、鬱に近い状態でした。気持ち

しない道を

昨年のLPGAアワードで「ティーチャー・オブ・ザ・イヤー・清元登子賞」を受賞した桐林(右端)



をゴルフにシフトすることができ
て、くすぶっていたエネルギーを
全部そっちに注ぎ込んだんです。
『ゴルフで幸せになろう』と決めま
した」

ゴルフに救われた、と言い換え
てもいい状況だった。ちょうど、兄
が結婚して家に戻ってきたことで、
家業も継がなくていいことになっ
た。

王貞治氏に影響を与えた 合気道の藤平光一氏に師事

練習場で飛距離を褒められ「そ
そのかされて、その気になった。飛
ばせばいいと思っていた」のが、全
日本ゴルフ練習場連盟(JGRA)
のテストに挑んで撃沈。芝の上か
ら打つ必要性を感じて、ウイング
フィールドGC(栃木県・現パイ
ンズ日光GC)の研修生になった。
ところが、ここで思わぬアクシ

デントに見舞われる。キャディ業
務中、打ち下ろしのパー3でカー
トに乗って灰皿を掃除していたら、
そのまま転落。飛び降りたものの、
頭の上にカートが降ってくる大事
故だ。腰を痛め、歩くこともでき
ない状態になり、治療に専念する

2007年に開校した「桐林宏光ゴルフ塾」
では、一般のアマチュアからジュニアま
でたくさんのゴルファーに教えている
(写真提供・桐林宏光)



認知行動療法で 変わることできた 性格は変えられないけれど 行動は変えられる





自らが実演するゴルフの技術とメンタルレッスンのDVDも出している(写真提供・桐林宏光)

ことになった。28歳のときだった。歩行困難な生活を支えてくれたのは、師匠でもある安達典男。「動けないんじゃない、不便だろう」と、リハビリ期間中、自宅に居候させてくれた。

リハビリを続けるうちに出合ったのが、合気道だ。868本のホームランを打ち、世界記録を打ち立てた王貞治氏にも大きく影響を与えた「気の研究会」の藤平光一氏に師事。心と体を統一させることを覚え、気圧療法士の資格を取るほどまでになった。「盤石な姿勢をつくることを学んで元気になりました」という。

当初、3年間の約束で実家を出ていたため、両親からは「帰ってこい」と何度もいわれていた。そ

れを「あと1年、あと1年、とだまし続けていました」と笑う。

歩行困難になるほどの大ケガを負ってもゴルフを諦めなかったのは「ゴルフで幸せになる」と決めていたから。絶対帰りませんでし」と打ち明ける。復活し、プロテストにも2回挑んだが、合格には及ばない。

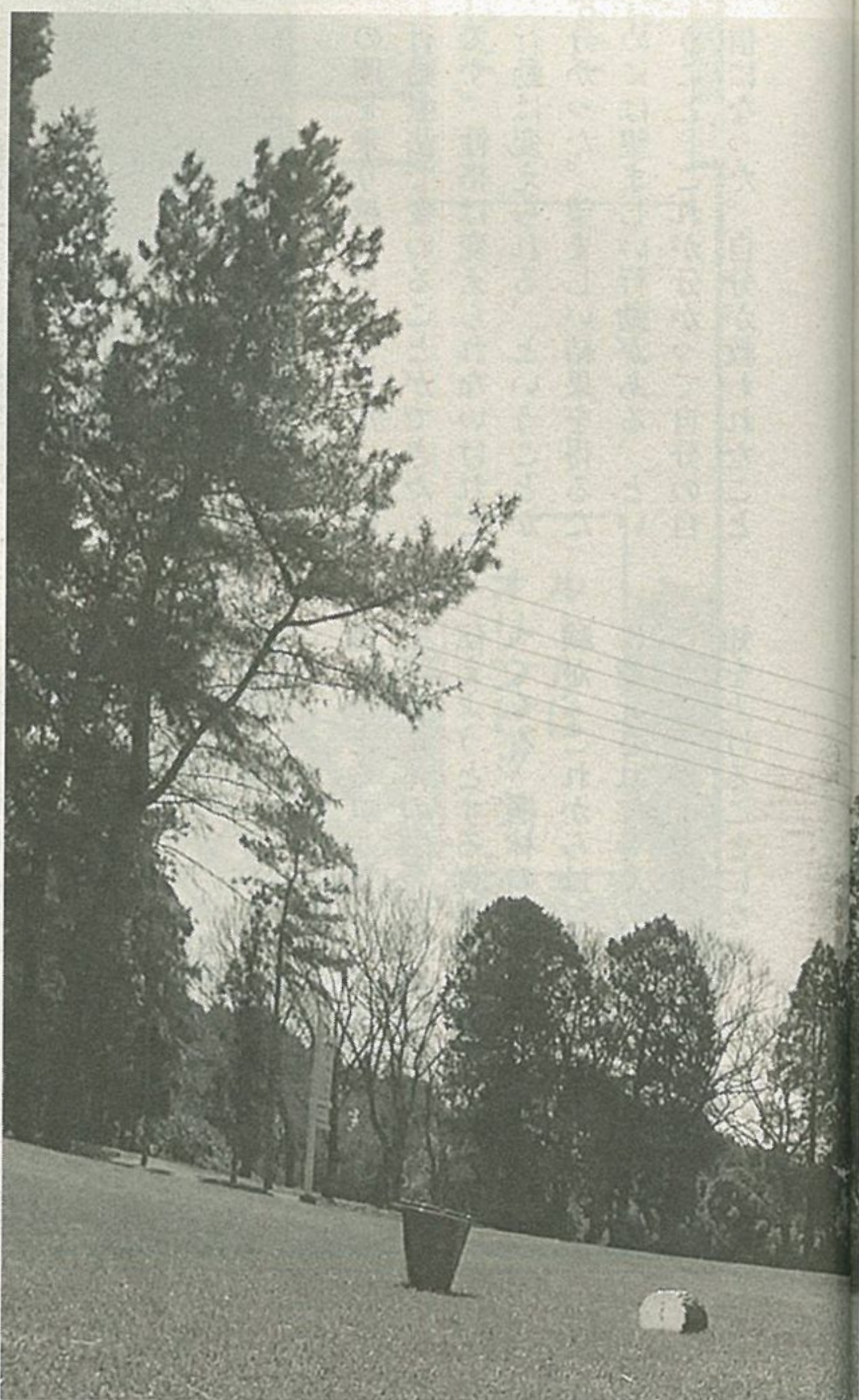
32歳になったところ、移籍したサニヒルズCCが、東京で会員向けの練習施設を造り、そこでレッスンをするという話が持ち上がった。ちょうどJLPGAのインストラクター養成制度が始まったのと同じころだ。

「最短で9年かかる、と聞いて気が遠くなりました。でもいけるところまでいこうと思って頑張りました」

30歳ごろまでは実家の支援を受けていたが、このときは会社の支援と保険を解約するなどして費用を賄った。

東京に戻り、都内の施設でレッスンをしながら、インストラクターの資格のための勉強を続けた。晴れてティーチングプロA級の資格を習得したのは2001年1月。36歳になっていた。

そんな矢先、新たな試練が襲い



かかる。37歳のときアトピーがひどくなり、ほとんど寝たきりのような生活になってしまったのだ。

40歳のとき「お守り的な意味」で本名を変える

だが、転んでもただでは起きない。苦しみの中でした一つの決断が、気持ちをすっきりさせてくれたという。当時37歳。女性として、子供が欲しいという気持ちを持っていたにもかかわらず「結婚はとにかく、子供を産むかどうかについては揺れていました。でも、アトピーで寝たきりになったとき、医者から『子供を産むと(子供の

アトピーが)倍になる』と聞いて『(子供は)いらない』と決めました。そう決めたことで逆に道が開けてきました、自分の中でやるべきことがまとまって、集中できるようになったんです」。

それを証明するように、新たな挑戦も始まった。療養中に筑波大学大学院が募集を行っていることを知り、受験を決断。約3カ月しか時間がなかったが、猛勉強して見事に合格した。

40歳になったとき、本名を裕美から同じ読み方の宏光に改名した。35歳のとき、知人に字画を見てもらったところ「最悪。よく生きて

ゴルフノチカラ

| 第262回 |

桐林宏光

たね」といわれたのがきつかけだった。プロゴルフファーに登録名を変える者は多いが、本名を変えるのは珍しい。実際の改名は、手続きも面倒で時間もかかる。だが、桐林は本名を変えることを選択した。「交通事故も多かったし、お守り的な意味で」と軽く口にするが、一つの決断だったに違いない。

仕事などで新しい名前が使われている実績が必要とあって、5年分の郵便物などをそろえて、やつと改名できたのが40歳のときだった。合格した筑波大学院をあえて1年間休学してから入ったのは、新しい名前前で卒業したかったから。修士論文で一生残る本名を新しいものにしたかったのだ。

JLPGAの会長経験もあり、ティーチング部門の確立に尽力した清元登子にもかわいがられ、海外のコンベンションなどに同行したこともある。ジュニアを教えるうえでの清元の方針は「プロを養成するのではなく、ゴルフを通じた人間形成をする」という立派なもの。これを実践するために、みんなが手探りだった。

ジュニアスクールでは、親子面接だけでなく、子供だけの面接も行った。子供自身がゴルフをした

いかどうかを知るためだ。親がやらせたいだけ、という場合は断る。それを徹底した。

「事務局がお膳立てしてくれるわけではなく、チラシを配るのも自分なら、レッスンの小道具も自腹で買って自分で作る。百均（100円均一ショップ）にずいぶん行

ンタルトレーニング、スポーツカウンセリングを学んだ。04年の修士論文のテーマは「ゴルフアーの継続的真理サポートの実践的試み」だった。

大学で心理学を学んだことは、桐林にとって大きかった。

「いろいろと抱えている自分の心



「自分が救われたことをレッスンに還元していきたい」と語る。今後の活躍に期待だ

きました」と笑うLPGAジュニアスクール黎明期。スクールとともに、桐林も成長した。

「人生の危機を乗り越えるたびに強くならざるを得なかった」

筑波大学院では、体育研究科体育法学で、スポーツ臨床心理、メ

の闇を乗り越えられました。認知行動療法で変わることができました。性格は変えられないけれど、行動は変えられる、ということが分かった。望ましい結果を得るためには望ましい行動がある、ということ。これが分かって自分の自信になった。自分が救われたこと

を、これからゴルフレッスンに生かして還元していきたい」と、メンタルスキルとテクニカルスキルを融合させたレッスンを行うようになる。

07年に「桐林宏光ゴルフ塾」を設立。心技体を融合させたレッスンをやっている。「ゴルフアーたちの目標設定にアドバイスをして、遠回りしないで済む道を探してあげたい。自分がいろいろ間違ってきたので……。ゴルフのメンタルトレーナーとして小さく旗を上げています」と今後の夢を語る。

「もともととは、引込み思案で一人遊びが好きなタイプだったのが、人生の危機を乗り越えるたびに強くならざるを得なかったんです」と振り返るこれまでの55年間。「自己投資、自己投資でここまでできた」と笑うが、その歴史が、桐林の懐を深いものになっている。

メンタルが、大きくプレーに影響を与えるゴルフというスポーツで、心技体の融合が大切さをより伝えようとする真摯な姿勢が伝わってくる。桐林の数々の挑戦の経験が、これからはゴルフアーたちに還元されていくのだろう。そのことこそが、コーチ業の社会的認知を上げることになる。