

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

2/15
令和8年(2026年)
No.2422

一打に込める
夢への思い。

西荻窪にあるゴルフセンターが実家であり、ゴルフ一家に生まれた小俣柚葉さん。超難関のゴルフのプロテストを突破し、18歳でプロデビューを果たしました。今回は、ゴルフと出会った幼少期からプロデビューに至るまでの思い出、20歳を迎える今思い描く未来などを伺いました。

特 集

▲
すぎなみビト

小 俣
柚 葉

プロゴルファー



〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | 代表: 3312-2111 広報課: 5307-0339 FAX: 3312-9911 | 発行: 杉並区 | 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード) を
ご覧ください。





すぎなみビト
interview

小俣柚葉
プロゴルファー



課題の連続だからこそ、ゴルフは奥深くて楽しいと感じます

小さな頃からゴルフコースが遊び場だった

—ゴルフ一家に生まれた小俣さん。いつ頃からゴルフの存在を意識するようになりましたか？

ゴルフは当たり前のように身边にあったので、物心つく前からその存在は認識していたと思います。小さい頃の動画を見ても、ゴルフコースをヨチヨチ歩きしている自分がいたりします。そのくらい幼いときから家族に付いてコースに行っていたし、自宅横の練習場ではボールも打っていました。ただ、本格的にゴルフを始めたのは5歳からです。父に教わりながら一緒にコースを回るようになりました。



▲小学生の頃、父とコースを回る様子

一本格的に始めた頃はどんな気持ちでやっていましたか？

父はゴルフに関してとても厳しかったので「厳しいなあ」と思うことはあったけれど、難しいとか嫌だと感じることはなく、ただ楽しかったです。もともと体を動かすのが好きだったので、ゴルフのための体幹強化・体力づくりとして、水泳・体操・トランポリンも習っていました。ゴルフの練習と習い事の両立が大変だった面はありますが、体の使い方などを学ぶことができて、すごく役に立ちました。

一その頃からプロになることを考えていたのでしょうか？

小学生のときはそこまで考えていなかったですね。毎日ゴルフの練習は欠かさなかつたけれど、自分の中で「やりたい！」と強い気持ちを持っていたわけではなく、どちらかというと「やらなきゃいけない」ものだった気がします。そこから気持ちが変わったのは、中学生のときでした。

一何がきっかけでプロを目指すようになったのですか？

コロナ禍が始まっていろんなことが制限されるようになったことで、以前より時間ができてゴルフの練習漬けになったんです。そしたら練習量に伴って試合の成績もどんどん上がっていった。初めて「プロゴルファーになりたい」と明確に意識しました。そこで高校はゴルフに専念できるように通信制を選択し、高校2年生のときに出場した日本ジュニアゴルフ選手権で全国4位に。優勝こそできなかったけれど、自分としては初めて手応えを感じられる結果となり、大きな自信になりました。その後だんだんと上位で戦える力が付いてきて、「成績を出すには何が足りないのか？」と、試合で勝つことを、より一層意識して考えるようにになってきました。

CHECK!
ゴルフを楽しむ!
3つの基本ルール

プロフィール: 小俣柚葉(おまた・ゆずは) 平成18年杉並区生まれ。父は日本プロゴルフ協会のティーチングプロ、祖父・叔母はプロゴルファーというゴルフ一家で生まれ育つ。実家の横に祖父が開業したゴルフ練習場「西荻ゴルフセンター」があり、5歳から本格的にゴルフの練習を開始。高校時代に日本ジュニア選手権4位など上位の成績を数々残し、18歳でプロテストに合格してプロデビューを果たした。

自然の中で楽しむゴルフは、距離・地形・天候などに応じて正確にボールを打つ技術・集中力が求められるスポーツです。今回は、ゴルフの基本的なルールを紹介します。

Rule-1

少ない打数で カップに入れよう！

18種類のコースを回り、ボールをカップに入れるまでの合計打数が少ないほど良い成績となります。

悔しさをバネに全てを懸けた1年。そしてプロへ

—小俣さんは高校生でプロテストにチャレンジされていますね。

女子ゴルフのプロテストは17歳から受験可能で、私が最初に受けたのも高校3年生、17歳のときでした。このときはあまり調子が良くない時期で、自分としては不安が大きかったのを覚えています。プロテストは1次・2次・最終テストと段階があるのですが、結果は1次テスト落ち。調子が悪いのは自覚していたけれど、やっぱりダメだったか…と本当に悔しくて、これまでのゴルフ人生の中でもいちばん忘れられない出来事です。それでも家族からの励ましもあり、気持ちを切り替えて1年後の再挑戦に目を向けました。

—悔しい思いをした後の1年、どのような気持ちで練習に向かいましたか？

「次に落ちたらゴルフをやめてもいい！」くらいの気持ちでしたね。一度受けたことでプロテストの感覚が分かったことは糧になったし、とにかくできることは全てやろうと練習量を増やしました。プロテストのコースに何度も行って1日中ラウンドをこなし、技術面の強化に注力した結果、18歳で受けた2度目のチャレンジで、念願のプロテスト合格を果たすことができました。プロテストの前に、プロ選手も出場する静岡レディースオープンで優勝ができ、「自分にもやれる」と自信になっていました。その気持ちも後押ししてくれたと思います。



▲静岡レディースオープン優勝時

—プロデビューを叶えたときはどんな気持ちでしたか？

合格したと分かったときは、うれしいのはもちろんですが、3段階のテストを経てきたので、「長かった…！」という気持ちが最初に湧いてきました(笑)。すごくホッとしました。そして喜びと同時に、プロとしては足りない部分もまだあるなと感じていたので、これからが勝負だと気が引き締まる思いもありました。

20歳を迎える今抱く、ゴルフへの思いと将来の夢

—プロゴルファーの1日がどんな生活なのか、ぜひお聞きしたいです。

大会のない期間の日常は1日中練習です。基本的にはコースのあるところまで遠征して泊まり込みで練習しますが、地元にいるときは朝から自宅横の練習場へ行って、お客様が入る前の時間に芝生の上で筋トレをしたりボールを打ったりします。オープン後はお客様に交ざって練習したり、周囲をランニングして体力づくりをしたりしています。大会や練習で遠征が多く、地元にいる時間は少ないですが、やっぱり私のホームは西荻窪。西荻窪に帰ってきて練習をしているとなんだか落ち着きますね。たまにあ



るオフの日は、同じようにゴルフをしている妹とカフェに行っておしゃべりをしたり、ネイルサロンに行ったりして過ごすことが多いです。

—幼少期に始めてから約15年、ゴルフへの思いに変化はありますか？

5歳からほとんど毎日ゴルフをしてきましたが、全然飽きることがなくて、楽しいという思いは変わりません。なぜかというと、どんどん課題が出てくるからです。やればやるほど新たな課題が見つかり、そこ向き合って練習をこなしていく時間は楽しいですし、クリアできれば達成感が大きい。こんなにゴルフをやっているのに、やるべきことがまだたくさんあるなんて、ゴルフは本当に奥が深いんだなと思います。

—小俣さんから見てゴルフの魅力とは何だと思いますか？

たくさんありますが、まず自然の中でプレーするスポーツだということ。そして、一緒にコースを回る人たちとのたくさんのコミュニケーションが生まれるのも、すごく魅力的なポイントだと思います。私自身もジュニア時代から切磋琢磨してきた仲間が全国にいて、試合になると会えること、そして一緒にコースを回ることをとても楽しみにしていました。また、コースまで行けなくても、まちの中にある練習場でボールを打つことができるで、都会にいて少し運動したいという人にもちょうどいいと思います。すごく楽しいスポーツなので、たくさん的人に魅力を知ってほしいです。

—まもなく20歳となる小俣さん。今どんな夢を抱き、どんなゴルファーになりたいと思い描いていますか？

ゴルフを極める気持ちで、これからも一つ一つの課題に向き合っていこうと思います。将来的には海外でプレーできたらいいですね。海外ツアードで成績を残すことが目標であり、その目標を持つことこそがゴルフを続ける原動力もあります。プロゴルファーとして、人として、もっと成長していく、自分のプレーする姿を通して周りの人に勇気を与え、感動してもらえるようなゴルファーになれたたらうれしいです。

