

エースボールを決めて、もっとゴルフに行こう! 第2弾はスピン系!!

お試しセット 10個入り 500人!!



# ALBA

第2・第4  
木曜日発売  
6.9

特別  
定価 ¥580

TROSS-  
VIEW

アルバ



Yuta Ikeda

残り100ヤード  
傾斜地だったら  
どうする?

色で選ぶか、  
形にこだわるか  
ポロシャツ大全

実勢価格  
およそ5万円で  
買いのドライバー

上級者と  
アベレージの境界線  
「上げて下ろす」の真実

**上田桃子**

高〜いアイアンショットを  
打ってみる

パーオンが  
増えた!

シンプルに考えるから寄る!

## アプローチ 構え方・振り幅 早見表

涼やか〜

この夏の新定番

早朝プレーで  
得ゴルフ

**池田勇太**

バンカーは飛ばない  
構えが大事

# ドライバーとアイアン 両方◎の日の作り方

二重丸

平成23年5月26日発行 発売第2弾4木曜日発行 池田勇太 第25巻第5号 通巻第758号 昭和62年5月15日創刊 雑誌代別冊



骨盤ベルトの決定版!

「THE骨盤!」シリーズ

骨盤調整ベルト「THE骨盤!」は、ゴムの強度(テンション※数値が高いほど強い強度)別に全6種類をラインナップ。ゴルフ以外の日常生活やエクササイズシーンでも活用し、正しい骨盤を手に入れよう!



ファッションな魅せるベルト!

骨盤のスレや歪みを予防したい人向け。ファッションなので、スポンの上からつけてラウンドもOK! 迷彩柄・モンスター柄【テンション6】7,980円



肌にやさしい素材を使用!

天然ゴムに優しいナイロン素材でカバー。仕事中、スポーツ時も気にせず下着の上からつけて矯正! デラックス【テンション9】9,975円



女性にはポーチ付きのコチラ!

ホラグチカヨさんのイラスト入りポーチ付きで、持ち運びに便利! 「BeLoved Refresh U10」【テンション7】9,450円

ほかにもこんなタイプが!

治療院の手技のような効果が! プロ仕様【テンション10】9,975円

メッシュ素材で暑い夏も快適。スタンダード【テンション7】8,925円

弱めのテンションだから予防に最適【テンション5】4,935円

4枚の形状記憶シーネが入った完全固定タイプ。6月末発売予定。7,980円(販売記念価格)

商品・店舗のお問い合わせは...

Refresh

0120-322-693

www.kotsuban-belt.jp

腰痛予防が受けられる店舗 ●東京/新宿ルミネ店、池袋東武HOPE店 ●千葉/山本整骨院成田本院、ジャスコ旭サンモールリフレッシュ整骨院、稲毛海岸マリンピア店 ●埼玉/大宮ステラタウン店 ●神奈川/川崎岡田屋モアーズ店など全国40店舗あり

オリンピック  
トレーナーが  
提唱!

疲れやすいのは骨盤の歪みが原因!?

コレが噂の  
「樽理論」!



「私が考案した骨盤ベルト「THE骨盤!」は、一般の1枚布タイプの骨盤ベルトと違い、「ふた股」です。実はこれ「樽」からヒントを得たんです。樽は数枚の板を合わせて円筒状に組まれますが、真ん中を締めただけでは徐々に緩んでしまいます。

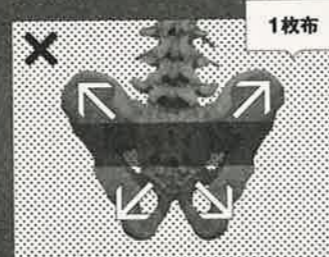
「タガ」と呼ばれるベルトで、上下2か所を締めるから強度が増す。これを人間の骨盤に応用したんです。1枚布タイプのベルトは痛みを軽減しますが、ズレたまま固定されてしまい、骨盤が整いにくくなります。でも、ふた股タイプなら骨盤を上下で支えるからズレないし、本来骨盤があるべき正しい位置へ自然に戻すことができるんですよ。

なるほど、骨盤ベルトでも「ふた股」とそうでないのでは大きな違いがあるんですね。しかも巻くだけで整体院に行くような効果が得られるとは驚き。「骨盤は体の中心。骨盤が正しい位置にあると、姿勢が良くなるのでアドレスもキレイになるし、なにより疲れにくい。思い切りゴルフを楽しみたいにも、ぜひ試してみてください!」

樽は上下2か所を「タガ」で締めて固定する。これにヒントを得たのが「THE骨盤!」だ。樽と同様、骨盤も上下で支えるから自然と正しい位置に戻せる



ふた股



一枚布

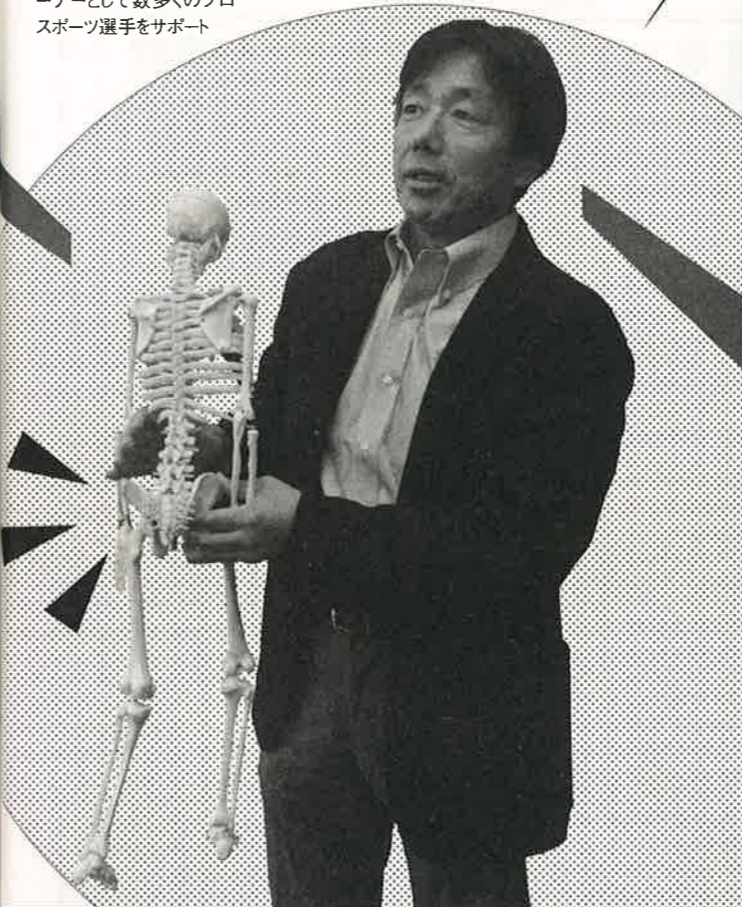
歪みやすい骨盤を上下のベルトで正しい位置に戻す。これは「ふた股」だからできること

骨盤中心部を締めるだけではベルトが当たる部分は締まっても骨盤の上下はバラバラに

「ゴルフは楽しいんだけど、最近なんだか疲れやすいし、疲れが抜けるもの遅いんだよな」という、そのあなた。原因はもしかすると骨盤の歪みにあるかもしれません。大好きなゴルフを思う存分楽しむために、聞いておいて損はないですよ!

あなたの骨盤は  
大丈夫?

からだアドバイザー  
山本利幸  
日本オリンピック委員会強化スタッフほかスポーツトレーナーとして数多くのプロスポーツ選手をサポート



「ゴルフを長くやっている人ほど腰痛に悩まされています。原因は、一方へのねじれ運動を繰り返しているため、体に歪みが生じやすいスポーツだということ。ゴルフのスイングのように下半身を固定して上半身をフル回転させる動きは、腰にとってはいわば「石臼」でゴリゴリ回されているようなものなんです。そう話すのは、オリンピック選手の強化トレーナーであり、からだアドバイザーの山本利幸さん。

考えてみれば、ほかにボールを扱う、ラインを見る、傾斜地を駆け上がるなど、ゴルフではあらゆるシーンで腰を酷使することが多い。「そのまま放っておけば筋肉が均等につかなくなり、ひどくなれば痛みを伴います。だからきちんと骨盤の歪みを正すことが大切なんです。でも、トレーニングやストレッチは始めるのにもちょっと勇気が要りますよね。そこでおすすめしたいのが、この骨盤ベルトなんです。」



下半身を固定し、上半身を一方にひねるゴルフ。これは石臼のように腰をゴリゴリ回すようなもの

このベルトのおかげで  
1年間戦えます!



いかに疲れを残さないかが試合でのパフォーマンスを左右する。そんな一ノ瀬を支えるのが「THE骨盤!」だ

撮影・高木昭彦、米川昌俊 取材協力・BOBBYゴルフガーデン

「THE骨盤!」をつけると、ピンと背筋が伸びて姿勢が良くなります。私はもともと少し猫背気味だったんですが、おかげでアドレスもキレイになりましたね。それでプロゴルファーという仕事柄、試合で全国を飛び回っていますが、骨盤の歪みがなくなったことで疲れが残らなくなりました。これは、もう手放せません!

一ノ瀬優希

'88年生まれ。加賀電子所属。3年連続でシードを獲得。初優勝が期待される注目選手



私も使っています!

疲れを残さない  
ストレッチ!

楽しいゴルフだったけど疲れた...翌朝がシンドイ! そんな人のためにゴルフ後に効く、疲れを残さないストレッチを教えてください!



常住充隆

プロゴルファーと整体師の2つの経歴を持つ。試合に出る傍らアマチュアへの指導も



2 股関節のコリをほぐす

足を開いて、両手を伸ばし頭の後ろへ。上体が前後に傾かないように注意しながら、ゆっくり腰を落とし、ゆっくり元に戻す。これを3回繰り返す。



1 足の付け根を刺激しよう

前後に足を開き、前に出した足のつま先を体の外側に向けながらゆっくり腰を落とす。これを左右とも。足の付け根をゆっくり伸ばす意識で。





Present  
**C**  
5名様

### 6月4～10日は歯の衛生週間 お口のケアを見直そう

ブラークの徹底除去と歯周病菌の殺菌ができる「G・U・Mでセルフケア見直しキット」をプレゼント。成人の約8割が歯周病といわれる昨今、お口の健康管理を見直してみたら? セットは「デンタルペースト」「デンタルリンス」「デンタルブラシ」「デンタルフロス」「よくわかる歯周病(小冊子)」の5点。

#### G・U・Mでセルフケア見直しキット

- サンスター ●TEL.072-682-6212
- www.teamgum.net



Present  
**B**  
5組10名様

### サントリーレディスオープン 平日招待券プレゼント

メジャー以外の女子トーナメントとしては珍しい、4日間競技のサントリーレディス。その平日招待券(6/9 [木]、6/10 [金])を5組10名様にプレゼント。今年で21回目を迎えるこの大会は賞金総額も1億円。4日間だけに求められる高い技術や精神力など、質の高い大会を存分に楽しんでほしい。

#### 「サントリーレディスオープンゴルフトーナメント2011」平日招待券

- サントリーレディスオープン事務局
- TEL.06-6346-1087 ●suntory.jp/SLO/



Present  
**A**  
3名様

### THE骨盤!に新タイプが登場。 今度は形状記憶性能を搭載!

2本のベルトで、骨盤矯正を行う骨盤ベルト「THE骨盤!」に新タイプが登場した。「シーネ」と呼ばれる形状記憶の板が4枚入ることで、より体にフィットし、炎症をおさえることが可能になった。痛いけどプレーしたい時、しなければならぬ時に使用するモデル。

#### THE 骨盤!

- Refresh
- TEL.0120-322-693 ●www.kotsuban-belt.jp



Present  
**F**  
5名様

### 高橋功一郎・作『ビジネス ターフ』 公開記念SoftBankグッズプレゼント

本誌にて「光る風」を連載中の高橋功一郎が新境地に挑戦! この作品は、ソフトバンクテレコムの子会社B to Bサービスを題材に描くビジネスストーリーでiPhone、iPadなどで閲覧可。この公開を記念してSoftBankグッズをプレゼント。詳しくは「ビジネスターフ」で検索!

#### 「お父さん犬ゴルフヘッドカバー&SoftBankロゴ入りサンバイザー」セット

- ソフトバンクテレコム ●tm.softbank.jp/comic/pr/



Present  
**E**  
2名様

### ニ木ゴルフ限定販売 「PLAY BOY」シリーズ

ウサギのマークでお馴染みの「PLAY BOY」シリーズのキャディバッグ、キャップ、バイザー、マーカーなどをニ木ゴルフが国内独占販売中。全国のニ木ゴルフのお店か、NIKI GOLF ONLINEで手に入れられる。今回はキャディバッグを2名様に。ウサギのマークを身につけて、目指せ! チョイ悪ゴルフアー!

#### PLAY BOY キャディバッグ

- PLAY BOY/ニ木ゴルフ
- TEL.03-3903-0524 ●www.nikigolf.jp



Present  
**D**  
3名様

### 「NO1グリップ」から 新色デビュー!

高性能グリップとして人気の「NO1グリップ」にホワイトベースの新色が登場。ディンプルを交互に配列し、密着度を高めた標準タイプ「50」、ストレートに配列されたディンプル構造とテーパを抑えたスリムタイプの「48」、48シリーズのライトカスタムモデル「43」。1シリーズ3本セットを3名様に。

#### NO1グリップ

- NOW ON ●TEL.03-3555-5055
- www.nowon-no1grip.com

プレゼントをご希望の方は、プレゼント賞品名と記号(Bは5月中に抽選し、すぐに発送します)、あなたの住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、ゴルフ歴を明記の上、〒107-0052 東京都港区赤坂2-17-22赤坂ツインタワー本館16F 株式会社ALBA「アルバ581号情報クロスチェック」係までご応募ください。締め切りは6月8日(水)当日消印有効。発表はアルバ585号(7月28日(木)発売)誌上及びアルバネット(www.alba.co.jp)で行います。