

[ゴルフ誌 ワグネル] アプローチが苦手な人、アドレスがまちがってます!

WAGGNER GOLF

2009 JUN

No.225

定価630円

6月号

今月は
アイアンを
打ちまくった!
史上最多
**最新
アイアン
58**
モデル
一気試打

タイガーの
**パット
練習法**

上達
アプローチの
フルコース

アプローチは アドレスで 決まる!

& **いますぐ覚える
寄せワンテク**

矢野東
ハーフで
3打よくなる
パット術

ミスの原因と
対策が一目瞭然!
グローブ診断書

石川遼
「何百回、何千回、
同じスイングを
したい」

女子プロの十八番
使いこなし度
100%の
FW&UT

骨盤ベルトを使うと正しいスイングが自然に身につきます



× ゴルファー腰にありがちな悪いスイング



▲お尻が突き出てつま先体重。トップでは肩の入り方が浅い



▲肩を入れているつもりが軸がなくカラダ全体がなじれている

○ 正しいスイング

下半身が安定し、足の裏全体に体重が乗り、左股関節の位置をキープしたまま右に体重がしっかり乗っている。



ラウンド前や自宅でできる ゴルファー腰解消ストレッチ

素振りだけでもOK! 左右対称に、水平に素振りを10回することで、骨盤の位置が正常になり痛みや疲れがやわらぐ。



体幹を鍛え姿勢を正すメタボ解消にも効果的
骨盤の上下、左右を整え腰痛を防止

手のひらを上に向けてヒジを軽く曲げて、左右交互に腰をひねる
ひねるときは息を吐きながら。左右各5回ずつ

椅子などに両手をかけ足を開く。つま先で立つ
体幹を意識しながら左右に腰をひねる。左右5回ずつ

※きつく締めすぎたり、長時間つけすぎると股関節や腰部に痛みやシビレがあるので、汗をかいたり1時間経過したらはずすこと。



アスリート向け 見せたままつけるタイプ 迷彩柄タイプ 税込価格 1万2900円 (参考商品)



スタンダード 家にいながらタイプ 税込価格 8925円



アスリート向け スポーツやりながらタイプ ペーシユ 税込価格 9975円

多くのプロやドクターも推薦。腰痛を予防する骨盤矯正ベルト。つけるだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。

「THE骨盤」シリーズ

骨盤の出っばった部分にベルトの上部にあて、ベルトの下部はお尻の下にくるように装着するのがポイント

チェック!

こんな人はゴルファー腰

姿勢が前傾している



ゴルファー腰が悪化すると、腰痛、肩こりなどを引き起こす。痛みをかばおうと姿勢は次第に前傾してくる。

歩くとき右足が外を向いている



ゴルフの偏った動きによる骨盤のズレが生む症状。右の骨盤が開くとつま先が外を向く。スライサーほど平行。

右腰が上がって右肩が下がっている



うまい人ほど、スイングで右の骨盤を押し出すため、右の骨盤が開く。結果、右肩が下がり右腰が上がる。



ゴルフのスイングをくり返していると、骨盤がズレ、肩までのラインがCの字になる。これが「ゴルファー腰」の症状。左足はスリッパなのに右足はゲタを履いて歩くようなもので、痛みや疲れの原因になる

経験豊富な上級者や熟練者ほど要注意
足腰を固定し、上半身を回転させる、まるで石臼のような動きがゴルフのスイング。腰の筋肉や軟骨は石臼で穀物が砕かれるようにじわじわと負担がかかり、やがて骨格のひずみや腰痛を引き起こす。これが「ゴルファー腰」だ。時間をあけて休養をとれば回復するが、プレーや練習量の多いプロや上級者ほどゴルファー腰になりやすく、悪化すれば次第にスイング

がくずれ、飛距離やスコアアップを妨げる結果を招く。上達をあきらめず、この先ゴルフを続けたいなら、早期解決したいもの。そこでおすすめなのが、オリンピック女子体操チームトレーナー、山本利幸氏考案の骨盤矯正ベルト「THE骨盤」だ。ルーキーノ瀬優希をはじめ、男女プロゴルファーや研修生も愛用しており、つけるだけで骨盤を正しい位置へと戻し、ゴルファー腰を解消。バランスに優れた強いカラダへと導いてくれる。

プロゴルファー 新井真一

●あらいしんいち—日本大学ゴルフ部出身。日本プロゴルフ協会会員、NPOコーディネーショントレーニング協会会員。02年よりレッスン業に専念。カラダや目の使い方、集中心、動き方などに重点を置いたレッスンに定評がある。サカエゴルフセンター(千葉県船橋市)047-433-7893)でレッスンを実施中。



日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ) 山本利幸

●やまもととしゆき—ゴルフ・サッカーなど数多くのプロスポーツ選手やトップアスリートのボディケアに携わる。近年は財団法人日本オリンピック委員会の体操種目強化スタッフとして委嘱。少林拳法の呼吸法を取り入れたトレーニングが好評。自身もHC4.5の腕前。成田山本整骨院グループ代表。

飛ばない理由は

日本オリンピック委員会強化スタッフが提唱

痛み、疲れ
カラダにも悪影響

ゴルファー腰

にあり!?

「18ホール体力がもたない」「加齢のせいかな、飛距離が落ちた」。そんな悩みをもつあなた、原因は体力不足でも加齢でもなくスイングの負担からくる「ゴルファー腰」かもしれません。まだまだ飛距離にこだわりたいなら、今日から対策ははじめましょう。

写真=川しまゆうこ
PHOTO Yuko KAWASHIMA
協力=サカエゴルフセンター
SPECIAL THANKS SakaeGolfCenter