

[ゴルフ誌 ワグネル] あなたは「振り遅れ」で20ヤード損してる!

# WAGNELL GOLF

2009 JUL  
No.226  
7 月号  
定価630円



これは効く!  
飛距離アップ  
レッスン  
決定版

「飛ばない&曲がる原因

# 振り

# 遅れ

ついに  
見つけた!  
バンカーから打ちやすい

## サンド ウェッジ

◆**あのセオリーってホント?**  
ココリコ遠藤の  
ゴルフ新常識研究所

◆**プロのキメ技**  
コースで使える  
フェードとドローの  
打ち分けテク

「振り遅れミスヒット」が直る  
スペシャルドライバークラッシュがあつた!

注目新人が大集合  
厳選「女子プロ  
ルーキーズ」

なぜか多いミス  
ショート  
アイアンの  
「右手前ショート」  
のなぜ?

アマチュアの  
苦手No.1を克服  
「左足下がり」から  
グリーンに  
乗せる!

ホントは  
教えたくないコツ  
シングルさんの  
ショートゲーム



疲れが残らないから  
ツアー転戦にも耐える  
カラダを作れます



**骨盤ベルトを着けて練習すると正しい動きを自然に覚えられます**



▲お尻が突き出たり後傾姿勢にならず、下半身が安定。足の裏全体に体重が乗っている



▲スエーすることなく、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



**一ノ瀬優希**  
●いちのせ・ゆうき—1988年10月5日生まれ。158cm。熊本県出身。プロゴルファーの父を師匠に、12歳からゴルフをはじめアマチュア時代から注目される。07年プロテスト合格。同年の[LPGA新人戦加賀電子カップ]で優勝。08年は賞金ランク49位でシード権を獲得。熊本県期待の新人。

※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しびれがでることがあるので、汗をかいいたり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  
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  
ベージュ  
税込価格 9975円

**「THE骨盤」シリーズ**  
オリンピックトレーナー山本氏が考案。多くのプロやドクターも推薦。ゴルフ後の疲労、腰痛を予防する骨盤矯正ベルト。正しい位置へと導いてくれる。

▶骨盤の出っばった部分にベルトの上部をあて、ベルトの下部はおしりの下にくるように装着するのがポイント



▲喜一郎氏、日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ)の山本利幸氏と。山本氏は新宿、銀座、池袋など全国に20店舗以上あるリラクゼーションサロンも経営している。



**今季1勝を狙います！**

ホントは人に教えたくない!?

**一ノ瀬優希 骨盤ベルトで 疲れ知らず**

今季もつとも活躍が期待されるルーキーのひとり、一ノ瀬優希。親子二人三脚のボディケア効果で初優勝が実現の予感!?

**転戦の疲れで 腰が悲鳴!?**

一ノ瀬優希がゴルフをはじめたのは12歳のとき。プロゴルファーである父、喜一郎氏の指導のもと着実に技術を身につけ、04年、16歳で初出場した「日本女子アマチュアゴルフ選手権競技」でいきなりベスト16入りをはたした。その後のアマチュア競技でも好成績を残し、06年にはナショナルチームのメンバーに選考された。「こんなにゴルフ経験があるのに、プロになって全国を転戦するようになると、疲れ方がケタ違い。スコアにも影響するのになって感じました」(一ノ瀬) キヤディも務めるコーチの喜一郎氏も同様で、こちらはメタボ気味だったこともあり、激しい腰痛に悩まされていた。

**骨盤位置が正しくなり スイングも安定**

喜一郎氏は、山本氏指導による骨盤ベルトを使ったストレッチを続けてみた。すると、1カ月後には腰痛が解消しただけでなく、体重が10キロも減ったという。「普段の生活でも骨盤の位置が影響することがわかりました。姿勢が正しくなると、スイングもきれいになるので、後輩やアマチュアゴルファーの方にもすすめています」と、一ノ瀬。疲れ知らずのカラダで、今季初優勝を狙う。

写真：渡辺義孝  
PHOTO YOSHITAKA WATANABE

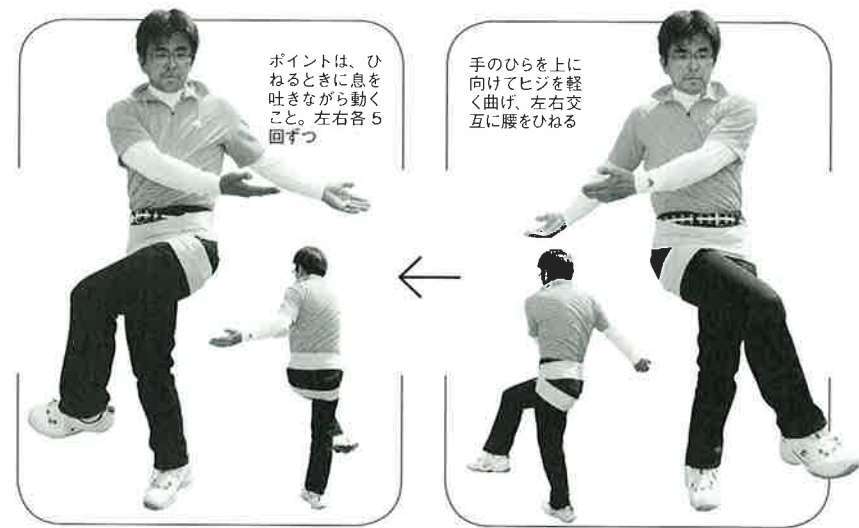
脱・メタボにも効きます!  
私はこれで10キロ痩せました



**父・喜一郎プロは腰痛解消 骨盤矯正ストレッチ**

骨盤を正しい位置へと戻し、ゴルフが原因の腰痛を解消。同時に悩んでいたメタボもすっきり解消した。

**一ノ瀬喜一郎**  
●いちのせ・きいちろう—プロゴルファー。娘である一ノ瀬優希を教えるかたわらで、地元熊本にジュニアを育成する「チーム一ノ瀬ゴルフ塾」を主宰している。



ポイントは、ひねるときに息を吐きながら動くこと。左右各5回ずつ

手のひらを上に向けてヒジを軽く曲げ、左右交互に腰をひねる