

[ゴルフ誌 ワググル] うまい、ヘタの差は「芯食い率」

WAGGLE GOLF

2009 AUG

No.227

定価630円

8月号

「フェースの使い方」が
わかれば
ゴルフは
カンタンになる

ナイスショットが打てる
シングルさんの
弾道イメージ

【新連載】
発想を変えてうまくなる
賢者の新上達法

9度と10度
どっちがいい?
同モデルの
スペック違い
打ち比べ

オススメ!
「芯当てドリル」で
もっと飛ばそう

芯を食う

ミートヤスト

気持ちいいー!!

ゴルゴ VS 遠藤 VS 矢作
“ゴルフ命”のアラフォー芸人
超真剣ラウンド対決

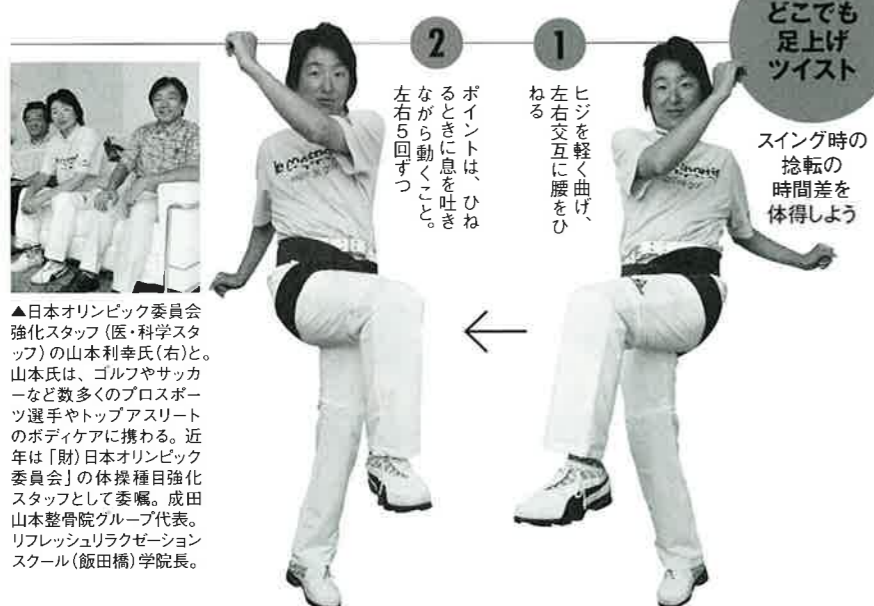
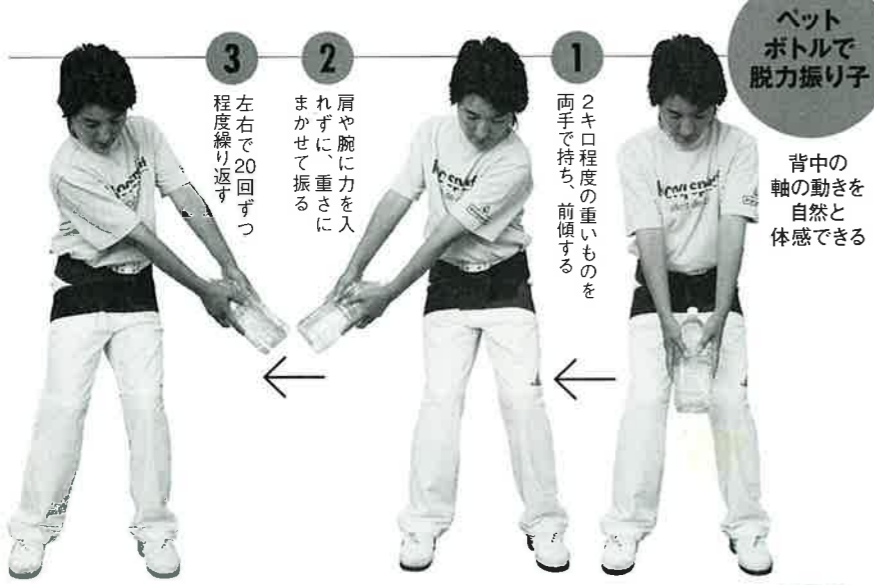
最新11モデルを徹底試打
打点で選べば
長尺ドライバーは
曲がらない

ビギナー必読
これさえやっておけば大丈夫
ラウンド直前
60分練習法

自宅で
カンタン

「骨盤矯正ベルト」を使った

“腰のキレ”復活 エクササイズ



▲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(右)と。山本氏は、ゴルフや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」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。成田山本整骨院グループ代表。リフレッシュリラクゼーションスクール(飯田橋)学院長。

ココでも買えます！
ツアー経験のあるプロによるクオリティの高いレッスンが好評

NASBIS Golf Relations
(ナスビス ゴルフリレーションズ)
東京都目黒区祐天寺 2-5-5
☎ 03-6808-1505 FAX 03-6808-1506
http://www.nasbis.co.jp/

※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きることがあるので、汗をかいり1時間経過したらはずすこと

アスリート向け
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
ベージュ
税込価格 9975円

加齢とともにゆるむ骨盤に、締めりが戻る

「男性も、年齢を重ねていくうちに骨盤を支える筋肉が衰えるため、骨盤がゆるんでいきます」と那須。結果、腰が左に流れやすくなり、スイングプレーンも不安定に。インパクトでのパワーダウンにもつながるため、当然飛距離も落ちてくるのだ。

「そんな人がこのベルトを着けることで、ゆるんだ骨盤が正しい位置へと戻り、20代のころのような腰を切る動きを、スイング中によみがえらせることができるんです」(那須)

また、ベルトを使った自宅でできるストレッチも有効。背中の軸やスイングの捻転イメージを、ボールが目の前にないことでより体得できるので、ぜひ試してみよう。



「THE骨盤！」
一ノ瀬優希、高村亜紀も使用中

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。着けるだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。



▲腰に不安なく、思い切り振り抜けるようになったという森さん

「レッスンのときに使うのがこの骨盤矯正ベルトです。これに着けると腰がすっと落ち着いて、スイングしやすいんです。ヘッドスピードも上がったみたいで飛距離が伸びました」(森さん)

飛距離だけでなく、弾道が安定しスイングが以前よりパワーフルになったと実感。「もちろん、腰痛への不安はまったくなくなりましした」。

腰が心配でやめていたゴルフを復活できた

「以前、半月板を損傷したヒザをかばっているうちに腰を痛めてしまい、仕事の忙しさにかまけて放っておいたら歩くのもつらいくらい悪化してしまっただけです」と語るのは、外科医で病院理事長も務めている森尚也さん。HCGまでいった大好きなゴルフをやめざるを得なくなった。

「そんなとき、知人に紹介されたのがオリンピックトレーナーの本利幸先生。山本式の整体に通ううちにゴルフができるまで腰痛が解消しました」

そのころ、森さんの自宅の近くに女子プロの那須ミネコのゴルフクリニックがオープン。もう一度ゴルフを楽しみたいと、基本から学ぶことにした。



▲「練習後の疲労感もないんです」(森さん)

「はじめては、男性よりも骨盤の幅が広く可動域が広いので、腰を切る動きができていく女性のためにと、使いはじめました。このベルトを着けるとインパクトで左に流れやすい腰がきちっと締めまり、女性にも腰を切る動きがカラダで覚えられます」

効果を実感できると、買い求めて自宅でもストレッチなどに使う徒も多いという。



20代の腰のキレ

もちろん飛距離も大幅アップ

ゴルファー特有の腰痛を改善し、再発を防止。さらに正しいスイングが身につくという骨盤矯正ベルト。那須ミネコもレッスンで使用しているというが、その効果とは？



那須ミネコ
●なす・みねこ—95年にプロデビュー。スキーで鍛えたポテンシャルの高さで、8年間シード権キープ。現在は、インドアゴルフクリニック[NASBIS(ナスビス)]の主宰としてレッスンやスポーツマネジメント、イベント企画など幅広く活躍。目下、来年度のツアー活動再開を目標に特訓中。

がよみがえった！
写真：川しづゆ
PHOTO Yoko KAWASHIMA