

[ゴルフ誌 ワグネル] 体重移動を大きくすれば飛ぶ、はカン違い!

# WAGNER

2009 SEP  
No.228  
定価630円  
9月号

ワグネル厳選  
この夏とことんうまくなる  
**2泊3日**  
ゴルフ合宿プラン

最新人気16モデル比較  
**ドロウ or フェード**  
持ち球別 **飛ぶボールは**  
これだ!

右から左へ  
一気に移すと  
うまく  
いかないよ!

ドライバーから  
アプローチまで

# 体重移動の

## 正しいやり方

# 飛距離 アップ!

【検証】  
ドラゴン選手の飛ばしテクは  
アマチュアでも  
使えるか?  
新クラブセッティング考  
ドライバーとアイアンは  
どうつなぐ?  
【苦手克服】  
50~60ヤードの  
アプローチ  
ビギナー必読集中レッスン  
初ラウンドを  
スムーズにまわる



**ストレッチ整体**

肩こりや腰痛の原因となる骨格、骨盤のゆがみを調整。ストレッチによりコリを芯からほぐす。骨盤矯正ベルトを使うことでより効果的に。四十肩やO脚の調整にも効果がある。

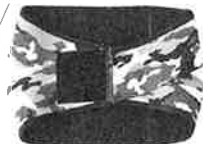


日本オリンピック委員会強化スタッフ  
(医・科学スタッフ)

**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〕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。少林寺拳法の呼吸法を取り入れたトレーニングが好評。ゴルフはHC4.5の腕前。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



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  
スポーツやしながらタイプ  
ベージュ  
税込価格 9975円

# 腰痛も解消

スイングをきれいにする「センターバランス整体」とは？

骨盤矯正  
ベルトを使った  
最短効果が  
ゴルファーに好評

スイングの影響により腰痛に悩むゴルファーは多い、その悩みを解消するストレッチが話題を呼んでいる。

写真=川しまゆうこ  
PHOTO Yuko KAWASHIMA

**多くのプロも支持する  
ゴルフに効く整体**

足腰を固定したまま上半身を一方方向に回転させるのがゴルフスイングの動き。くり返すと骨格のひずみや腰痛を引き起こす原因になる。実際、腰痛に悩むゴルファーはあとを絶たず、悪化すればスイングが崩れ、飛距離やスコアアップを妨げるばかりか、歩行さえも困難になる危険もある。ゴルフを続けたいなら、早め

の解消が一番。そこでおすすめなのが、プロをはじめ腰痛に悩むゴルファーのあいだで話題の「山本式ストレッチ整体」だ。ほぐして鍛えるというセンターバランス理論に基づき、独自に開発した骨盤矯正ベルトを採用これにより、骨盤を正しい位置へと戻し、腰痛を解消。スコアアップにつながるバランスに優れたカラダへと導いてくれる。腰痛はもちろん、スイングに悩む人は一度試してみても？

まだある!ゴルファーに人気のメニュー



**足つぼ刺激**  
足全体をほぐしたあとで、足裏を棒で押す。クセになるイタ気持ちよさが人気



**眼精ケア**  
頭と目のまわりの筋肉やつぼを押し、目の疲れをとる。肩こり解消にも効果的



山本式整体リフレッシュ  
東京都中央区銀座6-10-1  
銀座松坂屋7F  
☎ 03-3571-8691  
営 10時~22時(21時30分まで受付)  
休 銀座松坂屋休館日  
-----  
施術メニュー(1部)  
ストレッチ整体  
肩または腰.....3150円  
肩腰.....5250円  
全身.....8400円  
眼精ケア 10~15分...1575~2100円  
足つぼ刺激 10~15分...1575~2100円  
ほかに池袋、新宿など全国20店舗がある



**「THE骨盤」シリーズ**

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。自宅ですつけるだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。

商品の問い合わせはリフレッシュ各店もしくはHPへ ☎0120-322-693 <http://www.refresh-group.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、汗をかいたり1時間経過したらはずすこと。