

[ゴルフ誌 ワググル] ゴルフの見直し・出直しは「グリップ」から!

WAGGLE GOLF

2009 OCT
No.229
10月号
定価630円

思いがけないミスの原因
“ゴルフ反応”を
克服せよ!

寄る人と寄らない人は
ココが違う
絶対スコアアップ
“寄せワンテク”

[最新版]

うまくなる

グリップ

明日のゴルフで使える
プラス10ヤードの
超カンタン飛ばしテク

カリスマプロが試した
最新グリップ
14モデル比較

遼くんのライバルの素顔
[独占インタビュー]
ダニー・リー

お尻で回転力アップ!
最後の
タイガー・レッスン

オーバー
ラッピング
インター
ロッキング

ゴルフが変わる!
グリップ
チェンジ法

アマチュアゴルファーを指導するレッスンプログが注目する「山本式ストレッチ整体」とは？

写真=青山俊夫、川しまゆうこ
PHOTO Toshio AOYAMA, Yuko KAWASHIMA

テクニック
だけじゃ上達は
できません



北 真門

●きた・まさと——1964年生、北海道出身。海外や国内のミニツアーなどで活躍。さまざまな体形のゴルファーに対応するレッスンを研究している。多くのツールやドリルを使った効率のいいレッスンを好評。日本プロゴルフ協会会員。

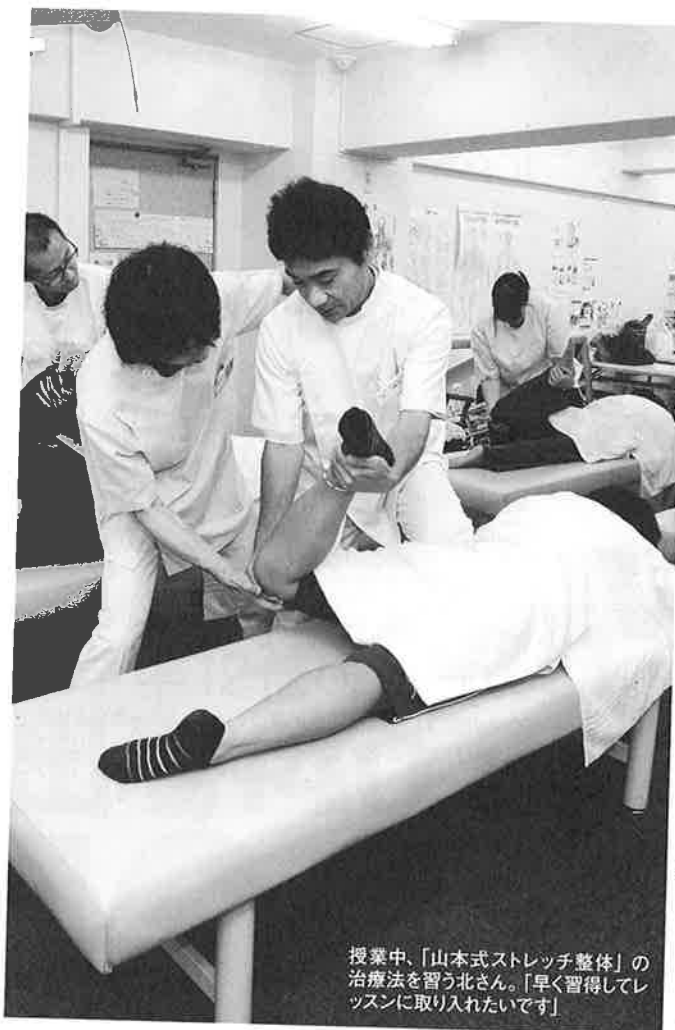
カラダのゆがみが
上達を妨げていた

一方向に動くゴルフのイングは、続けているとカラダのバランスを崩しがち。無理にスイングを続ければ、骨格はひずみ、腰痛などさまざまなトラブルを

招くことになる。正しいイングに適したカラダとはいい難く、飛距離やスコアアップを妨げる原因のひとつともいえる。そこで注目したいのが、「山本式ストレッチ整体」。ほぐして鍛えるというセンターバランス理論で骨盤を正しい位置へと戻し、バランスに優れたカラダへと導いてくれるという。さまざまなスイング理論を勉強し、ドリルを完成させ、多くのアマチュアを指導してきたゴルフインストラクターの北真門

さんは、その理論を本格的に学ぼうと今春から「リフレッシュ・リラクゼーションスクール」に通いはじめた。「カラダのバランスがスイングに深く影響することを実感しています。まずは骨盤を正しい位置に戻すこと。それがかなえばゴルフのスキルアップに大きく貢献するでしょう」（北さん）
自宅治療できる骨盤矯正ベルトもおすすりだという。「私も家で使っています。ゴルフを長く続けたいですから」。

スキルアップに必要なのは 正しいカラダのバランスだった！



授業中、「山本式ストレッチ整体」の治療法を習う北さん。「早く習得してレッスンに取り入れたいです」



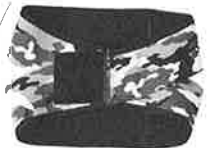
▲ストレッチはもちろん、全身調整、カイロ、臨床、矯正など幅広い実技もマスターできる



▲学科では、解剖生理学、東洋経絡論、臨床学、診断学、リフレクソロジー-反射学などを学ぶ

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 代表

●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。少林寺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。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
スポーツやりながらタイプ
ページ
税込価格 9975円

「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。自宅でつけるだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。



▲左からピラティスインストラクターの中村萌美さん、山本代表、北さん。「センターバランス理論はピラティスにも役に立ちます」(中村さん)

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。