

[ゴルフ誌 ワグネル] スコアアップに絶対役立つレッスンでんこ盛り!

Waggle

2009 DEC

No.231

定価630円

12月号

スコアが
突然よくなる
ヒントが
いっぱい!

ボール位置を
変えるだけで
ナイスショットが打てる

あなたの
"持ちミス"が
スッキリ直る必読レッスン

一発脱出からチップインまで
バンカー楽勝宣言!

ドライバーがうまくなる
飛ばしの秘訣3ポイント

距離感がみるみるアップ!
「眼力」がゴルフを変える

連続写真特集 第1弾
いますぐ試したくなる
絶好調女子プロの
スイング
大解剖図鑑

スコアメイクのキモ
をバッチリ克服!

コントロールショット
アプローチ
バンカー
パッティング

残り
100ヤードから

パーを獲る!

シングルとアベレージの
違いを徹底検証

最新
人気30モデル
狙いどおりに
コロがる
バターはこれ!



固定するだけ、ほぐすだけでは解消しない腰痛

練習のしすぎや無理なスイングが原因により、腰痛に悩むゴルファーは多い。
腰痛解消のベルトをつけたり、ストレッチなどで筋肉をほぐすなど、解消法は世にあふれているが、多くのベルトはコルセットのように患部を固定するだけのものだし、ストレッチは骨盤周辺の筋肉をほぐすだけのものがほとんど。そのときは効果を感じても、時間がたてば元どおり。根本的な治療にはならないのが現実だ。
「すぐにでも治す必要があるアス



▲構造、素材、テンションなど5年をかけて試作を重ね、現在のヒット商品「THE 骨盤」が完成した

リートたちのために、なんとかして即効性のあるベルトを作りたいかっただけです」というのは、オリンピック女子体操チームトレーナー、山本利幸氏。試行錯誤を重ね、独自の樽理論による骨盤矯正ベルト「THE 骨盤」を完成させた。

独自の樽理論による話題の「骨盤矯正ベルト」とは

ゴルファーならではの腰にまつわる悩みを解決

写真=川しまゆうこ
PHOTO Yuko KAWASHIMA

ゴルファーにありがちな腰まわりの悩み。原因は、スイングの問題や加齢ではなく、骨盤のズレかもしれません。矯正するだけで悩みを解決できるかも!?

(一ノ瀬 優希プロも使用中)



「全国を転戦しているとどうしても疲れが残る、スコアにも影響します。ですが、この骨盤矯正ベルトを使っただけで練習するようになってから、疲れが残らなくなりました。スイング矯正にもいいですよ」



「これをつけて練習すると疲れが残りません」

●いちのせ・ゆうき——1988年10月5日生まれ。158cm。熊本県出身。07年「LPGA新人戦加賀電子カップ」で優勝。09年は賞金ランク55位。加賀電子所属。



ふたつに分かれていることでサポートするだけじゃなく骨盤を矯正できるんです

考案したのは……

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」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

樽理論とは

「樽」を締めるには、真ん中だけを締めてもだめ。「たが」を上下にまきつけて、たたいたり揺らしたりしながら締めていくことで、強度のある円筒形を作っている。この原理を「骨盤」に応用したのがこのベルト。樽と同じように円筒形をしている骨盤のゆがみを直すには、上下ふたつに分かれたベルトが有効。これを着けて歩いたり、エクササイズすることで、ゴムの求心作用がはたらき、ずれた骨盤を整えられる。



▲「樽」も「骨盤」も上下2カ所を締めることでしっかりと安定する



独自のふた股構造がほぐし、鍛え、整える

「ワインや味噌を保存する樽は真ん中にたがはなく、上下のたがで強度を保っています。この原理は骨盤も同じ。一本ではなく、ふた股にすることで、骨盤を上下から支え、矯正していきます」
さらに、ストレッチなどベルトを着けたまま動くことで、ズレていた骨盤が上下から締められ、より効果が増すという。
「着けるだけでもOK。腰痛に悩む方に、ぜひ試してほしいです」

「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。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 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。



商品上から
「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)
「アスリート向け スポーツやしながらタイプ」
税込価格 9975円
「スタンダード 家にいながらタイプ」
税込価格 8925円
「ソフトタイプ」
税込価格 6300円

骨盤矯正ベルトを使った

ゴルフに「効く」ストレッチ



骨盤の上下左右を整え腰痛を防止

足を肩幅より少し広めに開き、体幹を意識しながら左右に腰をひねる。左右5回ずつ

体幹を鍛え姿勢を正す
メタボも解消

手のひらを上に向けてヒジを軽く曲げ、左右交互にヒジとヒザをつけるように腰をひねる。ひねるときは息を吐きながら。左右5回ずつ

back

back