

[ゴルフ誌 ワグネル] 年賀状に「今年こそうまくなる!」と書いた人必読の上達レッスン

Waggle GOLF

2010 FEB

No.233

定価630円

2月号

枯れ芝&寒風にも負けない
今年の**最強冬ギア**はコレ!

強化ポイントが
サクッと身につく

飛ばし練習法
& **寄せの**

コレさえやれば
芯に当たる!

豪華男女トッププロが
ドライバーから**パター**まで**教えちゃいます!**

ナイスショット!の ヒント集

パー3の
ワンオン
狙い
番手は
ピッタリ?
大きめ?

100ヤード以内は「83%ショット」がいい!
クリスマス・年末年始のセール&イベント情報
まわってみたぞ!セントアンドリュース7番目の新コース
「利き側」がわかればゴルフがうまくなるらしい!

大反響!

ボールを打たずに
上達する新スイング論

**ツマ先
下がりから
ストレートボールが
打てますか?**

連続写真
特集

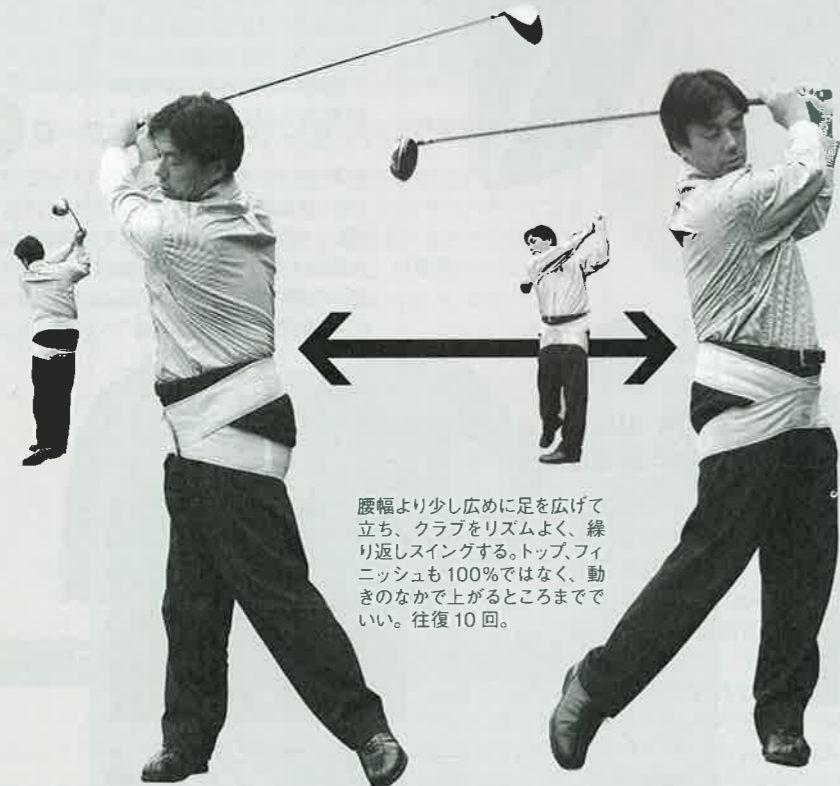
第3弾

“遼くんから
イトコどり”で
**全番手
レベル
アップ!**

一石二鳥!

腰痛改善 & スイング矯正

着けたまま動くことで腰痛とスイング矯正の両方を実現できる。



腰幅より少し広めに足を広げて立ち、クラブをリズムよく、繰り返しスイングする。トップ、フィニッシュも100%ではなく、動きのなかで上がるところまででいい。往復10回。

10往復やったら、握る手を上下逆にして行う



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
ページ
税込価格 9975円



プロ仕様
超強力テンションタイプ
税込価格 9975円
＜12月下旬発売予定＞

※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、汗をかいたら1時間経過したらはずすこと。

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
/kotsuban

**骨盤を上下で支え
スイングも矯正される**
「ゴルフスイングの右から左への偏った動きは腰の筋肉や軟骨に少しずつ負担をかけます。長年続ければ、骨格のひずみや腰痛を引き起こすのも当然。悪化すれば、スイングは崩れるし、重症になればゴルフができなくなります」というのは、日本オ

リンピック委員会強化スタッフ(医・科学)の山本利幸氏。「そうなる前に『THE 骨盤』で骨盤を正しい位置へと矯正してあげましょう。もちろん、ゴルフを続けながらね(山本氏)ポイントが、ふたつにわかれた独特の構造。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るという。「このベルトを着けると、骨盤

がひとつのパーツとしてスイングに同調する感じ。インパクトが安定するし、パワーストもなくなる。当然、飛距離も伸びるでしょう(鹿又氏)また、とくにカラダがあなたにまりにくい冬のケガの予防にもなること。腰痛に悩まされ、ゴルフを楽しめない、というあなた。ぜひ一度試してみよう。

「THE骨盤!」の正しいつけ方



▲ふたつに分かれたベルトの下部がお尻の下にくるように装着する

▲骨盤の出っ張った部分にベルトの上部をあてしっかりと巻きつける



ベルトを着けるだけで理想的な動きになります

腰が痛くてもゴルフがしたい!
そんなゴルファーに朗報

腰痛を改善しながら

正しいスイングが身につく「骨盤矯正ベルト」

腰痛に悩むゴルファーは多い。クラブフィッターの鹿又芳典氏もそのひとりだが、「骨盤矯正ベルト」のおかげで、通院せずにゴルフを続けられているという。

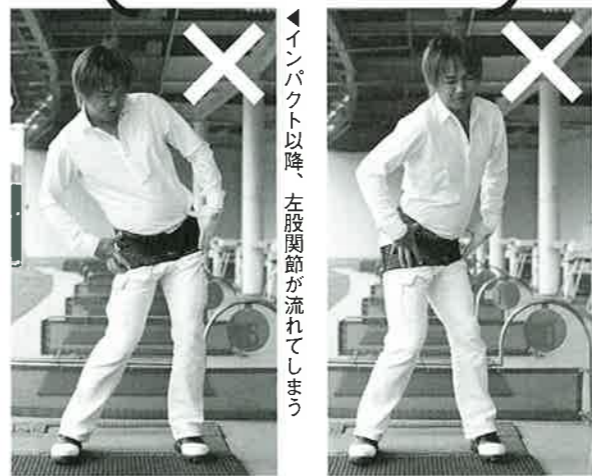
写真=内田眞樹 協力=平川カントリークラブ
PHOTO Maki UCHIDA THANKS Hirakawa CC



痛みをとるだけでなく同時に改善される

「長年腰痛に悩まされ続けていました。でも、ゴルフはしたいし試合にも出たい。両方をかなえられる方法を探していました」というのは、小誌連載「スベックテイステイング」でおなじみのクラブフィッター鹿又芳典氏。多くのアマチュアのためにはクラブフィッティングをするかたわらで、シングルハンドの腕前を武器に競技ゴルフにも挑戦しているが、長年、腰痛に悩んでいたという。

アマチュアにありがちなミス



きました。着けたままゴルフを
していいというので、早速試し
てみました(鹿又氏)
従来のいわゆる「腰痛ベルト」
は、痛みをやわらげるだけのも
のが多く、きちんと直すには病
院や整体などに通
院する必要があり、
ゴルフも控えなけ
ればならなかった
ところが、「THE
骨盤」はその必要
がないという。

腰痛もちなので練習するときに手放せません



鹿又芳典

●かのまた・よしのり—
1968年生まれ。年間2000
本以上を試打するクラブ
フィッター。あらゆるレベル
のゴルファーから、絶大な
信頼を得る。ゴルフショップ
「マジック」(千葉中央店
043-238-9988) 代表。

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。

日常生活でも
ほとんど使って
ほいですね

