

特別付録
2011年版

アイアンが正確になる大特集44ページ!

アルバ謹製
ゴルフ
ダイアリー

スコア管理が
ラクラク!

第2・第4
木曜日発売
4.14

特別
定価 ¥600

TROSS-
VIEW

アルバ

この1冊で完璧!

アイアン 大特集!



上田桃子

ただ今、
スイング改造中!



マスターズ出場の
アマチュア

松山英樹の
素顔

石川遼、池田勇太ら、名手5人

アイアン連続写真にヒントあり!

藤田寛之の **状況別** 一番やさしい打ち方

引っかけ、コスリ球を完全克服

アイアン
マスター 湯原信光の距離感はこちら作る!

ステップアップ練習法 by 桑田泉

ショートホールで魔法のワンオン!

180ヤードが狙える
ユーティリティ選び

Yuta Ikeda



私が『THE骨盤!』をすすめる理由

整体師でもある常任充隆プロによれば、この「THE骨盤!」は、ナイスショットを生み出す助けになるのだとか。早速、その理由を語ってもらいました。

骨盤の前傾をキープしやすくなる
この「THE骨盤!」をつけると、アドレスで、骨盤が前傾しやすくなりますね。骨盤が正しい角度なら前傾姿勢を保つことができ、かつ股関節をしっかりと使えるようになります。その結果、体重移動がスムーズになったり、飛距離の伸びにもつながるのです。反対に骨盤が歪み、前傾姿勢を保てないとミスと呼ぶ原因になり、体も痛めて

しまいます。ゴルフは、股関節を使っスポーツですから、そこがしっかり使えないとショットにも体にも影響が出てくるんですよ。力む人のアドレスが悪いのは、押しつけるように構えることで、骨盤の前傾が過度に深くなりすぎたり、カカトに体重が乗ったりするからなんです。このベルトをつければ、骨盤を正しい位置に保つことができ、アドレス時にニュートラルなポジションがとれるようになるはずですよ。



この2股がポイント!!

ズボンの上から装着OK!

「THE骨盤!」を使用することで、骨盤が立ったまま、前傾しやすくなり、美しいアドレスに近づけることができます。力みのない自然なアドレスが自然と身につくようになります。



私も使ってます

一ノ瀬優希
'88年生まれ。加賀電子所属。3年連続でシードを獲得。初優勝が期待される注目選手

「試合で全国を飛び回っているので、なかなか整体院には行けません。でも、この「THE骨盤!」をつければ自分で骨盤の歪みを修正できるので、助かっていますね。つけることで疲れが残らないのもおすすめです!」

ゴルフは二方向の動きの連続だから背骨が曲がりやすい

「ゴルフをするほとんどの人がこのように背骨が「C字」になっているんですよ。そう答えるのは、オリンピックトレーナーの山本利幸さん。

「常に一方へスイングするゴルフは、(右打ちだと)右肩が下がり、バランスをとろうと今度は骨盤が右肩上がりに浮いて背骨がC字を描くのです。ゴルフ上級者や練習する人ほどC字になる傾向にあるんですよ。ただ、そのままにしておくと腰痛の原因になるので、骨盤の歪みを修正する必要があります。よく左打ちでスイングをするのは左右のバランスをとるためなんですよ。」

正直、練習後のアフターケアが大の苦手…。なるほど!そこでこの「THE骨盤!」というわけですね。骨盤ベルトといえば一本の包帯状のものをイメージしますが、それとはまったく違う形状をしているんですよ。

「包帯状のベルトは歪んでいる骨盤をそのまま固定してしまいます。しかし、この「THE骨盤!」は、上下2股で固定するので、動いてもズレないし、ゴムの力で骨盤を正しい位置に整える働きがあるので、腰痛を軽減できます。痛みのない方にとても予防になり、骨盤の歪みを修正するサポートにもなりますよ。」

オリンピックトレーナーが教える ゴルファーの背骨は「C字」に曲がってる!?

だからゴルフ好きの腰は痛いし疲れるんです

ゴルファーの背骨はC字? 一体どういうこと? 下の写真を見るに、ふんぞり返ったCでも、猫背のCでもない模様…。その原因や、ゴルファーの体にも与える影響、解消法など、「Cの字」に隠された謎を、しっかり解き明かしていきます!



ボクもそうなんです

スイングのプロもカラダのプロも太鼓判!



右利きゴルファーの場合、ゴルフ歴が長いほど右肩が下がり、右腰が浮いて背骨がC字を描く傾向に。左足より右足が少し短いのもそのため。きちんとケアしないと腰痛などの原因に

常任充隆
プロゴルファーと整体師の経歴を持つ。試合に出る傍らアマチュアへのレッスンも行う

からだアドバイザー
山本利幸
日本オリンピック委員会強化スタッフほかスポーツトレーナーとして数多くのプロスポーツ選手をサポート

腰痛ベルトの決定版!

THE骨盤! シリーズ

症状と用途で選べる!

骨盤調整ベルト「THE骨盤!」は、ゴムの強度(テンション)別に5種類が発売中。ゴルフ以外の日常生活やエクササイズシーンでも活用し、正しい骨盤を手に入れよう。

<p>「見せて調整! プリントタイプ」 骨盤のズレや歪みを予防したい人向け。プリント柄がポイント。ゴルフのラウンドなどで見せながらのプレーもオシャレ。【テンション6】7,980円</p>	<p>「プロ仕様 自宅でセルフ整体」 極度のテンションが疲れている筋肉に刺激を与え、「もむ」「ほぐす」といった治療院の手技のような効果をもたらす。【テンション10】9,975円</p>	<p>「スポーツ、仕事をしながら(デラックスタイプ)」 天然ゴムの両面に、肌に優しいナイロン素材でカバー。適度なテンションは、デスクワーク中、スポーツ時にもおすすめ。【テンション9】9,975円</p>	<p>「動きの激しいスポーツ兼ズレ予防」 テンションが弱めの予防用ベルト。同じ姿勢を続けることで起こる骨盤のズレや、それが原因の腰痛を予防できる。【テンション5】4,935円</p>	<p>「スポーツ、仕事をしながら(スタンダードタイプ)」 メッシュ素材で、軽さと通気性を重視。激しく動くスポーツや仕事するとき、暑い夏場のシーンでの使用に最適。【テンション7】8,925円。またイラストがカワイイ、ポーチ付きの女性用も。【テンション7】9,450円</p>
--	---	--	--	---

Refresh

C字予防が受けられる店舗 ● 東京 新宿PEPE店(予定)、新宿ルミネ店、池袋東武HOPE店 ● 千葉 山本整体院成田本院、ジャスコ旭サンモールリフレッシュ整体院、稲毛海岸マリニピア店 ● 埼玉 大宮ステラタウン店 ● 神奈川 川崎岡田屋モアーズ店その他全国40店舗あり。商品、店舗の問い合わせは、フリーダイヤル0120-322-693またはwww.kotsuban-belt.jpへ

撮影・高木昭彦 取材協力・BOBBYゴルフガーデン