

[ゴルフ誌 ワグネル] いよいよ秋! ベストスコア更新レッスン満載号

WAGNER GOLF **Waggle**

2009 NOV
No.230
定価630円
11月号



あなたは
打ち込み派?
払い打ち派?

**最新アイアン
22モデル**
スイング軌道で
選べばミスが激減

年代別
ドライバー講座
30代までの&
40代からの
飛ばし方

ロングショットも
ベタピン狙い!
ピンまで残り
200ヤードの
攻略術

刻む? 刻まない?
ティショット
能力検定

飛ばないけど強い
女子プロが実践
ダイナミック
ウォームアップ法

カリスマコーチたちの
とっておきドリル

厳選
THE
ベストスコア更新のための
ジミ練

手をカラダの前に置く
頭を動かさない
ダウンで腰を切る……

どつぱんやればいい?

セオリー

いまさら人に聞けない

コースで
効果抜群!

女子プロの
ナイスショット
セオリー

話題の『骨盤矯正ベルト』

多くのアマチュアを指導するプロが、上達への近道として推薦する「骨盤矯正ベルト」とは？

写真=川しまゆうこ
PHOTO Yuko KAWASHIMA



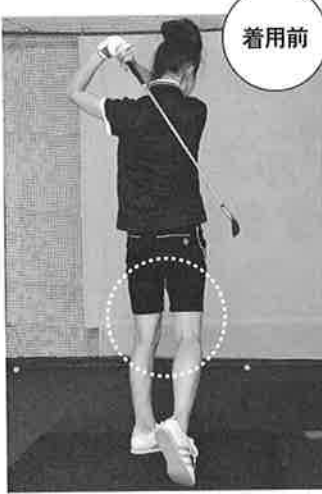
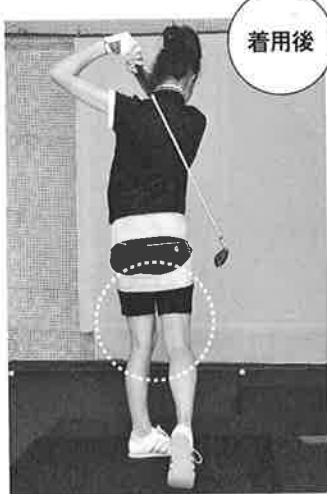
ズレた骨盤が正しい位置へ腰痛解消にも効果的

アマチュアの上達を妨げる理由のひとつに、どうしても不安定になりがちな下半身の動きがあげられる。

「股関節や骨盤の動きは、ゴルフのスイングにとっても重要です。スイング指導の強化点でもありますが、目に見えにくい動きのため、言葉や映像だけでは実感するのが難しいのが悩みでした。そんななか、代表の那須プロからすすめられたのが、この骨盤矯正ベルトです」というのは、「ナスビス」専属インストラクターの加藤宏紀さん。

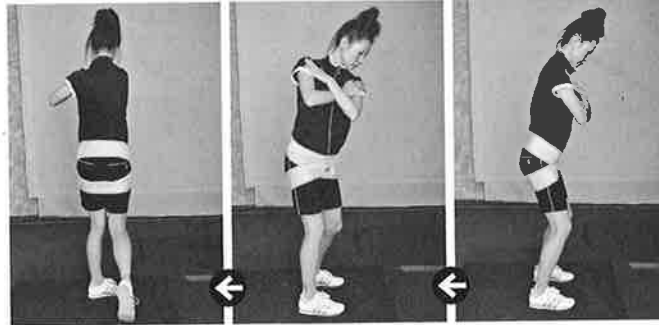
「このベルトを着けると、インパクトで左に流れやすい腰まわりが、自然にきちっと締めまります。力のない女性でも、股関節がきっちり入ったスイングの動きが自然と身につくんです」。無駄なまわり道をせず短時間で上達できると、積極的にレッスンに取り入れるだけでなく、自身のゴルフのスキルアップにも役立っているという。

「打ち込み練習をしたときの必需品です。ゴルフシーンだけでなく、腰に疲れを感じたときも手放せません」



▲上半身と下半身の動きが一体になり、カラダ全体が目標に真っすぐ向いている
▲両太もものあいだにすき間ができ、右ヒザは目標より右を向いてしまっている

「骨盤矯正ベルト」を使ったスイングに効くストレッチ



①手を胸の前で組み、足を肩幅に開き、お尻を少し突き出す
②そのまま左肩をカラダの正面にもつくる
③右肩を手前に回し、体重をすべて左足に乗せる



▲足を肩幅より少し広めに開いて立ち、両手は腰にあてる。そのまま腰を左右にゆっくりと振る

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 代表

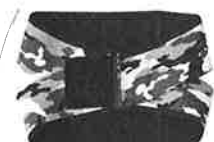
●やまもと・としゆき——ゴルフ・サッカーなど数多くのプロスポーツ選手やトップアスリートのボディケアに携わる。近年は「勵日本オリンピック委員会」の体操種目強化スタッフとして委嘱。少林寺拳法の呼吸法を取り入れたトレーニングが好評。自身もHC4.5の腕前。成田山本整骨院グループ代表。リフレッシュリラクゼーションスクール(飯田橋)学院長



考案者



◀加藤宏紀さん(36歳)。「ナスビス」専属ティーチングプロ。平均飛距離280ヤード。ベストスコアは64。「腰用のベルトはたくさんありますが、2本に分かれているのはこれだけ。いままでにない効果をもたらします」



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。



那須ミネコプロ主宰のインドアゴルフクリニック
NASBIS Golf Relations
(ナスビスゴルフレーションズ)
東京都目黒区祐天寺 2-5-5
☎03-6808-1505 FAX 03-6808-1506
www.nasbis.co.jp/

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。