

[ゴルフ誌 ワググル] 大切なのは「腰」! ボールを打たずに上達する新スイング論

Waggle GOLF

2010 JAN

No.232

定価630円

1月号

ゴルフがうまくなる
日常動作の
すすめ

「右はアウト!」のときの
スライス
&
フックの
防ぎ方検証

UT
17モデル
実用度
チェック

飛ばさない人
の打ち方

飛ばす人
の打ち方

ドライバーが うまくなる

効果バツグン「ドライバーアドレス法」も必読!

連続写真特集 第2弾

あなたも
こんなスイングに
なってますよ!

アマの欠点
即効ドリルで
直します!

遼 vs 勇太
しのぶ vs さくら

連続写真
「上達のヒント」
比べ

1日5分
自宅でカンタン
ゴルフトレーニング入門

「ゴルフコン」必勝マニュアル
練習が100倍楽しくなるグッズ集
覚えておきたいゴルフマナー
プロもまねる久保谷健一のバツティング

傾斜も
FWバンカーも
ボール位置を
変えるだけで
カンタン

ロコミで大評判「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。
自宅ですけるだけで骨盤を正しい位置へと
導いてくれる。



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
ベージュ
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月中旬発売予定>

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

※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。



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。
ゴルフは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

独自のふた股構造が
骨盤を上下で支える

「じつはカラダが未発達なジュニアにもとても有効なんです。腰痛ベルトはいろいろありますが、腰痛を軽減するだけで矯正まではできない。この「THE骨盤」は、練習しながら着られるのが最大の魅力です」といっているのは、「THE骨盤」をジュニアのレッスンに取り入れている新井真一プロ。

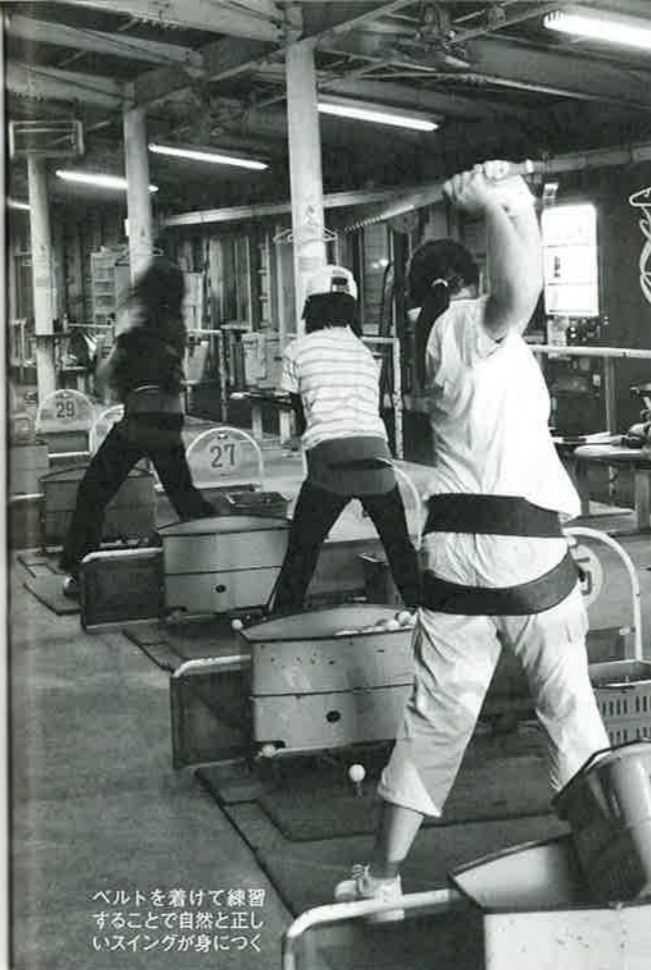
「まだ成長しきっていないジュニアの弱い腰まわりをやさしくサポートしつつ、スイングの要となる骨盤を正しい位置へと導くのは、ふた股構造の「THE骨盤」だけ。カラダの故障を防ぎつつ、正しいスイングを身につける近道です」(新井真一プロ)

もちろん、腰痛や加齢により下半身が安定しなくなったゴルフファーにも同様の効果を期待できる。たとえば、なるべく安静が常識だった腰痛も、むしろストレッチなどを積極的にすることで、ベルトを着けたまま動くこと、ズレていた骨盤が上下から締められより効果的だという。



腰が締められて
自由に動かなくなるので
安定感があります。
トップの位置もキマります

小倉ひまわりさん(小5)
ベストスコア77



ベルトを着けて練習
することで自然と正しい
スイングが身につく

カラダが未発達なジュニアにも有効

「骨盤矯正ベルト」を使えば
腰を痛めず
正しいスイングが
身につく



腰が安定するので
スイング
しやすいです

石毛璃子さん(小6)
ベストスコア88

飛距離ダウンや腰痛の
原因にもなる骨盤のズレ。
「骨盤矯正ベルト」を使えば
短時間で解消できるという。

写真=川しまゆうこ 協力=サカエゴルフセンター
PHOTO Yuko KAWASHIMA THANKS Sakae Golf Center

ゴルフスイングの一方的な動きは腰の筋肉や軟骨に少しずつ負担をかけ、骨格のひずみや腰痛を引き起こす原因になりがち。放っておけば当然悪化し、スイングのくずれや、それによる飛距離ダウンを招くことになる。そこでおすすめなのが、日本オリンピックピック選手やプロアスリートも使用

リンピック委員会(医・科学)スタッフ、山本利幸氏が展開中の整体施設「リフレッシュ」で扱う骨盤矯正ベルト「THE骨盤」だ。一ノ瀬優希をはじめとする男女プロゴルファー、体操選手や多数のプロアスリートも愛用。着けるだけで骨盤を正しい位置へと戻し、腰痛などの起こらない、バランスに優れたカラダへと導いてくれるという。

軸がブレないので
飛距離も伸びます

中川梨華さん(小5)
ベストスコア80

スイングがよくなる
ストレッチ

着用後
お尻が突き出てつま先体重。背筋が伸びて安定感がある

着用前
正しい骨盤の位置をキープできないため、前傾が深くなりすぎている

着用後
下半身が安定し、左股関節の位置をキープしたまま右足に体重がしっかり乗っている

着用前
下半身が安定せず、バックスイングの勢いのまま右腰が流れてしまっている

骨盤の左右を整え
腰痛を防止

骨盤の前後の位置を正す

バランス感覚を養う

深く開脚し、手はヒザの上。そのままの姿勢で左右に深く腰を落とす。ゆっくり無理のないスピードで。往復10回。

肩幅より少し広めに開脚して立ち、骨盤から先導するイメージで腰を前後に動かす。往復10回。

右足で立ち、左足を左手で持ち、カラダが地面と平行になるイメージで前傾する。左右交互に5回

着けたまま動くことで
より骨盤矯正効果がある、
「THE骨盤」を使ったストレッチだ。

指導
プロゴルファー
新井真一

●あらい・しんいち——日本大学ゴルフ部出身。日本プロゴルフ協会会員、NPOコーディネーション協会会員。カラダや目の使い方、集中力、動き方などに重点を置いたレッスンに定評がある。

1 骨盤の左右を整え
腰痛を防止

2 骨盤の前後の位置を正す

3 バランス感覚を養う

back

171