

【ゴルフ誌 ワグネル】 ゴルフはひとりでもうまくなれます!

Waggle GOLF

2010 MAR
No.234
定価630円
3月号

夜遊び編・上達編・
マシン図鑑つき

シミュレーション
ゴルフ
攻略法

冬のあいだに
うまくなるう!

「ニューV-iQ」と
「新・ゼクシオ」
あなたに
合うのは
どっち!?

上達率
200%アップ
まちがちなし!
練習場
フル活用
マニュアル

あっという間に
うまくなる

ジュニア式
ゴルフ
ドリル

NEWシャフト
一挙紹介
飛距離を
伸ばす
シャフト
選び

切れる
アイアン
ショットの
つくり方
【初・中級編】

スイング改造 でどどど まきり

ツアープロも
スイング
いじってます

ギュギュッと
止めたい人も、
そうでない人も必読
新溝ウエッジで
アプローチが
得意に!
なるかも!

2メートルがスコスコ入る
パッティング学

林から“出すだけショット”、
なにで打ったらいい?

2010ツアースケジュールカレンダー

【苦手克服】
バンカー内の傾斜の打ち方

**骨盤を上下で支えて
ねじる動きをサポート**

ゴルフはしたいけれど、腰の痛みが不安で楽しめない。最近飛距離が落ちたが、スイングを変える体力も根気もない……。そんな悩みを抱えるゴルファーのあいだで、手問ひまかけず悩みを解決できる。と注目されているのが、骨盤矯正ベルト「THE骨盤」だ。

「腰痛もちですが、ゴルフが好き。予防のために、ゴルフの

ときはこのベルトを必ず着けています」というのは、北京オリンピックで日本女子体操チームの監督を務めた塚原千恵子さん。「スイングのねじる動きは腰に負担がかかりますが、「THE骨盤」は骨盤を上下で支えるから、腰まわりが安定し、安心してスイングできます。カラダの動きが鈍るいまの時期や、腰に不安のある方にすすめたいですね」（千恵子さん）。腰を痛めがちな体操選手のトレーニングにも採用しているという。

着けるだけで体幹を感じられる。スイングに自信がない人にぜひすすめてほしいです。

スイングにおける
「THE骨盤」の効果



インパクト
左股関節が流れず、左足にしっかり体重が乗りきる

トップ
右にスエーせず右腰が正しく回転する

アドレス
股関節が自然に入り、お尻が理想的な角度に出た自然なアドレスに

腰痛に悩むゴルファー、飛距離アップしたいゴルファー必携!!
オリンピック金メダリスト推奨

**「骨盤矯正ベルト」なら
腰に負担をかけずに
ゴルフが
うまくなる!**

ゴルフは大好き。だけど、腰が不安で思い切りスイングできない。飛距離アップしたいけど、スイングを変えるには時間がかかる。そんなゴルファーのあいだで「骨盤矯正ベルト」が注目されている。

写真=川しまゆうこ
PHOTO Yuko KAWASHIMA
協カ=塚原体操センター
THANKS Tsukahara Gymnastics Center

塚原体操センター校長
日本オリンピック委員会役員
塚原光男

●つかはら・みつお—1947年生まれ。体操金メダリスト。日本体育大学在学中のメキシコ以来3回連続オリンピックに出場。跳馬で「ツカハラ跳び」、鉄棒では「月面宙返り」を開発。長男は同じく体操選手の塚原直也。現在は多くの体操競技団体に指導をする立場に就いている。ゴルフはハンデ7。

**体幹の安定した
理想のスイングに**

「THE骨盤」が、従来の「腰痛ベルト」と違うのは、2本に分かれている独自の構造にある。たとえば樽は中央ではなく、上下のたがで強度を保っている。骨盤もこれと同じで、上下から締めることでズレた骨盤が正しい位置へと矯正されるのだ。

「着けるだけで体幹がしっかりする。そのために、いわゆる股関節の入ったアドレスになり、トップからフィニッシュまで、体幹を中心に体重移動する理想のスイングが自然にできます」と、スイング矯正効果を解説するのは金メダリスト塚原光男さん。

ん。「オートマチックに理想の動きを体感できる。腰痛に悩む人だけでなく、スイングに自信のない人や、スエーなどのパワースイングが原因で飛距離ダウンしているゴルファーは着けてみる価値がありますね」（光男さん）カラダがあなたにたまりにくい冬のケガの予防にも有効。

「じっくり腰や長時間の立ち仕事など、ゴルフ以外の日常生活でも活用できるでしょう」（千恵子さん）

腰痛や飛距離不足で、心からゴルフを楽しめていない、という人は、ぜひ一度試してみよう。

オリンピック体操女子日本代表監督
朝日生命体操クラブ女子監督
塚原千恵子

●つかはら・ちえこ—1947年生まれ。メキシコオリンピックに体操選手として出場。69年には全日本選手権、全日本学生選手権、NHK杯で優勝し「体操の女王」と呼ばれる。22人のオリンピック選手を輩出。現在も選手の育成にあたる。



◀ご夫婦ともにゴルフ好き。「ゴルフを長く続けるためには、カラダのケアも必要です」と口をそろえる

腰痛もちなので、ゴルフのときには必ずつけています。ねじる動作はこわいですから



日本オリンピック委員会強化スタッフ
(医・科学スタッフ)
山本利幸氏 推奨

●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



口コミで大評判

「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。自宅で着けるだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。



プロ仕様
超強力テンションタイプ
税込価格 9975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

スタンダード
家にいながらタイプ
税込価格 8925円

NEW
ハードなスポーツ向けタイプ
税込価格 3990円

※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