

**[ゴルフ誌 ワググル]** 50・60代の飛距離はまだまだ伸ばせます!

# WAGGLE GOLF

2010 APR  
No. 235  
4月号  
定価630円

最新ウエッジ検証

人気12モデル

「寄せワン」比べ

新溝ウエッジ

スピンのかけ方講座

プロが企業秘密をしゃべった!

「こうすれば  
いつも  
同じスイングが  
できますよ。」

200ヤードの達人  
山下和宏  
しっかりミートする  
ゴルフは強い!

ランが伸びる!  
ドライバーの  
打ち方検証

男子が知っておきたい  
レディスドライバーの選び方

シニアの飛ばし  
スイング&ドライバー 特集

50・60代は  
まだまだ  
ゴルフ成長期!

「生姜パワー」で朝から全開!  
切れるアイアンショット/中・上級編  
フォロー&アゲントの打ち方  
ゴルフの名・珍記録集

目覚めよ、飛距離!

誰にでもできる  
**飛ばせろ**  
打ち方

【レベル別】  
“自分、MAX”の  
飛距離が出る  
スイング

飛ばし屋  
【孔明&龍一】  
“W小田”の  
プラス  
30ヤード  
レッスン



腰まわりが安定するから  
スイングも決まる  
飛距離アップしたい人にも  
いいでしょう

医療法人社団白報会理事長  
**白 昌善さん**  
●はく・まよし——医学博士。クリニック8カ所、有料老人ホーム4施設、調剤薬局2カ所、デイサービスを2施設など多角経営。



▲「ベルトを着けてスイングすると、インパクトでのパワーロスを防げる感じがする」と白さん

**スイングを安定させたい  
ときにも有効**

「いま腰痛に悩んでいなくても、以前思ったことのある人、予防したい人、腰痛はなくても下半身が安定せず、スイングに悩む人も試してみたい」とは、小杉さんのゴルフ仲間であり、医学博士の白昌善さん。

「とにかく着けてスイングしてみてください。体幹がしっかりするのがわかると思います。インパクトで体幹がブレないので、

理想的なカラダの動きを体感できます。着けたまま練習すればスイングもよくなるし、飛距離アップも期待できるでしょう」

ぎっくり腰の経験者や、長時間のクルマの運転、立ち仕事など、腰に負担がかかるシーンの活用にも応用できるという。

「腰痛や加齢などによる筋力不足でゴルフにいまひとつ自信がもてない、という人はぜひお試しを。骨盤が安定すれば、さまざまなことがスムーズにできるようになると思いますよ」

治療家、  
医師も納得！  
**腰痛に悩む  
ゴルファー必見！**

# 「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！

「骨盤矯正ベルト」で  
ズレた骨盤を  
もとに戻して  
不安なくゴルフを  
楽しもう

写真—渡辺義孝  
PHOTO Yoshitaka WATANABE  
協力—白鳳カントリー倶楽部  
THANKS HAKUHO CC



加齢や、一方的な動きのゴルフスイングが原因で起こる腰痛。「それでもゴルフを楽しみたい」なら、ゴルフ好きな医師や鍼灸師も納得した「骨盤矯正ベルト」を試してみたいか。

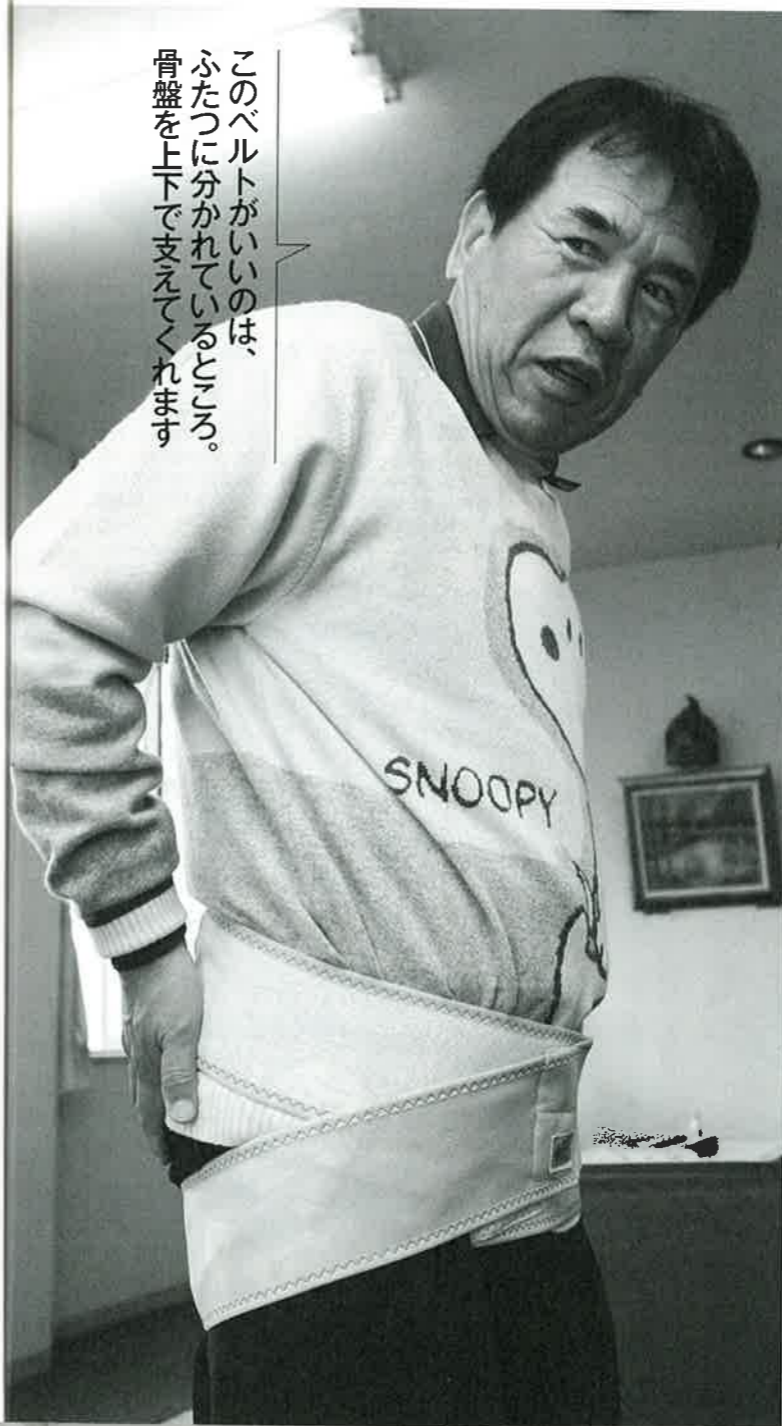
◀腰が不安なときは、  
ベルトを着けてプ  
レーするという



**ゴルフを楽しみながら  
腰痛を解消できる!?**

足腰を安定させながら、カラダを捻転させるのがゴルフのスイング。しかも、右利きの場合右から左への一方的な動きという点もあり、核となる骨盤まわりの骨格がひずみがち。結果、腰痛に悩む人が少なくないのが現実だ。とはいえ、動けるうちにはゴルフを楽しみたいのも正直なところだろう。

「できれば捻転する動きを避けたいところですが、ゴルフを続けたい気持ちもわかります。そこで、患者さんにもすすめてい



このベルトがよいのは、  
ふたつに分かれているところ。  
骨盤を上下で支えてくれます

## 腰痛が気になるゴルファーのための 「THE骨盤」ストレッチ



back



### ズレた骨盤を整え 腰痛を改善・防止

深く開脚し、手はヒザの上に。つま先は外を向ける。そのままの姿勢で左右に深く腰を落とす。ゆっくり無理ないスピードで。往復10回

▲ふたつに分かれたベルトの下部がおしりの下にくるように装着する

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。自宅でするだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。



プロ仕様  
超強カテンションタイプ  
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きることがあるので、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ホームページへ ☎ 0120-322-693 www.refresh-group.co.jp/kotsuban