

[ゴルフ誌 ワググル] この練習で2011年はシングルへひとつ飛び!

Waggle GOLF

2011 MAR
No.246
3月号
定価 630円

スコアアップに直結!

ホントに
うまくなる練習
集めました

ゴルフが
うまくなる
[新連載]

ドーンと スタート!

カリスマコーチが
プロデュースした
新レッスン企画

ヘッドを
加速するには
左ヒザの
使い方がキモ

これは使える!
ツイッターで
上達法を大募集

50歳になったら
ゴルフを変えよう
シニアに贈る奥の手

目指せ80台!
ワググル女子部

見ながらやると
効果倍増!
打席で読む練習法

読者投稿企画
あなたの悩みを
一発解決!

この冬 やっておきたい スピード 上達法

最速

ブレイクしたアラフォー男たちがあかす
スイングづくりの秘ポイント
プロに教えた&アマチュアにやってほしい
ラウンド力を上げる練習法
イメージどおりのナイスショットが打てる
パーフェクト素振り20

オススメ
練習器具
一挙紹介

これで
わたしは
上達
しました!

巻末付録

2011 トーナメント スケジュール

メジャーチャンプ 高村亜紀が効果を実感 骨盤のズレを解消し チカラ強いスイングをサポートする 骨盤ストレッチベルト



スイングの不調は 技術の問題ではなく 骨盤のズレが原因である ことが多いのです

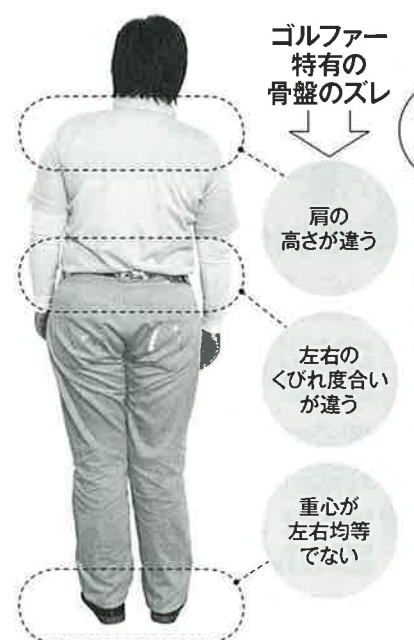
腰、ヒザ、股関節の痛みに悩み、ここ数年不調だった高村亜紀。そんな彼女を救ったのが「骨盤ストレッチベルト」だった。故障の原因である骨盤のズレを矯正することがかつてのキレのあるスイングがよみがえりつつあるという。

写真=川しまゆうこ PHOTO Yuko KAWASHIMA

骨盤のズレはカラダにあらゆる不調をきたす
加齢による筋力の衰え、代謝の低下などが要因となる体重増加。30歳を過ぎていく人なら、だれもが実感することではないだろうか。
23歳で「日本女子オープン」に優勝、輝かしい実績を残している高村亜紀も、そんなカラダの変化に悩んでいた。20代とく

らべ体重が10キロ以上増加。数年前から左の股関節やヒザが痛み、思うようなスイングができなくなったという。
そんなとき知人に紹介されたのがオリンピックトレーナー山本利幸氏。
「ゴルフは一方の動きをくり返すため、骨盤が歪みやすいスポーツです。そのうえ、体重増加で骨盤の歪みが助長され、カラダのさまざまな部位に支障をきたしたのでしょう。まずは原因である骨盤の歪みを取るのが先決」。そういって山本氏に勧められたのが骨盤ストレッチベルト「THE骨盤」だった。
特徴はふた股に分かれた独自の構造。樽の「たが」を締めるように、骨盤を上下2カ所を締めるのがポイント。そのままストレッチやウオーキングをすることで少しずつ骨盤が揺すられ、歪みが矯正されるのだ。

監修・日本オリンピック委員会強化スタッフ (医・科学スタッフ) からアドバイザー 山本利幸
●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HC6の腕前。柔道整復師、鍼灸指圧マッサージ師、骨盤美容整体系、リフレッシュグループ代表。



ひとつでも当てはまる人は要注意です

- 肩の高さが違う
- 左右のくびれ度合いが違う
- 重心が左右均等でない

▲ゴルフスイングは一方の動きのくり返しのため、骨盤のズレが生じやすい

骨盤ストレッチベルトが効くワケ

樽の「たが」のように上下2本のベルトで締めるワインや日本酒を保存する「樽」。上下に巻いてある「たが」をたたいたり、揺らしたりしながら締め、樽の強度を高めていく。この原理を「骨盤」に応用したのが「骨盤ストレッチベルト」。骨盤の上下2カ所を締め、歩いたりエクササイズすることで無理なくズレや歪みを整える。



▲「樽」も「骨盤」も上下2カ所を締めることでより安定する

ベルトを装着するだけで 飛距離も球筋も安定

「つけた瞬間、「動きやすい！」って叫びました(笑)」
最初は日常生活で慣らし、少したってから装着したままラウンドをしてみたところ……

「腰まわりが安定し、とにかくスイングしやすいんです。股関節やヒザの痛みも感じなくなり、思い切り振れるので、効率よく球にチカラが伝えられます。飛距離も方向性も安定しました」

高村亜紀
●たかむら・あき—1972年4月14日生まれ、38歳。165cm。1995年日本女子プロ、1996年日本女子オープン、2000年日本女子プロほか優勝10回。2010年は賞金ランキング125位と思うような成績を残せなかったが、オフには「骨盤ストレッチベルト」を取り入れたトレーニングを予定し、来季の復活を目指す。熊本県出身。クレイジー所属。



ベルトをつけた瞬間 カラダが軽くなり スムーズに スイングできるようになりました



使わなくても わたしでも使えます!

効果も期待できます」と山本氏。「今季は、骨盤ストレッチベルトで故障を完ペキに治しつつ減量することが目標。そして、以前のようなキレのよいスイングでトーナメントを盛り上げたいです」。あかるい表情で語ってくれた高村の活躍に注目したい。

一ノ瀬優希も使用中

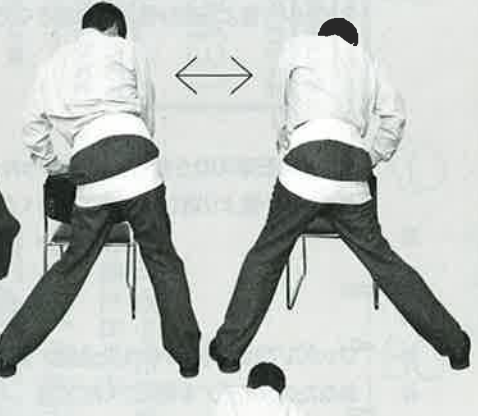
「全国を転戦すると疲れが残り、スコアにも影響します。でも、この「骨盤ストレッチベルト」を使って練習するようになってから、疲れが残らなくなりました。スイング矯正にもオススメです」

●いちのせ・ゆうき—1988年10月5日生まれ。158cm。07年[LPGA新人戦加賀電子カップ]で優勝。10年は賞金ラン44位。熊本県出身。加賀電子所属。

カンタン 骨盤ストレッチベルトを使ったゴルフに効く ストレッチ&トレーニング

STEP 1 骨盤のズレやゆがみを整え 腰痛、股関節痛を防止

イスの背もたれに手をつき、息を吐きながら片足に体重を移動させる。同時に、腰をひねると股関節が刺激され股関節痛にも効果的。左右交互に10回くり返す。



STEP 2 慣れてきたら、足を大きく開きSTEP1と同じ要領で。



STEP 2 体幹を意識して 踏み台昇降。 血行促進で メタボも解消

高さ30センチ程度の台を上り下りする。息を吐きながら右足で上ったら、左足を上げ体幹を意識しバランスを保ち、右足で下りる。5回行ったら、今度は左足から同じ要領で。



ベルトの正しいつけ方 骨盤の出っばった部分にベルト上部をあて、ベルト下部はお尻の下にくるよう装着。

ラウンド中も 装着可能

THE骨盤! シリーズ

いろいろな選べる
ゴルフならではの腰痛予防や疲労回復に有効な骨盤ストレッチベルト「THE骨盤!」。つけるだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。豊富なラインナップから、シーンや用途によって使い分けるとさらに効果的!

「プロ仕様 自宅でセルフ整体」ズレやゆがみを「調整」。腰に不安があるけど忙しいとなかなか治療院に行けない人に。
デモンストレーション10



連続使用 1.5時間
打ちっぱなしに最適

税込価格9975円

「スポーツ、仕事をしながら」(デラックスタイプ)ズレやゆがみを「調整」。腰に不安があるけれどスポーツをしたい、仕事をしなければならぬ人に。
デモンストレーション8



連続使用 2.5時間
ラウンドに最適

税込価格9975円

「スポーツ、仕事をしながら」(スタンダードタイプ)腰に不安があるけれどスポーツをしたい、仕事をしなければならぬ人に。
デモンストレーション7



連続使用 2.5時間
ラウンドや日常生活に最適

税込価格8925円

「動きの激しいスポーツ兼ズレ予防」骨盤のズレやゆがみ予防。「調整」タイプで整えたあとの使用に。
デモンストレーション5



終日連続使用可

税込価格4935円

「見せて調整! プリントタイプ」ズレや歪みを「予防」。オシャレな迷彩やモンスター柄はラウンド中や仕事での装着にオススメ。
デモンストレーション6



終日連続使用
ラウンドや日常生活に最適

税込価格7980円(予定価格) 3月発売予定

※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、汗をかいたり使用時間を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.kotsuban-belt.jp