

マスターしたいレッスンワード

失敗しない3W選び

東京ゴルフアースレストラン

# Waggle GOLF

ゴルフ誌  
[ワググル]

2011  
4月号  
定価 630円

**超** 保存版  
いまさら  
人に聞けない  
ゴルフ用語を  
わかりやすく  
解説します!

ヘッドスピード  
40m/秒は  
「12度・R」が  
いちばん飛ぶ!?

使える3Wが  
ほしい!!  
最新20モデル  
試打&解説

差がついていた!  
「理解力」で

# 早くうまくなる人 なれない人

「視線追尾システム」で  
レッスンの  
効果的な読み方が  
わかった!

[巻頭特集]

レッスン用語の  
ホントの意味がまるわかり!

レッスンを上手に

見る、読む、  
覚える  
大特集

ファッション  
用語解説  
もあるよ

[センター特集]

現代  
ギア用語  
辞典

うまいゴルファーは  
みんなできてる!  
やわらか腕使い

ターフとりの女王・  
古閑美保が先生  
アイアン  
ダウンブロー講座

大反響!  
twitterレッスン  
ドライバーと  
アイアンは  
同じ打ち方で  
いいの?

ゴルフ好き店主のいる店はうまいぞ!  
東京ゴルフアースレストラン  
2011日本ツアー選手名鑑  
片手ハンデになるための  
ショートコース活用法

**腰痛でも、安心してフルスイングできる**

腰痛に悩まされるゴルファーは多い。運動不足、姿勢、加齢など原因はさまざまだが、改善するにはゴルフを控えるのが常識だ。ところが、骨盤ストレッチベルト「THE骨盤」を使えば腰痛を改善しながら、同時にゴルフを楽しめるという。

「よくある帯状のベルトは、締めすぎると元に戻ってしまいが、はずすと元に戻ってしまいます。また、使い続けると筋肉が弱くなってしまふことも。その点、上下ふた股に分かれた『THE骨盤』は、ゴムが真ん中に集まる力がはたらき、ズレた骨盤を正しい位置に整えます」

しかも、着けながら動くことで効果が上がり、使用し続けることで、骨盤まわりのインナーマッスルが鍛えられるという。

「もちろん着けたままのゴルフもOK。腰まわりが安定するので、しっかりアドレスできるし、最後まで安心して振りきれます」

**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「樽理論」による「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ゆがみを整える。



▲「樽」も「骨盤」も上下2カ所を締めることでより安定する



▲「イーグルレイクGC」で行われた、プライベートコンペにお邪魔。ベルト愛用者に取材しました

**腰痛ゴルファーに大人気 サポートしながら治療できる 骨盤ストレッチベルト**

**があれば まだまだゴルフを楽しめる!**

慢性的に腰に痛みがある、だけど大好きなゴルフも楽しみたい。そんなゴルファーの間で話題になっているベルトがある。数ある腰痛対策ベルトとどう違うのか？人気の理由を探ってみた。



腰に不安のあるゴルファーにおすすめです

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



メタボだった スッキリしました

富家美晴さん(49歳) 病院に行くほどでもない痛みを腰に感じたときは、これ着けます。短時間でもすぐラクになるんです。



10分くらいに 着けるだけで 楽になります



プレー中でも 着られるので 安心してスイング できます

山本弘さん(55歳) 腰痛を放っておいたら坐骨神経痛に。まだ治療中ですが、このベルトのおかげでゴルフも楽しめます。

葛巻健太郎さん(35歳) メタボが原因で腰を痛めていました。1日中これを着けるようにしたら、腰痛だけじゃなくメタボも解消です。



長倉昌江さん(37歳) 高村亜紀の専属キャディをしています。キャディバッグはとて重いので、腰痛防止にベルトは欠かせません。



四宮治郎さん(66歳) ゴルフ中にギックリ腰。一時ゴルフをやめていましたが、このベルトで復活。思いっきりスイングしています。



長澤幸治さん(18歳) 練習しすぎて腰痛に。以来ベルトを着けながらプレーしています。アドレスが安定するので飛距離もアップします。



重岡智恵子さん(32歳) 整体師の仕事はとて腰を使うので、仕事でもベルトをつけています。疲れにくいし、腰痛も改善しました。



新井憲司さん(61歳) 20年も腰痛に悩まされてきたけれど、2本に分かれているこのベルトに出会ってからすごくラクになりました。



サンプリングですが、かわいい花柄がお気に入り。キャディ仲間におすすめしています



ゴルフのしすぎで 痛めた腰。 ベルトのおかげで 続けられます



一ノ瀬優希も 使用中 「全国を転戦すると疲れが残る、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」



わたしも使っています!



いちのせ ゆき 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。今季はツアー初優勝を狙う。熊本県出身。加賀電子所属。

**THE骨盤! シリーズ**

いろいろな選べる ゴルファー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 自宅でセルフ調整」ズレやゆがみを「調整」。腰に不安があるけど忙しくてなかなか治療院に行けない人に。



「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ない人に。



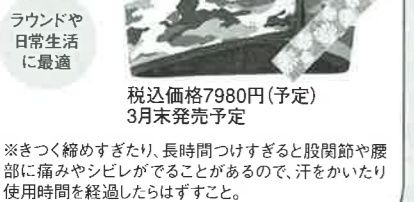
「スポーツ、仕事をしながら」(スタンダードタイプ)腰に不安があるけれどスポーツをしたい、仕事をしなければならない人に。



「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。



「見せて調整! プリントタイプ」ズレやゆがみを「予防」。オシャレな迷彩やモンステラ柄はラウンド中や仕事での装着にオススメ。



※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シビレ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

ラウンド中も装着可能