

クラブを短く持つとミス激減!

血液型使い分けでスコアアップ!

スイングが
劇的に
上達する
力の
抜き方

WAGGLES

ゴルフ誌 [ワググル]

ミスの原因を
発見 &
すぐに修正

クラブの
「傷」でわかる

スイング 上達法

グローブ &
グリップの傷も
要チェック



こんなにちがう!

好評連載が
パワーアップ!

ワググル 女子部

必ずうまくなって帰れる
スコア直結
練習メニュー

コレ、
意外といい!
「左打ち効果」で
スイングが
よくなる

あのシングルさんも使ってる
マニアなクラブ
大調査

天才ギャルファー
金田久美子
“キングミゴルフ”
のススメ

コース設計理論がわかると
もっとスコアがよくなる

夏休みは東北で
ゴルフしよう!

[検証]
パターの長さは
何インチがいい?

2011
9月号
定価 630円

腰痛の改善と予防、スイング矯正…
「腰が命」のゴルファー必携

ふた股構造でしっかりサポート 骨盤ストレッチ ベルト

写真=川しまゆうこ
PHOTO Yuko KAWASHIMA
協力=ジャパンゴルフスクール
THANKS Japan Golf School



安田彩乃さん
小学6年生でLPGA全日本小学生ゴルフトーナメント全日本大会優勝。10年、PSGAドリームツアー優勝の経歴をもつ。ツアープロをめざし日夜練習にはげむ、高校1年生。

大好きなゴルフを末永く続けていきたい。そんなふたりのアスリートが愛用しているのが、「骨盤ストレッチベルト」。はたして、その理由とは？

骨盤が正しい位置に戻り
痛みが改善された

練習は週に1度、ラウンドは月1回行ければ御の字、という典型的なサラリーマンゴルファーの堀内さん。定期的に競技に参加するほどのゴルフ好きだが、最近では運動不足や加齢による腰痛に悩まされていた。

も狙いたい。なんとかして腰痛を治せないか、というときにこのベルトをみつけたんです」
着けるだけで痛みの原因である骨盤のズレを矯正し、腰痛が改善すると知って飛びついた。
「これを着けると腰が本当にラクなんです。ゴルフ時はもちろん、仕事で疲れたときや運転中も使っています。次の日の腰の状態にあらがに差が出ます」



重いバッグをかつぐセルフスタイルに



体幹を意識したスイングづくりに

ベルトを着けると股関節まわりが安定するため、体幹を意識したスイングづくりに有効

一ノ瀬優希も使用中

「毎週の転戦で疲労がたまるとスコアにも影響します。でも、「骨盤ストレッチベルト」を使うようになり、疲れがなくなりました。スイング矯正にもオススメです」



「かわデザインもおすすめです」



●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。今季はツアー初優勝を狙う。熊本県出身。加賀電子所属。



堀内健さん
ゴルフ歴29年、HC1.8のトップアマにして、週一練習がやっとのサラリーマン競技ゴルファー。加齢による腰痛が悩み。



「まだカラダができていないのでゴルフを続けるならいまから腰のケアが必要なんです」

スイングがよくなり
飛距離も伸びる

一方、プロゴルファーを目指している高校生の安田彩乃さんは、腰痛を予防するためにベルトを着用しているという。

「いまは痛まなくても、将来を考えると腰のケアは絶対に必要と、フィジカルトレーナーの方にすすめられました」

カラダができていない若いころからゴルフのような一方的な動きをくり返すと故障しやすくなるというのが理由だ。

「これを着て練習すると下半身が安定するの、スイングにもムダな動きがなくなり、飛距離も方向性もよくなりました」という安田さん。



「これは本当にいいと、腰痛もちのゴルフ仲間たちにすすめています」

「着けてプレーするとラウンド後の疲労感がかなり少ないんです」(堀内さん)

腰に不安のあるゴルファーにおすすめです



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、骨盤美容整体師、リフレッシュグループ代表。

スーパー・パーフェクト・フィットベルト

ズレやゆがみを「調整」。腰が痛いけどプレーしたい、しなければならぬときに最適。

テンション10 調整
発売記念価格 税込7980円 連続使用1時間 腰が不調な時に



見せて調整! プリントタイプ

ズレやゆがみを「予防」。オシャレな迷彩や花柄、モンステラ柄はラウンド中や仕事での装着にオススメ。

テンション6 予防
発売記念価格 税込7980円 終日連続使用 ラウンドや日常生活に最適



ラウンド中も装着可能 「THE骨盤!」シリーズ

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!

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。

テンション7 調整
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

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くてなかなか治療に行けない人に。

テンション10 調整
連続使用1.5時間 打ちっぱなしに最適
税込価格9975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を「予防」。「調整」タイプで整えたあとの使用に。

テンション5 予防
終日連続使用可 デスクワークや立ち仕事にも
税込価格4935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。

テンション9 調整
連続使用2.5時間 ラウンドに最適
税込価格9975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福岡セブンヒルズゴルフ倶楽部HPイグレルイクゴルフクラブへ
☎0120-322-693 www.kotsuban-belt.jp
リフレッシュのおもな店舗 東京・新宿ルミネ店、池袋ホープ店、銀座松坂屋店、千葉・山本整骨院成田本院、津田沼バルコA・B館、ビューティーストレッチ&サーキット白井駅ビル店、神奈川・川崎岡田屋モアーズ店、埼玉・大宮ステラタウン店ほか全国40店舗