

- 【講師】 稲葉晃子 米国NATA公認アスレチックトレーナー  
Titleist Performance Institute Medical Professional
- 【日時】 11月6日(日)  
9:30 - 10:15 受付  
10:30 - 12:30 Golf Physical Assessment ～身体能力を見極める～  
13:00 - 15:30 Golf Exercises ～身体能力別改善トレーニング～
- 【場所】 東京都江東区塩浜2-25-14 相互印刷工芸株式会社内  
<http://www.sogo.ne.jp/outline/access.html>  
(地下鉄東西線東陽町駅2番出口徒歩7分)
- 【対象】 ゴルフ指導に興味のある方(経験不問)、運動指導者、セラピスト
- 【参加費】 9,000円(アセスメント法、トレーニング法記載のガイドブック配布)
- 【推薦】 田中喜代次 筑波大学教授
- 【協賛】 カミツレ研究所 (www.kamitsure.co.jp)

## Fix Body, Fix Swing ～身体の改善によるゴルフスイング向上法～

「ゴルフは腰を捻るスポーツ、腰痛は仕方ない」などと思い込んでいないだろうか。効果的なゴルフスイングでは、腰を捻らない。股関節と胸椎を捻るのである。もし、ゴルフで腰痛を起しているのなら、股関節、胸椎の関節可動域を改善しなければ、いくらスイング練習を続けてもゴルフの上達は難しい。この身体の改善がスイングの改善に繋がることを世界各国で実践指導しているのが、世界有数のゴルフメーカーであるタイトリスト (Titleist) 傘下の Titleist Performance Institute ( www.MyTPI.com、本部は米国サンディエゴ) である。本ワークショップは、この研究機関が推奨している、プレーに必要な身体アセスメントと、それから判明した身体の弱点を改善するトレーニング法を実演する。

**“There are infinite number of ways to swing a club. But we do believe that there is one efficient way for all golfers to swing a club and it is based on what they can physically do.”**

TPIの哲学である。

どのプレーヤーのスイングも全くの同じではないとし、十数年前からプロ、アマを問わず、世界中の多くのゴルファーから様々なデータを収集し、どこも追従できない膨大なデータから導き出されたトレーニング法は、例えゴルフ経験のない指導者でも、理解しやすいシンプルなシステムになっている。

誰しもがマスターズで優勝するようなスイングが出来れば良いが、実際には程度の差こそあれ十人十色である。アマチュアが世界のトッププロと同じスイングが出来ないことは周知の事実であるにも関わらず、ゴルフ雑誌や書籍では有名選手のスイングを取り上げ、その為のトレーニング法に焦点を合わせている事が多い。誰しも顔が違いうように、体も一人一人千差万別、コンディションも当然違う。タイトリストはここに着目し、「個々の体の問題点を改善する事から始まり、その人に適したスイング導き出す」ことを、その膨大なデータから可能にしているである。

【お申込先】 必要事項をご記入の上、10月25日(火)までに

e-mail : [corenoodle@gmail.com](mailto:corenoodle@gmail.com) までお申し込み下さい。(必要事項は2頁目をご参照下さい。)

# Golf Fitness 2011 11月6日(日)お申込書必要事項

(カタカナ)

氏名 :

住所 :

電話番号/ファクス番号 :

E-mail :

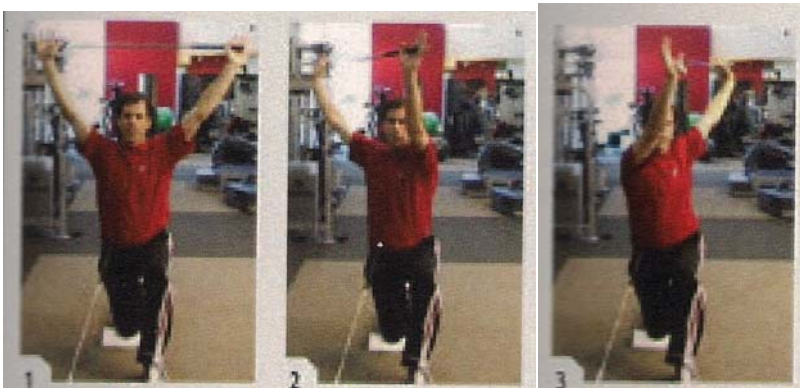
ご職業 :

コメント:

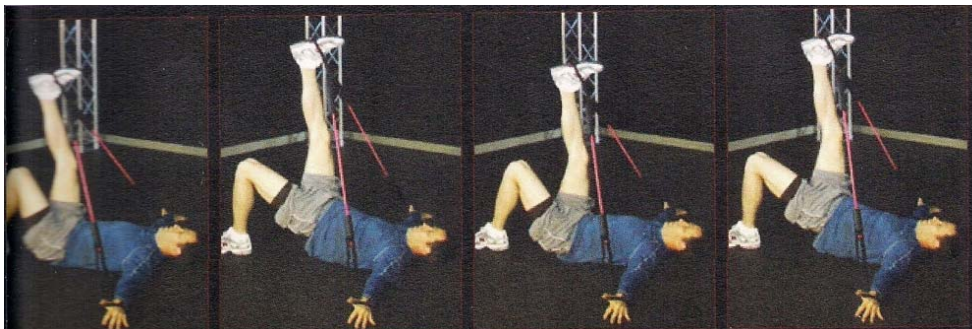
- \*受講料は当日受付でお支払い下さい(つり銭の要らぬよう願います)。
- \*10月25日までにE-mailでお申込下さい。(携帯メール可)
- \*定員25名が埋まり次第締め切らせて頂きますので、お申込はお早めに。
- \*当日は床に横になる事もありますので、運動し易い服装とヨガマットか、大きめなタオルと、1メートルくらいの細い棒(ゴルフクラブ可)をご持参下さい。
- \*ご質問等は、下記のメールにお願い致します。

お申込み先:E-mail: [corenoodle@gmail.com](mailto:corenoodle@gmail.com)

参考トレーニング (TPI Certified Textbookより)



回旋運動の改善トレーニング  
ゴルフのスイングでは必要不可欠な股関節、  
胸椎の関節可動域改善を目的としている。



ゴルフのスイング中、よくあるス  
ライド等の改善を目的とする重要  
なトレーニングの一つである。

ともに、10分くらいのゴルフアセ  
スメントテストから導き出された  
改善運動で、多くのデータから効  
果的として推奨されている。

体幹、臀部のスタビリティ改善トレーニング