

▼ゴルフを始めて5年経つのに  
右曲がりのボールしか打てない  
K。さて上達するのか?



**Kは典型的なドスライサー。**

**体がカたく、右にしか  
球が曲がらないKが体験!**



▲スイングを改善してくれる濱田プロと、体を改善してくれる菅原氏  
にお願いした。

# 5シップス スライスが直った!

**初・中級者の駆け込み寺**

アマチュアの8割がスライスで悩んでいると、  
初・中級者のゴルフ駆け込み寺・ファイブシップス  
ドスライサー編集者Kが体験レッスンを行な

**1**

**インパクトで  
左腰が  
引けるから  
スライスする。**

タッチパネルでキャンタ  
ンに見られるスイング  
の解析機でスライスの  
原因を見てもらった!



ボクがスイング  
を直します!



**ツアープロも教えた!**

**濱田聖プロ**  
1968年生まれ。2008年  
から1年間女子プロの  
ウェィ・ユンジェの帯同  
コーチを務める。本誌でも  
活躍中のレスプロ。

ボクが体を  
直します!

**賞金女王も作った!**

**菅原賢パーソナルトレーナー**  
1975年生まれ。02年からJGTO  
ツアートレーナーとして、ツアーに  
帯同。2007年には賞金女王に  
輝いた上田桃子プロも担当。



ヒジが下に  
つかないのは、  
肩甲骨がカタいから!

**2**

左に踏み込みついで左足上がり  
のライで1W打ちドリル。他に  
はない有効ドリルで練習!



**左足上がりで  
体重移動を覚えよう!**



**左ヒジが引けちゃう……**

左肩甲骨が動かないから左ヒ  
ジが引けてフェースが開く。ア  
マチュアに多い傾向だという。



合格です。  
肩甲骨と背中の間に手  
が入るようになれば合  
格! Kさんはカタいの  
で親指が入らない。

**3**

短いドライバーで左手だけで打  
つ濱田プロ考案ドリルで、左ウ  
キを締める感覚を覚える。



**短ドラ左手打ちで  
左ウキを締めよう!**



**左腰も引けちゃう……**

左股関節もカタいから左腰が  
引けたスイングに。左足に体  
重が乗らない原因らしい。



**このストレッチを家で1週間続けよう!**

「1トゥデイ」を見た」と言えば体験レッスン3,150円が無料!  
読者の中で「1トゥデイ」を見た」と伝えた方に、特別体験  
レッスン3,150円が無料となる大チャンス。5月28日(金)まで  
特別キャンペーンが展開されるのでぜひ参加しよう。

PGA認定ゴルフスクール  
ゴルフスタジオ ファイブシップス

**5SHIPS**  
GOLF STUDIO FIVE SHIPS

問い合わせ  
神奈川県川崎市多摩区栗谷4-8-7  
☎044-953-0660 火曜定休・駐車場あり  
www.e-5ships-golf.jp



**1週間後  
まるで別人の  
スイングに变身!**

1週間通い、家では菅原  
氏のストレッチを敢行。二  
人のおかげでまるで別人  
のスイングに。5年目にして  
初めてストレートボール  
を打てました!





フーン



ハイ、できた!!

スイングの体の動き方を正しく覚えられる日本唯一のトレーニングマシン「まいいい」を体験する。



打席にはスイングや弾道がひと目でわかる解析器を完備。「まいいい」のショットの結果は!?



支配人兼パーソナルトレーナーの菅原賢(右)。ツアープロコーチの堀尾研仁(左)

Oh,マイgood指数

- ① オシャレ度 ♥♥♥♥♥
- ② 利便性 ♥♥♥♥♥
- ③ 上達度 ♥♥♥♥♥
- ④ 庶民度 ♥♥♥♥♥
- ⑤ レディース度 ♥♥♥♥♥

体作りをベースに、スイングの基本と応用が身につくから、上達志向の人にいいネ♥

打席数/5 シミュレーター・弾道測定器・グリーントレーニング・整骨院完備

vol.2 会員制・ビジターOK

トータルゴルフフィットネス

フィットネス、治療、レッスンすべて最高級。

生涯ゴルフを楽しむよう体作り、治療、スイング作りを柱とし、個人に合わせたプログラムを作成してくれる点が自慢。またJGTO帯同トレーナーを務めた菅原賢のトレーニングやヘッドプロの中嶋健生のプライベートレッスンはじめ、ツアープロコーチの堀尾研仁のレッスンも受けられるため上手になりたい人にはうってつけ! ビジターのレッスン&トレーニングもOK。

四ツ谷



【店舗情報】住所/東京都新宿区四谷4-25 営業時間/平日9:00~21:30、土・祝日9:00~20:30、日定休 TEL/03-3354-1551 入会金/10万円~ 年会費/30万円 レッスン料/ビジター30分8400円~ HP: www.tg-fitness.net

スイングが良くなるというバランスボールに「まいいい」が挑戦。

ボールの上に乗れば、下半身のバランスが良くなるって。

