

アスリートボディコンディショニングラボ 治療院にジム機能が備わった、 新しいボディケアスポット。

ゴルフモードクローズアップ
**Golf Mode
CLOSE-UP**



最先端トレーニング機器



最新システムの治療院



豪華カプセルも完備

本誌連載中の竹花智さんが代表のアスリート治療院・ティップネス大通店がジム機能をプラスして移動リニューアルオープンした。マンツーマンのパーソナルトレーニングで、完全予約制。個人それぞれに合ったメニューを作成。無理なく、効果的なトレーニングを行う。おすすめはメソッドコース。パーソナルストレッチ、トレーニング、整体治療、酸素

カプセルで月4回16800円。整体が付いているのでかなりお得だ。トレーニングコーチには本誌にトレーニング連載もしていた十河義信さん。プロゴルファーやトップアマを数多くパーソナルトレーニングしており、ゴルフのトレーニング分野ではエキスパート。プロと同じレベルのトレーニングをこの料金で受けられるのはうれしい限り。

4月末まで

おとく〜ほん特典
体験トレーニング1回無料

アスリートボディコンディショニングラボ
札幌市中央区南1条西1丁目板谷ビル7F
☎011-206-8578



店長・長谷川大貴さん

カラダのチェック&ケア

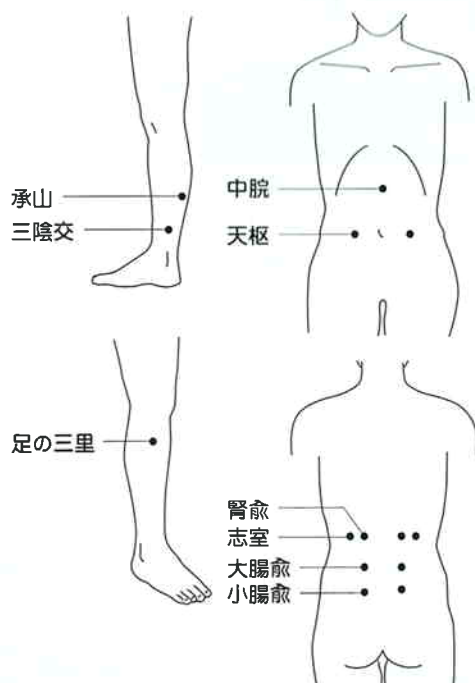
家庭で出来るツボ療法

腰痛

いよいよシーズンが始まり、わくわくしているゴルフも多いと思います。しかし、冬場にあまり身体を動かさず、いきなり頑張りすぎた結果、身体に異変が起きてくる方も多くなっていますので十分気を付けては始める事をお勧めします。1月に佐伯三貴プロ、大塚由里子プロのグループが北海道で、合宿をすることになり、クロスカントリースキーとケアを担当させていただきました。なぜ、私がクロスカントリースキーを？（自慢ですが、ノルディック複合のナショナルチームでした北海道出身の大塚プロは始めからスリースイでしたが、経験のない佐伯プロはヨチヨチからスタートしました。しかし、さすが身体のバランス感覚がよく、3日目にはスリースイ走れるようになり下りも転倒することなく滑れるようになりました。皆さんも来年のオフは挑戦してみてください。（札幌市中島公園で無料貸し出しを利用しました）話を聞

くと、すべての選手ではありませんが、オフは常に身体を動かして体力や柔軟性を落とさないようにする為に、いろいろな環境を求めてトレーニングをしています。佐伯プロはこの合宿の後にハワイでの実践的なトレーニングに向かいました。プロなので当たり前といえませんが、プロは相当な努力が必要ですね。それと、怪我は、プロにとて厄介の場合は、失業になるのでケアも十分行つて下さい。プロの怪我で一番多いのはやはり腰痛です。若くセンスがあっても腰で引退しているプロも多いようです。皆さんは、プロではありませんが、楽しく、長く、ゴルフをするには、普段も身体を動かす、ストレッチをしないようにすることです。また、予防にはお灸が大変効果的なので是非行つて下さい。お灸は薬局で市販されている火をつけるだけで、簡単に出来るものをお勧めします。

【特効ツボ】



●文／竹花 智

1963年生まれ、札幌出身。雪印乳業スキー部でジャンプ選手として活躍し86年引退。93年アスリート治療院開業。00年日本オリンピック委員会強化スタッフトレーナー、99～02年ソルトレイク五輪ジャンプチームトレーナー、98～02年雪印乳業スキー部トレーナー、07年～神戸クリニックススキー部トレーナー

お問い合わせは
アスリート治療院

www.e-athlete.jp

円山公園店（本院）

札幌市中央区南1条26丁目

ホワイトハウス円山2F

TEL.011-614-8123

大通店

札幌市中央区南1条西1丁目

板谷ビル7F

TEL.011-206-8578