

カラダが変わればゴルフも変わる！ スイングが劇的に変わる！『コアトレゴルフ』発売



元祖「コアトレ」本の著者で、筋肉を“鍛える”よりも“整える”ことで体調と体形の改善を実現するメソッドを開発したコンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、プロゴルファー濱田壘氏と共著で『コアトレゴルフ』を出版しました。

■コンセプトは「筋肉が変わる ゴルフが変わる」

これまでのゴルフ上達法といえば、とにかく球を打つ、フォームやグリップを調整する、それでもだめなら道具やボールを変える?! など、なかなかお悩みの根本改善には至らないものでした。本書は、月刊誌「ワッグル」で2014年7月号～2015年8月号（全14回）の連載の中で、読者モニターのカラダとゴルフのお悩みを分析し、コアトレで改善した実例を交えて“ゴルフア—にありがちなカラダのゆがみやその改善方法”を明確に示しています。ゆがんだままのカラダでボールをガンガン打つ前に、プロゴルファーも飛距離アップしたコアトレで、一度カラダを整えてみてはいかがでしょうか。

■書籍概要

スイングが劇的に変わる！『コアトレゴルフ』 著者：有吉与志恵・濱田壘
出版社：実業之日本社 発売日：2016年6月30日 定価：1400円（税別）

コアトレは「こんなにカンタンな動きで大丈夫？」と半信半疑で始めましたが、3か月あまりでヘッドスピードが3～4m/秒も上がり、その効果に驚きました。（濱田壘）

【目次】

- 第1章 カラダの癖がゴルフの上達を妨げる
- 第2章 カラダはなぜゆがむ？
- 第3章 コンディショニング実践編
- 第4章 ミス&悩みの原因をコアトレで解決！



■著者：有吉与志恵（ありよし・よしえ）について（写真右）

有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。陸上競技者としての経験と運動指導30年以上のキャリアを生かし、体調と体形を劇的に改善するコンディショニングメソッドを確立。幅広い層への指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年には一般社団法人日本コンディショニング協会（NCA）を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、日本全国を奔走中。著書は「表現スポーツのコンディショニング」（ベースボールマガジン社）ほか全18冊。現在は、東京女子体育大学新体操部、FC今治、陸上&テニスのジュニアアスリートへの指導を定期的に行い、高梨沙羅選手などトップアスリートをサポートしているウイダートレーニングラボへのメソッド提供も実施。オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

■本件に関するお問い合わせ先

株式会社ハースコーポレーション 担当：川口 友子（かわぐち ゆうこ）

TEL：03-5787-8169 携帯：090-7809-6143（直通）E-mail：pr@e-hearth.co.jp