

# K's News!

日頃、K's GOLF LOUNGEをご愛顧賜り厚く御礼申し上げます。

皆様にK'sをもっとご活用頂く為に新着情報をお届けします。

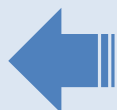
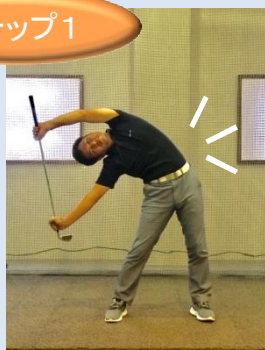
2018年10月

information スタート前の簡単体操

## ラウンド前、クラブを使用したゴルフストレッチ

これから寒くなる季節、体を温めてからスタートする事が大事です！ケガの予防や、可動域が広がり手打ちが防止できる為、スコアアップにも繋がりますよ！

### ステップ1



肘、背筋、膝を伸ばしてクラブを頭の上で持ちます。お腹をなるべく下に向けないように意識して、左右交互に上体を倒します。連続した反復運動ではなく、一つのポーズに10秒~20秒ほど停止して、呼吸しながら身体の側面を伸ばしましょう！

### ステップ2



膝を伸ばして曲げられるだけ前屈します。クラブと地面の距離を変えないイメージで左右交互に動かします。お尻、太ももの裏辺りを意識してゆっくり呼吸しながら、のばしていきましょう！

### ステップ3



両手でクラブを抑え(グリップを下にした方が安定します)写真のような姿勢で肩、背中を伸ばします。呼吸をしながら10~20秒ほど静止してください。

次にお尻を真下に下ろすイメージでひざを曲げます。きつさを感じたところで静止してください。ひざ、股関節のストレッチになります。

## Kassytレ2 ゴルフに必要なトレーニングの紹介

今回のKassytレ2のテーマは下半身の安定です。  
土台がしっかりしていないと反復運動は難しいですね。是非試して下さい！

### ★ドロップスクワット★

**効果** スイング中、脚の内側の意識が高まり、スエーしづらくなることにより  
スイングの安定と飛距離アップが期待されます。

**ポジション** 体の前で脚をクロスして手を前に伸ばします。  
クロスした後ろ側の脚は少し後方にセットします。  
そしてそのまま真っ直ぐに下に沈みます。

**注意点** クロスした後ろ側の脚の腰が下に沈むときに開きやすくなるので  
骨盤を正面に向けながら沈むように気をつけましょう。  
沈んだときにはクロスした前側の脚に重心をかけるように心がけましょう。

ちょっと辛いかもしれませんが片足ずつ左右の脚、10×2セットやってみて下さい。



## プロレッスンスケジュール

2018

10

11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
14 長澤	15 岩本通	16 長澤	17 鹿志村	18 鯉淵	19	20 鹿志村					1 プロ不在	2	3 コンペ
21 長澤	22 岩本通	23 長澤	24 鹿志村	25 鯉淵	26	27 鹿志村	4 長澤	5 岩本高志	6 未定	7 未定	8 プロ不在	9	10 岩本高志
28 長澤	29 岩本通	30 長澤	31 鹿志村				11 長澤	12 岩本通	13 佐藤	14 鹿志村	15 鯉淵	16	17 鹿志村
							18 長澤	19 岩本通	20 長澤	21 鹿志村	22 鯉淵	23	24 未定
							25 長澤	26 岩本通	27 未定	28 未定	29 鯉淵	30	

※11月3日はコンペ開催の為、休館とさせていただきます。

※11月1日、6日、7日、8日、24日、27日、28日はQTの為、プロ不在または代替りのプロが出勤する予定です。出勤プロが決まりましたら、改めてご案内させていただきます。

ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い申し上げます。