

# K's News!

2015年8月

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。

information

第23回 K'sコンペのご案内

## Golf Competition "The Member's 10"

**日時:** 2015年11月1日(日)

**場所:** メイプルポイントゴルフクラブ

**料金:** 参加費 ¥5,000 プレーフィー ¥21,000 (キャディフィー・昼食代込み)

**競技方法:** 18Hストロークプレー 新ペリア方式

**スタート時間:** 8:35分~ OUT・IN 各5組

**募集人数:** 40名

**ドレスコード:** 男性はクラブハウス内ジャケット着用

**住所:** 山梨県上野原市鶴島3600番地

**ACCESS:** 中央自動車道:上野原ICより約10分

TEL: 0554-63-5111

**締め切り:** 10月19日(月)

お申込みは お電話、FAX、e-mailでも承ります

Freodial: 0120-156-286 FAX: 03-3290-5228 E-mail: info@ks-golf.com

‘The Member’s’ はメンバー様のみのご参加とさせていただきます。  
誰にでも、優勝のチャンスがある特別ハンデが貰えるK's オリジナルイベントや  
毎年恒例、カラーボールリレーでのチーム戦など、多数開催予定。

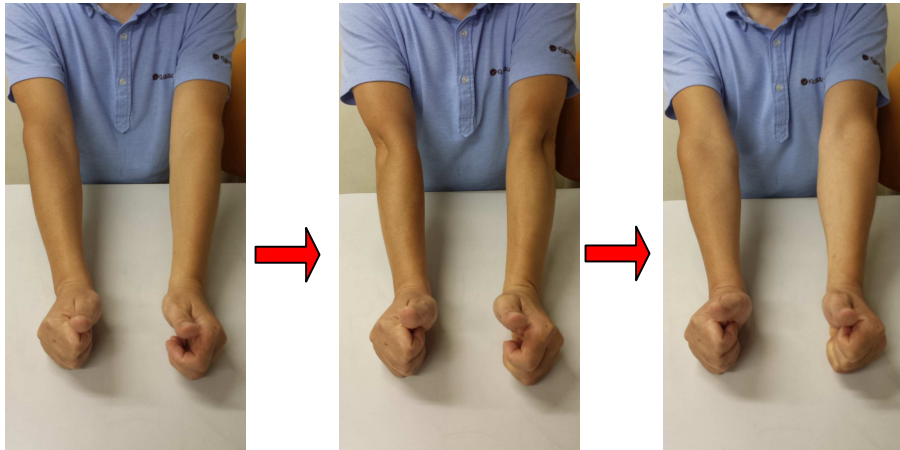
長野プロのシンゴルフ上達法 ボールを打つだけが上達方法ではありません。補助的上達方法を伝授

関節の可動域を広げる

関節はご存知のように、筋肉や腱などいくつかの組織の連携で動きます。関節の可動域を広げるということは関節まわりを柔らかくし、硬くなっている部分を解すと同時に動きの自由度を高めるということです。可動域が広いということは**動作が大きく出来る**ということですが、同時に**動きにゆとりが生まれる**ということでもあります。そしてその**ゆとりがある**ということが、**動きを微妙にコントロールできることに繋がり**、ミスが減るだけでなく飛距離もアップします。

●今回は肩関節、上腕関節の可動域を広げ、前腕部をコントロールできるようになる方法を、お伝えします。

椅子に座り、両腕伸ばして体の前に出し、グーを作って親指を上にした状態でテーブルの上に腕を乗せ、両腕を回転させます。始め左右の肘の向きは自然な向きのまま。次に肘の内側を向かい合わせるように回し、続いて肘の内側が上に向くようにします。



両肘を伸ばし、親指は上に向けたままです。これを繰り返してみましよう。  
効果：腕の無駄な力みがとれて、動きをコントロールできるようになります。

プロレッスンスケジュール レッスン予約の際にお役立て下さい



8月 Aug



9月 Sep



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9 長野	10 岩本高志	11 長野	12 鹿志村	13 穴戸	14	15 鹿志村			1 長野	2 未定	3 穴戸	4	5 未定
16 長野	17 岩本通	18 長野	19 臨時休館	20 穴戸	21	22 岩本高志	6 長野	7 岩本通	8 長野	9 鹿志村	10 穴戸	11	12 鹿志村
23 長野	24 岩本通	25 長野	26 鹿志村	27 穴戸	28	29 鹿志村	13 長野	14 岩本通	15 長野	16 鹿志村	17 穴戸	18	19 鹿志村
30	31						20 長野	21	22	23	24 穴戸	25	26 岩本高志
							27 長野	28 岩本高志	29 長野	30 不在	31 穴戸		

※ クラフトマン呉 ⇒ 8/16~23日まで不在の為、クラブの修理など全てお預かりしての作業となります。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程宜しくお願いいたします。

※ 8/19日はプロ不在の為、臨時休館日とさせて頂きます

※ 9/5日の出勤プロは、フジサンケイクラシックの予選結果によって8/31日又は9/4日に決定いたします。

ラウンドレッスン K's GOLF LOUNGE のラウンドレッスンで実践的な技術をマスターしましょう

9月はお休みとさせて頂きます

