

# 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。

2015年10月

information スイング分析 & 弾道解析のご案内

分析レッスンで映像を見る重要性とは

「スイング作り」=「スイングイメージを作る」

自分の理想のスイングをイメージしていると思いますが、果たして実際にボールを打つときやラウンド時にその通りに出来ているのでしょうか？素振りはいいんだけど・・・ボールを見ると・・・思い通りのスイングが出来ない・・・そんな時は当然イメージしているスイングとは程遠いはずですよ。

**上達のポイントは。。自分の感覚とイメージが実際の画像と違うことに早く気づくことです。** インドアではイメージ作りに専念できますから、大きな筋肉にスイングを覚えさせる反復練習には最高なのです。



### ★ 2つの映像分割や重ね ★

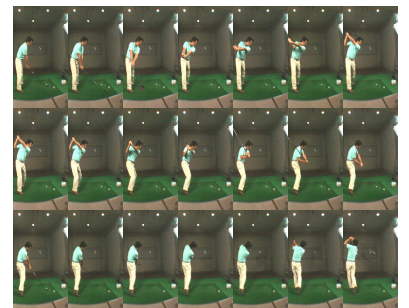
別々に撮影した2人の映像を取り込んだり、重ね合わせて、タイミングやインパクトの形などを比較することによって理想的なスイングに近づく一歩になります。

自分の過去映像と重ね合わせる事も出来ます。



### ★ 同時撮影 & パノラマ ★

正面と後方から同時撮影したのを確認しながらレッスンができる事で、よりポイントを確認しやすくなります。また、ラインを引いたり○印などする事によってスイングの長所、短所がはっきりとわかります。パノラマ写真で一連の動きの確認もできます。



定期的に分析レッスンをし、素振りと実際のSHOTの誤差を少なくしていきましょう！

弾道解析レッスンの重要性とは

自分の球筋を知る事です！



ヘッドスピード・打出し角度・バックspin・サイドspin・飛距離などの数値を知る事は、レベルUPに繋がります。

**中でも総距離ではなく、キャリーの距離を知る事が大事な事です。** それぞれのクラブのキャリー距離をある程度把握しておけば、コースマネジメントがしっかり出来て、自分のベストスコア更新の日も近いのではないのでしょうか？

セルフ練習にも最適・・・番手ごとの距離確認や、クラブの比較など自分にあった練習ができます。18ホール回る事もできます。

利用料金 30分 ¥540

## 関節の可動域を広げる 2(応用)

関節にゆとりがあるとメリットが多いです。私が教えているジュニアの女の子ですが、彼女のスイングは、左にボールが飛んでいこうという力んだスイングでしたが、実際に打つと真っ直ぐボールが飛んでいきます。理由は、まだ子どもで筋力がそれほど強くなく関節も柔らかいので、力み過ぎていたとしても、筋力が弱い為、ダウンスイング時にクラブが重みで自然と落下し軌道修正され、クラブフェイスが自然と矯正されている状態でインパクトできているという事です。こんな事ができるのは関節が柔らかく可動範囲が広いからです。スイングの完成度が高なくてもボールをコントロールできる様に体を柔軟にしておきましょう。

● 今回は体が開かず、方向性がよくなり力強いインパクトができるようになる動きの方法をお伝えします。

クラブを持ちアドレスの姿勢をつくります。

右手を放し左腕とクラブはその位置を動かさない様に固定します。

右腕を左腕の手前に用意し、そこで右腕と腰を使いスイングイメージで振ります。



左グリップの位置をできるだけ、動かさない様にしましょう。

効果：左側の肩甲骨が伸ばされ可動範囲がひろがります。体が開かず方向性がよくなり、力強いインパクトが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

10月 Oct



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
11 長野	12 岩本通	13 長野	14 鹿志村	15 穴戸	16	17 岩本高志
18 長野	19 岩本通	20 長野	21 鹿志村	22 穴戸	23	24 岩本高志
25 長野	26 岩本高志	27 長野	28 不在	29 穴戸	30	31 鹿志村

11月 Nov

1日はコンペの為休館日となります

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

★ 鹿志村プロ・岩本プロ・通プロ情報 ★

来年のトーナメントに出場できる権利を獲得する為、QTという試合に10月から挑戦しております。その為、11月末のスケジュールが、試合結果によって決まるので3日程未定となっております。ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます。