

# 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11月

information

K'sコンペ報告

11月1日、第23回K's GOLFメンバーズコンペを、メイプルポイントGCにて開催いたしました！  
少し風が冷たい日でしたが、陽射しがポカポカと気持ち良くて皆さんラウンドを楽しんでいました。

3番のショートホールではボーナスポイントを獲得するために、プロとニアピン対決イベントを開催しました。

プロにはハンデとして、左打ち、練習用の重いクラブ、短いクラブ、目隠しなどをくじ引きで選んでもらい勝負しましたが、やや難しかったのかプロ達はグリーンに乗せる事が出来なかったですが、その分「大笑い」はしていただけました！！



市原 様



笹森 様



宮地 様



### 関節の可動域を広げる 3

関節のゆとりがあるとメリットが多いと前回お伝えしました。しかし柔らかすぎるのも、それはそれで考えものでデメリットもできます。ですので関節の硬い方は前回の例をふまえて、柔らかすぎず硬すぎずという適度な柔軟性が大切だということを覚えておいてください。現段階よりも関節の可動域を広げ、動作を支える筋力をしっかりと作り、しなやかに動ける柔軟性を身につけ、剛と柔を兼ね備えた状態が理想といえます。

●今回は肩甲骨の可動域を広げ、インナーマッスルを鍛えながらよいトップポジションが作れるようになる方法をお伝えします。

前傾をしてアドレスの姿勢をつくります。右腕を真横に肩の高さに上げ、肘を直角に曲げます。右手の位置に左手を持っていきます。(無理せずに)



注意点

右手の位置はできるだけ動かさない様になるべく左脚が右脚に寄らないように。



効果：肩甲骨が伸ばされ可動範囲が広がります。よいトップと体の捻転、体重移動が意識し易くなります。

### 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

#### ★ 鹿志村プロ・岩本プロ情報 ★

12月3日から始まるファイナルQTまで勝ち進む事ができました！！ファイナルは4日間の予選を通過すれば2日間の決勝ラウンドとなり長丁場の戦いになります。その為、プロ不在での営業日がありご迷惑をおかけいたしますが、頑張ってプレーしてきますので、応援宜しくお願いいたします。

11月 Oct

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
15 鹿志村	16 岩本高志	17	18 鹿志村	19 穴戸	20	21 岩本高志
22 岩本通	23 岩本通	24 岩本通	25 不在	26 穴戸	27	28 鹿志村
29 岩本通	30 岩本通	※ 24日は14時から出勤します				

※長澤プロは毎週火曜日、朝11時からの出勤になります。12月2日(水)も11時から出勤になります。

#### ★ 忘年会のお知らせ ★

12月28(月)、18時よりK'sにて忘年会を開催いたします！  
その為レッスン、練習は17時で終了とさせていただきます。  
参加費は無料ですので是非ご来館下さい！

12月 Dec

9日はQTの日程が延期しなければ出勤になります。

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

#### ★ 年末年始休暇のお知らせ ★

12月29(火)～1月3(日)までお休みを頂きます。  
何卒ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

10月いっぱいK'sを卒業した長野プロの代わりに、12月より着任しますプロをご紹介します。  
毎週日・火曜日を担当いたします。



氏名：長澤 稔 (ながさわ みのる)

生年月日：1987年11月11日

山梨県出身

ゴルフ歴：15歳～

得意クラブ：パター

趣味：家族旅行

2013年プロテスト合格

#### 戦歴

2008年 TOPY CUP 日米大学対抗ゴルフ選手権  
個人 日本代表

2011年 内閣総理大臣杯 日本社会人ゴルフ選手権  
関東決勝大会 優勝

2011年・2012年 全日本社会人ゴルフ選手権  
準優勝

2012年 全国都道府県対抗ゴルフ選手権 個人 優勝

#### ご挨拶

はじめまして、これから火曜日と日曜日を担当させていただくことになりました、長澤 稔と申します。  
現在は山梨県在住で、子供から大人までレッスン、ラウンドレッスンを行っています。インドアは初めてなのですが、お客様と共に勉強させていただき、インドアならではのレッスンを提供し、皆様のゴルフが少しでも良い方向へ向かえるようにと、思っています。

僕自身、先輩プロのトーナメントキャディーも何十回も経験しており、いろんなプロゴルファーを見してきました。

その経験を活かし、レッスンを頑張っていきたいです。

宜しくお願いいたします。

#### ★ 鹿志村プロから一言 ★

長澤プロとの出会いは、彼がまだアマチュアのと看で、山梨オープンでした。

最初の印象は髪は金髪に近い茶髪で眉毛は細いし、はっきり言って最悪でした。

しかし、プロになり同じ山梨県のプロ会に入ってきてからは見た目と違い好青年だったのでびっくりした記憶があります。

ケーズも年齢層が高いので、長澤プロの加入によりリフレッシュされればと思います。

見た目とは違い真面目なので皆さん宜しくお願い致します。

#### ★ 岩本プロから一言 ★

長澤プロは試合の出場経験も豊富で、練習熱心です。スイング理論もしっかりしているので、皆さんのレベルアップに繋がるレッスンをしてくれると思います。

飛距離も出るので飛ばしの秘訣を習うのも良いかと！

人間的にも礼儀正しく、しっかりしているのでスイングの悩みなども親切に対応してくれます。

ちょっと褒めすぎかも？ですが皆さん宜しくお願いします！