

# 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。

2020年4月

いつもK's GOLF LOUNGEご利用頂き有難うございます。

## 外出自粛する今の時期こそ、こっそり自宅で簡単にできる、上達の練習方法をK'sの所属プロから、紹介致します。

岩本 高志プロ

ペットボトルで体幹スイングを身につけよう！

自宅でできるクラブを使わないドリルです。ペットボトルの端と端を手のひらで持ち、腰の高さまでテークバックとフォローのポジションをシャドースイングします。両手が離れているので体幹を意識した動きがイメージしやすくなります。できるだけゆっくりと行って下さい。体幹を使うので腹筋の運動にもなりますよ！



長澤プロ

壁に頭をつけてパターの素振り

パターでヘッドアップしたり、体が動いてしまい外れる事がありますよね。そんな人にオススメのドリル頭が壁から離れないように体も動きすぎないように注意普段動いてしまっている人は素振りをしていて違和感が出てしまうと思います。

地味な練習ですが、やってみて下さい



岩本 通プロ

上半身を捻る運動です。

肩幅ぐらいに足を広げて立ち、左右に体を捻って後ろの壁を触ります。

手を動かさそうとせず上半身を回すことで後ろの壁に触られるようにしてください。

柔軟性が上がり、捻転する感覚も覚えられます。



鹿志村プロ

股関節・肩甲骨のストレッチ

お腹を凹まし背骨を反りながら肩甲骨を寄せます。次にお腹を凹ましながら背骨を丸めます。この動きを1セット10回。スイングバランス飛距離アップが望めるので続けてみましょう。



今月より新シリーズスタート！！ ナイスラウンドに繋がるドリルをご紹介します。ラウンド前、ラウンド中、ラウンド後に簡単に出来るおすすめドリルでスコアアップを目指します。

☆壁にお尻当て☆ スイング中のスイングバランスを整える為の身体の動かし方をチェック！！  
 ナイスショットには、前傾角度が重要ですので壁を見つけたらシャドースイング！！



注意点は、アドレス時以外テークバックからインパクト、フィニッシュまで壁から離さないイメージを持って下さい！



×のイメージでスイングしてしまいますと、前傾角度が崩れ、右手を伸ばした弱々しいスイングになってしまいます。正しいドリルをやる事でボールを捕らえるイメージが変わって行きます。ドリルはつまらないですが、毎日コツコツやる事が大切です！

プロレッスンスケジュール

2020

4

5

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

※コロナウイルスの影響で4月14日から5月6日まで営業時間を短縮させていただきます。

営業時間 10:00~20:00

※5月3日・4日・5日・6日はGWの為

お休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが宜しくお願い致します。