

# 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。

3月

## 春のゴルフを楽しもう!

春の気配が少しずつ感じられてきましたが朝はまだ気温も低い為、思うように身体が動きにくいものです。朝のラウンドスタート前、どのような準備や意識をしているのかプロに聞いてみました。

### ロッカー編

スイングをスムーズに行うためには捻転が必要なので脇腹とお尻をしっかりとストレッチします。

### 練習編

寒い朝の練習は1番ティーに向けて、体をしっかりほぐす事をメインに考えています。アプローチから始め徐々に長いクラブを練習していきます。

### パター編

春先、秋口はグリーンが速いゴルフ場が多いです。速いグリーンではもっともタッチが重要となりますのでロングパットを重点的に練習を行う様にしています。

### ティーグラウンド編

ティーグラウンドに着いたら体を動かせる状態にしたいので、軽く運動を行います。特に回転運動が重要なので体を左右に回す運動をします。

### 1番ホール編

朝イチで無理をして大叩きは避けたいので、練習場の調子で攻めたいですね。寒いので、身体を温めるため一番ホールは歩きます。

スタートホールからナイスショット?!(笑)が打てるように、実践してみましょう!

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。

## クロスハンドドリル!!!

有名なドリルが、僕の考えでは最もハンドファーストを体現できる練習方法です。



ハンドファーストインパクトにする為のもっともオススメのドリルです。注意点は、切り返して出来た①（左右の手が密着している）形を、フィニッシュ②までキープ、もしくはより密着させます。×の様に左右の手が離れないようにスイングして下さい。クロスハンドではボールを打っても素振りでも効果がえられますので、お試しください。

## プロレッスンスケジュール

2021

3

4

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