

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。

2022年1月

Information

冬のゴルフ対策

冬のゴルフは寒いから嫌だ・寒いから体が回らない、面白くないなど、それぞれの思いがあると思います。でもゴルフが好きだから、本当は冬も楽しみたいですね！

今回は冬のゴルフ対策についてK'sのプロからの情報をメンバー様にご紹介したいと思います。

冬のゴルフで1番難しいのはグリーン周りです。グリーンが凍っているの、キャリーでグリーンに乗せると跳ねて奥にこぼれてトラブルになります。ピンまで打ちたい気持ちをグッとこらえてエッジまでの距離を計算して打つようにしましょう。手前からのアプローチができれば最高ですよ！

冬のゴルフは厚着して動きづらいです。なので、アンダーウェアの速暖とヒーターベストを着てゴルフをすると、薄着て寒さもしのいで動きやすいので、お勧めです。是非試して下さい。



冬のゴルフは夏に比べて飛距離が落ちます。理由は寒さにより着込んだり、体が縮こまり普段のスイングが出来ません。また一番影響を受けるのが、空気抵抗です。寒くなると空気密度が大きくなりますので、必ず飛ばなくなります。それを考慮して谷越えや池越えでの(キャリー)番手を選びましょう。



冬のゴルフは服を着込むので体が回りづらくなります。そんな中でオススメのストレッチ椅子に座って腕を胸の前でクロスし足を動かさないままで上半身を左右回すストレッチテレビを見ながらでも出来るし冬は寒いのでゴルフをやらない方にもオススメなので家でやってみて下さい！



春までにやっておきたい練習方法のご紹介、バランスディスクに乗ってシャドーイングをなさして下さい。バランスディスクに乗ってシャドーすることでバランスの良いアドレス、下半身の使い方、腹筋を使うこと、前傾角度をキープすることが自然に身に付きます。春ゴルフに向けて頑張りましょう！！



長澤のアプローチ術！

ラウンドに役立つアプローチを伝授致します！

☆ウェッジマスター☆

クラブの芯で打つ 球筋をイメージさせるアドレス 自分のリズム

今回は**ロブショット編**です。

アマチュアの憧れるテクニック

バンカー越えやエッジからピンが近い場合に有効なロブショット

スタンスを広くしてやや右足体重で上げる構えを作る



バンカー越えなど手前から転がすことが出来ない状況では、高さで止められる、ロブショットが有効です。高さを出すために、フェースを開きます。フェースを開くとボールが飛ばなくなるので、その分振り幅を大きくします。振り幅が大きくなると、土台を安定させなくては行けない為にスタンスは広くします。

スタンスは肩幅より広げ、ヘッドを低い位置から入れる為に膝を曲げて重心を落とす

フェースは開くので右を向き、スタンスはオープンスタンス

ボールを上げたいので、体重配分は少し右足に多く体重をかけます。ただし、太ももの外側ではなく内側に体重を感じるようにします。

ボールの位置は体のほぼ真ん中もしくは、やや左目でもOKです。フェースを開くとハンドファーストになる人がいますが、これは禁物。手は体の真ん中くらいにセットします。

スイングはスタンスに沿って目標に対してアウトサイドインで振ります。

直接ボールを打つのではなく、ボールの手前からヘッドを滑らせて、ボールの下にヘッドが入るイメージを持ちましょう。

プロレッスンスケジュール

2022

1

2

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

※2月15日・17日は都合により、プロ不在での営業となります。

ご迷惑をお掛けして申し訳ございませんが、宜しくお願い致します。