

# 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12月

Information

## 怪我の予防に ストレッチをしましょう!



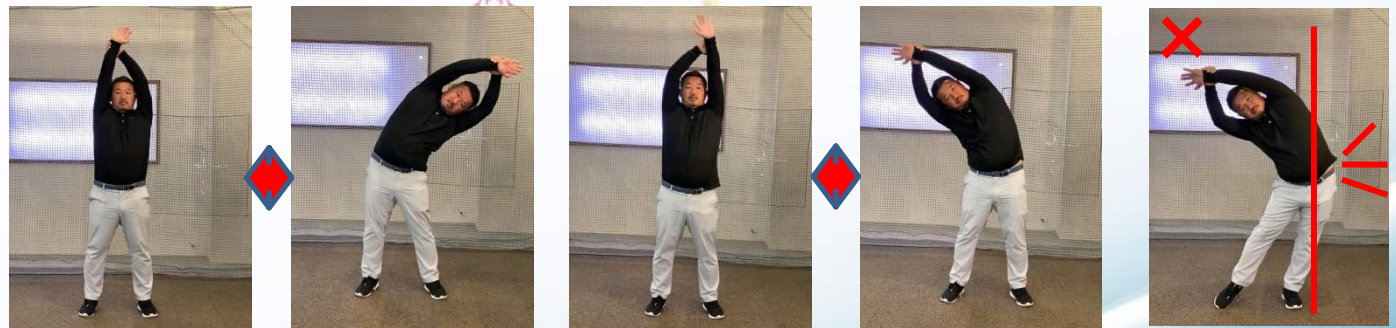
冬は寒いので体が硬くなり、特にゴルフスイングは体をねじる動きをするので、怪我をしやすくなります。怪我の予防にストレッチをしましょう!

脇を伸ばせる簡単なストレッチを3つご紹介します。

### ①サイドベントストレッチ

直立の状態です幅は肩幅より広くする。

両腕を上げ片方の手でもう片方の手首を掴み、骨盤を固定した状態で掴んだ方の腕を引っ張る。



### ②ヒップクロスオーバー

仰向け状態で寝る。両腕は横に広げる。膝をつけ直角に曲げてその状態で膝を左右に倒す。



### ③ヒップクロスオーバーワイドスタンス

仰向け状態で寝る。両腕は横に広げる。膝を広げて直角に曲げてその状態で膝を左右に倒す。



# がんちゃんのレベルアップゴルフII

## ベストスコア更新を目指しましょう！

ゴルフって難しいですよ～でもちょっとしたコツなんです！  
年間を通して基本から応用までプロ生活で学んだ事をお話していきます。  
ツアーの様子もご紹介していきますね！

こんにちは岩本高志です！  
今回はスイングのリズムについてお話したいと思います。



リズムってとても大事ですよ。皆さんもゴルフをしていて、ナイスショットした時ってクラブがスムーズに振れてると思います。今の良かったな～＝スイングリズムが良いという事になります。

このリズムのイメージはショットとアプローチで違ってきます。なぜ違うかという、それぞれのショットで目的が違って来るからです。

今回はショットでのリズムのお話をします。

リズムを音でイメージすると1、2の、3になります。始動が1、2がトップ、3がフォロースルーです。3の間に「の」が入っているのですが、これはいわゆるトップでの間になります。

この「の」が入る事で打ち急がずにタメが出来てフォローでヘッドが走るんです。

悪い時は必ずと言っていいほどリズムって早くなります。遅すぎたって後悔する事あまりないですよ！  
ならば普段からリズムを管理して練習した方が絶対的にミスショットが減るはずですよ！

1、2の、3、イメージして練習してみてください！

### プロレッスンスケジュール

2022

12

2023

1

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

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

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

年末年始は下記の日程で休業させていただきます。

年内営業：12月28日(水)まで(12月29日(木)～1月3日(火)までは、休業とさせていただきます)

年始営業：1月4日(水)より、通常営業となります。

期間中は何かとご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承のほど、お願い申し上げます。

皆様お体を大切に、どうぞ良いお年をお迎えください。