

# 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。

2023年3月

## 春ゴルフの対策

春はゴルフのベストシーズンの一つです。  
ゴルフの楽しみ方や注意点についてご紹介します。

### 強風

風が強い日はティショットが難しくなりますので、グリップを短く握りスピン量を減らして打ちましょう。ゆっくりスイングをすればアゲンストに負けない球が打てます。ドライバーではティーアップを低くしてボールを上げないようにしましょう。



### 芝

まだまだ芝生が生えそろっておらず悪いライも多い時期です。そんな時にサンドウェッジではなく、ピッチングウェッジ、7番アイアン、テキサスウェッジで対応しましょう。

### グリーン

春先はグリーンの状態がよく、速い傾向にあるので距離感が難しいです。パットがオーバーする可能性が高いので、パットの降り幅を調節しながらグリーンを攻略しましょう。



### 花粉症

春は花粉が一番多い季節になります。花粉防止スプレーを顔や服にこまめにかけて花粉症の対策をしましょう。

### 服装

春先は朝と夕方が冷える可能性があるため、最低気温もチェックしてから出かけましょう。



# 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ね・・・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。

昨年から1年間、基礎を中心にお話してきましたが、今回は基礎を踏まえた上で、コースでの準備、心構えをお伝えしていきたいと思います。



スタート前の練習は距離を合わせる



ティーアップは打ちたい場所と球筋を考えて決めましょう



コースではマネージメントに集中・アドレスのポジションからフィニッシュのポジションを意識しましょう

まずスタートする前にやる事の中で重要なのがストレッチ。股関節、腰、肩周りはしっかり動かしましょう。次に素振りをします。この時にゴルフクラブよりも素振り用のバットを使用すると、体幹を動かす意識がよりイメージしやすくなります。そして練習をしていますが、目的は体をほぐす事です。良い球を打とうとしないで、リズムを意識しながら、できるだけ体をゆったり大きく使うイメージです。仕上げにパター練習をします。チェックするのはグリーンスピードです。ロングパットを多めに、ひたすらタッチを合わせる作業をしていきましょう。

準備ができたらスタートです！コースではスイングをできるだけ意識しないようにします。意識するのは、アドレスとフィニッシュ。いずれも止まっているポジションです。ラウンドでは感覚が勝負です。頭で考える事はできるだけコースマネージメントだけにしたいです。そしてコースで良いスコアを出すコツ。それは自分に期待しすぎない事です。地道に練習してきた事の半分出せれば、それはもう成功の1日になります。

最後に、1年間ありがとうございました！私のシリーズは今月で最後です。これからもゴルフを目一杯楽しんで下さいね！

### プロレッスンスケジュール

2023

③

④

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

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