

2023年8月

Information

夏ゴルフの暑さ対策

地球温暖化に伴い、今年の夏は35度を超える日もめずらしくないので熱中症対策は必須になります。

夏のゴルフに効果的な暑さ対策方法をご紹介します。

①ゴルフ場選び

早朝にスタートして18ホールスループレーができるゴルフ場
フェアウェイに乗り入れ可能なゴルフ場



②日傘

直射日光を長時間浴びることによって体温が上昇するのでなるべく直射日光を避けるようにしましょう。



③水分・塩分補給

保冷バックに冷たい水・スポーツドリンクなどを用意して、プレー中にこまめに水分補給をするともに、塩分不足にならないように塩分も補給しましょう。



④クールリング

首まわりの太い血管を冷やすことで血液の温度は上がりにくくなり、効果的に体を冷やす事ができます。



⑤長袖インナー

吸汗速乾性に優れたインナーは汗を吸収して乾く際に、気化熱によって温度が下がるので涼しく感じます。



⑥ミスト扇風機

カートに設置できる充電式ミスト扇風機、ヒンヤリした風が出てきますので、待ち時間も涼しい風を浴びれます。



今年の夏は異常に暑いです。

体調に異変を感じても、同伴者に迷惑をかけると思いプレーを続ける方もいますが、無理をすると重大な事故に繋がります。無理をせずプレーをやめる判断も必要です。

暑さ対策をしっかりと行い、夏のゴルフを楽しんでください！

Kassyトレ3 ゴルフスイングに必要な自分の癖を知りましょう！

今回のKassyトレ3はゴルフスイングを作るためには、自分の身体の癖を知る事はとても大事なことです。今から紹介するポディーチェックを行って、自分自身の身体の癖を知りましょう！K'sのプロは全員把握していますので、プロに確認してもらってください。

★スプリットチェック 2★



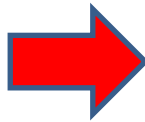
出した足の膝の向きが正面又は左に向いている股関節が使いやすい。



出した足の膝の向きが内側に向いていると股関節が使いにくい。

膝の位置チェック

片足ずつ前に出して出した側の膝の向きがどうなっているかをチェックする。



肘が地面に着く人は股関節が使いやすい。

肘が地面に着かない人は股関節が使いにくい。

エルボータッチ

写真のように片足ずつ前に出して出した足側の肘が地面に着くかをチェックする。

プロレッスンスケジュール

2023

8

9

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

※9月13日・14日は未定になっておりますが、試合結果次第確定いたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。