

# 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12月

## Information

### 寒い冬にはインドアで練習しましょう!!

12月に入り気温がグッと下がり、寒い日が増えてきていよいよ本格的な冬の到来です。寒さで身体が思うように動かなくなる冬の時期ですが、こんな寒い冬にこそ、暖かいインドアでの練習がお勧めです！

外の練習場では、寒くて体が動かなかったり、腰や肩などを痛めてしまったりなど怪我のリスクも高まるかと思えます。インドアゴルフ練習場では、一年中快適な室温、環境で練習ができるため、冬にこそインドアの良さが実感できます。

プロより、実戦に繋がるインドアならではの練習方法をご紹介しますので、是非この冬はK'sで練習しましょう！



傾斜からのショットが苦手な方は傾斜盤を使って練習する事により、様々なライからの打ち方を覚える事ができます。



手の力みがとれない方はフォローでクラブを投げる事でダウンスイングで力まずに振る感覚が掴めて、ヘッドが走る感覚も掴めます。



スイングのバランスが不安定な方はバランスディスクに乗って打つことで体幹が使えるスイングのバランスがよくなります。



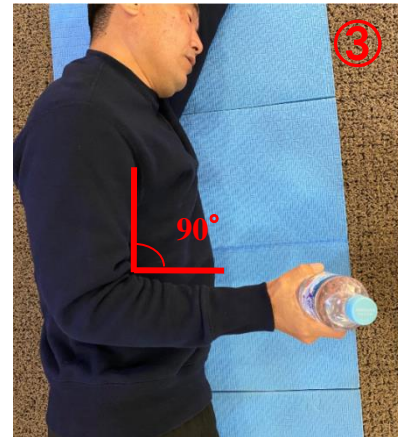
ボールにエネルギーを伝えられない方はインパクトバッグを叩く事で力が伝わる形と前傾をキープしたインパクトが分かります。

ご来館の際は是非試してみてください。ご不明な点はお気軽にスタッフにお声かけください。

# 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。

## ★肩外旋可動域を広げるストレッチ★



今回のストレッチは以前紹介した肩外旋可動域を広げるストレッチです。メリットはスイング中に上半身が使いやすくなり身体全体の上半身と下半身のバランスが良くなることによってスムーズに動きやすくなります。画像③のように肘を90°に曲げて親指が上になるようにします。画像①のように下から画像②のように上下動かします。左右の腕を20回一セット行ってください。※画像は500mmのペットボトルです。重すぎると怪我の元なので無理なくおこなってください。

## プロレッスンスケジュール

2023

12

2024

1

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

## ～年末年始営業のご案内～

12月29日(金)～1月3日(水)まで終日休館日とさせていただきます。

1月4日(木)は10:00～18:00までの営業とさせていただきます。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力の程宜しくお願いいたします。