

K's News!

2013年1月

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。

Information

冬場の練習

外の練習場は寒くてシンドイ時期がやってきました。この時期はシーズンに向けて**コソ練**しましょう！！
インドアならではの練習器具 & モニターを使った練習方法をご紹介します。

練習器具 パスプロ をご紹介します！

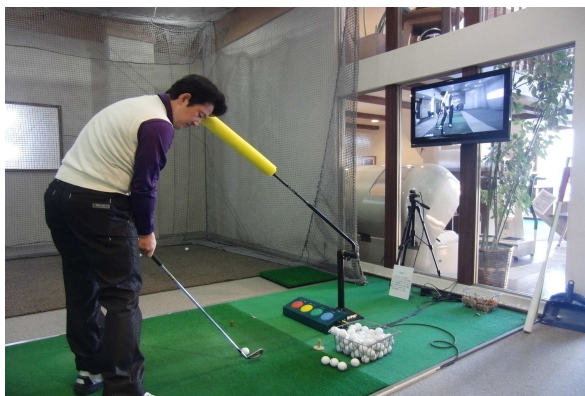
パスプロは棒の長さ、角度、向きが自由に調整できますので、いろいろな練習方法があります。
黄色いバーが発砲スチロールなのでクラブが当たったり、体に当たっても怪我をしません。



左の写真はパスプロを使ってテークバックの練習をします。
黄色いバーとシャフトが平行になるようにセットし、繰り返し練習します。

これによってテークバックの始動でインサイドに引きすぎたり、トップでフラットになり過ぎたりするのを確認しながら、調整できます。

※パスプロの角度はプロに調整してもらい、正しい位置で練習しましょう！



下の写真は 黄色いバーを頭の横にセットし、スイングしています。

軸が動き過ぎてしまう方にオススメです、頭の近くにバーがあるとかなり意識できるので、とても良い矯正になります。

スイング中の上下動の確認も出来るので是非お試しください！
正面のモニターと合わせて確認すると、より効果的です。

他にも色々な練習器具がありますので、試してみてください。
使い方はご説明いたします！！

ラウンドレッスン

K's GOLF LOUNGE のラウンドレッスンで実践的な技術をマスターしましょう

岩本プロ

2月23日(土) 春日居ゴルフ倶楽部 TYPE-C 募集人数 3名
9:15スタート プレーフィ ¥13,300 昼食付

鹿志村プロ

2月28日(木) きみさらずゴルフリンクス TYPE-C 募集人数 3名
9:00スタート プレーフィ ¥10,400 昼食別・キャディ付

Type-C

18ホール of ラウンドレッスン。プロと一緒にラウンドしながらレッスンを行います。
高スコアを出すための総合的なラウンドマネジメント、メンタルタフネスを学びます。
対象レベル : 初級～上級

メンバー参加費 : 3名 12,000円 2名 17,000円 1名 30,000円

※ 2バック、3バックの際、割り増し料金をご負担願います。

今回のKassyトレは上半身と体幹です！

「フロントブリッジ肩甲骨イン&アウト」効果 ⇒ 肩甲骨の可動域アップ。体幹と肩甲骨の連動。肩甲骨がただ動くだけではゴルフには不十分。体感をしっかり動員し、その上で肩甲骨を動かしましょう。肩がすくむと言う事は体幹が使えていない証拠です。体幹で支え肩甲骨は力みなく動かせるように目指してください。

～ ポジション ～

手は肩の真下に肩幅につき、足は腰幅にする。
(腕立て伏せの格好にする)

～ 動作 ～

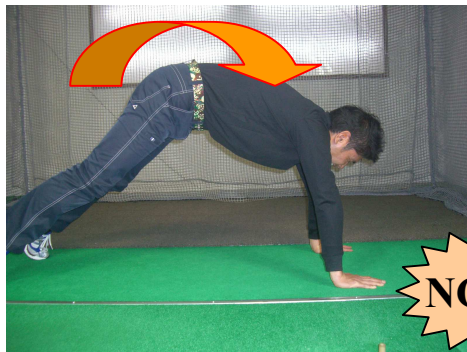
- 1 手で押し上げ、左右の肩甲骨の間を広げる。
- 2 ポジションをキープしたまま、肩甲骨を寄せる

15回×2セット
もしくは
10回×3セット



～ 注意点 ～

- NG・1 ポジション時に腰が丸まったり反り過ぎないように頭から踵までが一直線になる状態をキープする
- NG・2 肩をすくめない肘を曲げない



1月 JAN

2月 FEB

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
20 田中	21 岩本	22	23 鹿志村	24 穴戸	25 田中	26 鹿志村
27 田中	28 岩本	29	30 鹿志村	31 穴戸		

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



2月11日: 祝日営業
10:00~20:00

