

# 栗

# 1 point advice

# 原

# 正

# 美

# プ

# ロ



## 【冬のゴルフ練習法 安全で来期につながるポイント】

- まず、冬のゴルフ練習は、いろいろと危険が潜んでいることを自覚しましょう。体を壊す人は、大半冬場です。
- 体を温める為にストレッチをしましょう。特に、肩、腰、膝、手首の関節周りの筋肉は、入念に伸ばしましょう。
- 冬場のゴルフスイングは、回転が速く、浅く小さくなる傾向があります。冬の練習は、遠くに飛ばす事ではなくフォーム作りです。ゆっくり大きなスイングで、スイングプレーンを筋肉に理解させることが大事です。結果ミート率が向上し、来春は、遠くにボールが飛ぶ事間違いなしです。

アスレゴルフ練習場では、休憩室に温かい飲み物（コーヒー等）を準備しております。また、イス、テーブル、テレビを設置しくつろげるスペースになっております。

皆さまのご来館、お待ちしております。……………



秋田アスレティッククラブ ゴルフ練習場