



スポーツインダストリーゴルフスクール  
「ゴルフがもっと好きになる」  
LOVE GOLF MORE



## ■ 11月プロ研修

- 日時：2021年10月25日（月）
- 場所：四街道GP練習場
- 時間：9:00～12:00



■ 11月のテーマ  
「リフレックスパワーでスイングしよう2」



## ■ 11月研修内容



体の反射力を使うスイングとは・・・

野球、テニス、サッカーなど他の球技系のスポーツはボールが動いているので反射的な動きが必要なイメージがあるがゴルフはボールが止まっているので動作の最中に考える時間があり余り感じられないが、道具の進化、トレーニングの進化で他の競技との共通性が多くなっている。

1. 反射力を使う為には反射出来る体の状態である事が大切
2. ゴルフクラブの特徴を生かし、体でスイングする
3. スイングする上で大切なポジション
4. Test

