

歴史と風格を体感!

鬼怒川カントリークラブ

アップダウンの少ない本格派 18 ホール

昭和34年に開場した鬼怒川カントリークラブは、栃木県で3番目の歴史を誇る風格ある18ホール。ゴルファー応援キャンペーンとして、メンバー並みの特別価格でプレーできるうれしい新春特別企画を発表した。特筆すべきは、土・日・祝日もOKでさらに昼食付。名勝・観光地の豊富な鬼怒川でゴルフ・温泉そしてグルメを、お得に楽しんでみてはいかがだろうか。

コース概要

- 所在地: 栃木県日光市高徳62
- ホール: 18ホール、バー72、6574ヤード
- コースレート: 71.6
- 設計: 中村寅吉
- 開場: 昭和34年8月7日62
- 交通
- お車: 日光宇都宮自動車道・土沢IC・今市ICより10分
- 電車: 東武鬼怒川線・新高徳駅下車、クラブバス2分

Kinugawa Country Club

ゴルフファン応援・特別価格キャンペーン /

土・日・祝日もOK!!

100組様・メンバー並の特別価格でご招待!

(平日)5,800円(昼食付・税込) (土日祝)6,300円(昼食付・税込)



【キャンペーン内容】

ゴルフファン応援企画として、抽選で100組様、

(平日) 特別価格5,800円(昼食付・税込)、(土日祝) 特別価格6,300円(昼食付・税込)にてご利用いただけます。(土・日・祝日のコンペでの応募も可)

※昼食付・セルフプレー(キャディー付も別途可能です) ※定員組数になり次第、締め切りとなります。

●メールまたはハガキにて必要事項を記入の上、コースに直接ご応募ください。

▶代表者の①氏名②住所③電話番号(日中連絡の取れる携帯電話などの連絡先)④プレー希望日⑤人数⑥セルフプレーまたはキャディー付を明記の上「鬼怒川カントリークラブ ゴルファー応援・特別価格キャンペーン」係までメールまたは御郵送にてご応募ください。

●対象期間: 2018年3月1日~7月31日(土・日・祝日含む)

●発表: 当選者への連絡をもって代えさせていただきます。

◆お申込み・お問い合わせ先

鬼怒川カントリークラブ 〒321-2523 栃木県日光市高徳62 TEL:0288-21-8111

E-mail: info@kinugawacc.jp

温泉・グルメ&ゴルフを心行くまで満喫!



鬼怒コース7番ホールの源泉から湧出した天然温泉をかけた広い浴室。プレー後の疲れを癒してくれること間違いなし

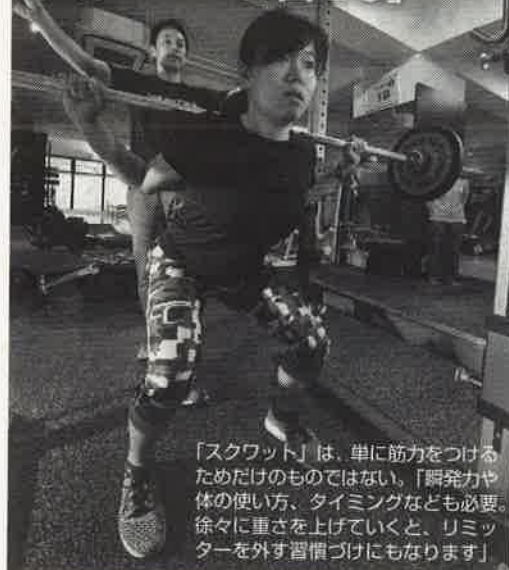


2016年に完成した新クラブハウスは、鉄骨構造ながら木造をイメージさせる大きな山小屋風のクラシカルなデザインが印象的な建物だ



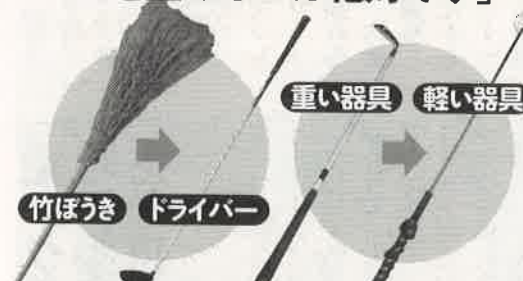
レストランでは県内産の美味しいコシヒカリをはじめ、毎朝そば名人によって打たれた「日光手打ちそば」や新メニューの「ふわラーメン」を楽しむことができる

「プロはトレーニングで限界の80%は出せる」



「スクワット」は、単に筋力をつけるためだけのものではない。「瞬発力や体の使い方、タイミングなども必要。徐々に重さを上げていくと、リミッターを外す習慣づけにもなります」

「重い→軽い素振りにはHSを上げるには絶対です」



「重い→軽いもので行くとスピードが上がるのはトレーニングの原則。竹ぼうきを振ってドライバーを振るのもいい。メディスンボール投げも、重いものから軽いものに持ち変え行きます」

「HSは、加齢で筋力が落ちて低下するというより、関節の柔軟性が低くなったたりして体が上手く使えずに下がるケースのほうが多い。体が使える状態をつくらなければ、ただでHSは戻る。ミケルソンのように、まず重いものでほぐして、軽いものを振っていくといいんです。また、日常からトレーニングをするのも効果的ですから、ぜひ試してみてください」

「知らないうちにストッパーがかかっている」 「ベテランゴルファーほど重→軽素振りは効果大です」(菅原賢)

「リミッターを外す」観点から、プロトレーナーにも話を聞いてみた。「人が持つ能力の生理的限界を100とすると、多くの人が20%使えているかどうか。アスリートは、80%くらいまでは出せるようにトレーニングしています。ウェイトを持ち上げることも、ランニングで距離を伸ばすこともそう。リミッターを外すというのは、心理的限界を上げて生理的限界に近づくこと。火事場の馬鹿力を出せるようにするんですね。また、筋肉を支配しているのは脳なので、「こうやって動くんだよ」と実際にやってみると脳が神経回路を呼び覚ますことができるんです」

ミケルソンの4種の素振りも、リミッターを外すことにつながっていると言います。「球を打つ前に、スウィングに近い状態でリミッターを外す方法を行い、自分の最大のスピードを出す。重いものをゆっくり振ることで、体をほぐし



すがわらけん・トータルゴルフフィットネス代表。07年に上田桃子のトレーナーを務め、賞金女王獲得をサポート。現在、木戸愛や川岸史果、勝みなみなどを指導中

「リミッターを外す“日常トレ”」

「300Y飛ばせる人は300cmジャンプできる。目標ヤードまで飛びましょう」



意外なトレーニング法は「立ち幅跳び」。「ドライバーの飛距離とジャンプできる距離は相関があります。距離を設定して、そこを目指して努力するといい。つま先よりひざが前に行き過ぎないようにするのが大事です」

ケルソンがおもりの徐々に軽くするのはケガのリスクを減らすため。急激な変化のほうがスピードは、より上がりますが、試合前に感覚を壊したくないのもあるでしょう。年齢が増すほど、この練習による効果が大きいと言います。