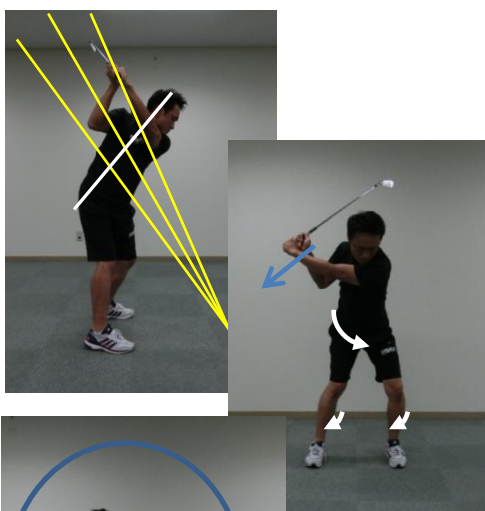


2016 GEAR 養成講座 開講

GEAR とは (REACH GOLF EXERCISE ANALYST) の略で、ゴルフスイングの分析やそれに対するエクササイズの方法、コンディショニングの方法まで、あらゆる角度からクライアントをサポートできる総合ゴルフトレーニングコーチのことです。



ゴルフ理論

ゴルフエクササイズを教えるなら、ゴルフについて理解する必要があります。特にゴルフにはスイング理論が多々あり、それに基づいてクライアントの方は練習をしています。ゴルフを理解することで、クライアントがなぜそのような動きをしてしまうのかが見えてきます。

【カリキュラム】

ゴルフの歴史/ゴルフ基礎知識/クラブ/ルール
スイング理論/スイングプレーン/飛球の法則



ゴルフエクササイズ理論

ゴルフスイングには、遠心力をうまく使うといった特殊な能力が必要となります。体幹や柔軟性を向上させるだけではスイングの能力はあがっていきません。

スイングに使われる様々な要素を、エクササイズを通して向上させていきます。

【カリキュラム】

ゴルフスイングの身体的特徴/重心/体幹
2レバーシステム/エナジーフロー/ゴルフエクササイズ



開催日程

【全4日間 (合計24時間)】

- 10月 8日 (土) 10:00~17:00 (休憩1時間)
- 10月 9日 (日) 10:00~17:00 (休憩1時間)
- 11月12日 (土) 10:00~17:00 (休憩1時間)
- 11月13日 (日) 10:00~17:00 (休憩1時間)

【場所】

中之島プラザ 10F プレミアムルーム
〒530-0005
大阪市北区中之島 6-2-39 中之島プラザ 10F



講師：重森 宝 GEAR-Director/調整療法士

トレーナーとして活動しながら、ティーチング理論を学び、スイング理論と身体の理論を融合させて GEAR を立ち上げる。プロゴルファーから一般の方まで幅広く指導している。