創刊号

GOLCY

FREE
MCI(P)116/11/2019
File Ref. No.201911003

もっと世界を楽しもう
HIS
www.his-travel.com

ゴルフ上達のキーワード
遠心力

体のバランスを整える
エクササイズ

コース戦略ガイド
マリーナベイゴルフコース

\一度は行きたい/
モルディブ

シンガポール
↓↑
マレーシア
道路事情

ヘルシーマインド
ヘルシーボディ
やっぱりすごい！酢の効能

あなたはどっち？

あし体とうで体で変わるスイング

スライスが出てしまうプレーヤーの特徴

Cover Photo

- - - - - - - - - プロフィール - - - - - - - - -

名前：大塩七海

ゴルフ歴：１年

ベストスコア：125

ゴルフの目標：スコア 100 を目指したいです。

趣味：ヨガ！

ゴルフウェアブランド：HALYRUID レディス

アンバサダーとして活躍中

@nanami_oshio / @halyruidambassador

Isntagram

Kinogolf Managemant Pte Ltd

Twenty Anson #11-01,(A-08) 20
Anson Rd, 079912

Publisher 発行人

Bise Tomoo

Chief Editor 編集長

Takahashi Katsunari

Printer 印刷所

GAN SENG PRINTING (M) SDN BHD

100, Jalan Tampoi, 81200 Johor Bahru, Johor, Malaysia

本誌掲載の記事・写真を無断で複写及び転載することは禁じられています。原則として表示価格に税・サービス料は含まれません。また、掲載記事や内容は、予告なく変更される可能性があります。予めご了承ください。

GOLCY(ゴルシー) とは

GOLF（ゴルフ）+ HEALTHY（ヘルシー）を組み合わせた造語で、シンガポールのゴルフ情報、アジアで暮らす・楽しめる健康情報をどこよりも詳しく発信するゴルフ健康雑誌です。

わかりやすいゴルフの技術解説からファッション・ギア・人気コースやツアー情報、心身共に明るく活力ある日々を送るための信頼できる健康情報や毎日の生活で実践できる良質な情報を紹介していきます。

INDEX

ゴルフ

05 左足上の”あし体”と右足上の”うで体”のスイングは２通りある

16 マレーシア ジョホール・バル近郊のゴルフ場

17 意外と知らない!? ゴルフのルール

18 遠心力によって”伸ばされている”？

20 スライスが出てしまうプレーヤーの特徴

22 ゴルフ場攻略ガイド　マリーナベイ１番ホール

24 シンガポールのゴルフ場

健康

10 動ける体に！ 体のバランスを整えるエクササイズ

29 ヘルシーマインド ヘルシーボディ Vol.1　やっぱりすごい！酢の効能

生活・その他

13 ナンプレ（数独）で脳を活性化

14 シンガポール・マレーシア間の道路事情

34 一度は行きたい！モルディブ

38 ゴルフ de 英会話　lesson1 ゴルフ場に予約を取る

FUKUOKA 2021

Fina WORLD CHAMPIONSHIPS

KYUSHU 2021

Fina WORLD MASTERS CHAMPIONSHIPS

FINA 世界水泳 FUKUOKA 2021

CHAMPIONSHIPS 2021
16 July–1 August

MASTERS CHAMPIONSHIPS 2021
3 August–12 August

Fina
WATER IS OUR WORLD

WATER MEETS THE FUTURE

Official FINA Partners

Nikon Yakult Salonpas サロンパス Myrtha Pools 农夫山泉 OMEGA

www.fina-fukuoka2021.org

トップアスリートが実践している

あなたは足を組むとき

右足が上?左足が上?

左足上の“あし体(からだ)”と右足上の“うで体(からだ)”の

スイングは2通りある

一生懸命練習しているのに、なかなか上手くならない。それがゴルフ…。
でも、もしかしたら体の使い方があなたに合っていないのかも。
人間の体は“うで体”と“あし体”の2種類に分かれる。だから動かし方も2通り。
数々のトップアスリートを支えてきた『鴻江理論』で自分を知って上手くなろう。

理論オタクのプロゴルファー

生徒

谷口拓也

たにぐち・たくや／79年生まれ。徳島県出身。ツアー通算2勝。試合に出ながら新しいスイング理論をアップデートし続ける。ドライバーの飛距離とアイアンのキレは健在

1億円超えプレーヤーを数多く教える

先生

鴻江寿治

こうのえ・ひさお／66年生まれ。福岡県出身。プロ野球の千賀滉大や岸孝之、ソフトボールの上野由岐子ら数多くのトップアスリートに体の使い方を指導するトレーナー

Golden ALBA
金のアルバ
永久保存版

写真／近澤幸司、岩本芳弘、福田文平、ベースボール・マガジン社、Getty Images　文／舟山俊之

"あし体"か"うで体"

間違った体の使い方だとなかなか上手くならない

プロ野球で活躍する千賀滉大と岸孝之はともに鴻江先生の指導を仰ぐ。彼らはいかにして成功したのか？谷口拓也がインタビューする。

人間の体には2つのタイプがある

谷口　ゴルフの世界では、まだ認知度は低いですが、野球やソフトボール、バレーボールなど、他のスポーツにおいては、鴻江先生の理論が広く知られています。ボクも先生の著書を拝読させていただきましたが、今日はその理論について、より詳しくお話を聞かせてください。

鴻江　分かりました。では、何からお話ししましょうか。

谷口　まず、鴻江先生の理論では、人間の体は2種類のタイプに分かれるということですよね。

鴻江　はい。"あし体"と"うで体"という2つのタイプです。私がこれまで、スポーツトレーナーとして、数多くのアスリートを見てきたなかで、人間の体には2つのタイプが存在することに気づいたんです。それぞれのタイプには、適した体の動

東北楽天ゴールデンイーグルス

岸孝之は"うで体"

振りかぶって手から始動。軸足にしっかり体重を乗せ、テークバックを大きくとる。左腕を伸ばしてグローブを大きく前に出したあと、胸側にねじ込んでいく。"うで体"は猫背型ともいう

上からセットして左腕を伸ばす

かし方があり、私がアスリートたちを指導するときは、それを基準にしてトレーニングを行っています。

谷口 〝あし体〟と〝うで体〟ですか。その2つの違いはなんですか？

鴻江 分かりやすいように、野球のピッチャーで簡単に説明すると、下半身で動きをリードして、それに上半身と腕がつられて動くのが〝あし体〟の特徴。逆に、上半身と腕が動きをリードして、それにつられて下半身が動くのが〝うで体〟です。

谷口 たとえば、鴻江先生が指導したプロ野球のピッチャーだと？

鴻江 福岡ソフトバンクホークスの千賀滉大投手は〝あし体〟で、東北楽天ゴールデンイーグルスの岸孝之投手は〝うで体〟ですね。

谷口 たしかに、2人とも長身で細身の体型ですけど、ピッチングフォームはぜんぜん違いますね。

鴻江 2人とも日本を代表するピッチャーですが、彼らが安定した成績を残せているのは、自分のタイプに適した体の使い方、動かし方をしているからなんです。

谷口 もし、〝あし体〟タイプの人が、〝うで体〟タイプの動きをしてしまうと、思うようなパフォーマンスを発揮できないですか？

鴻江 そのとおりです。たとえば、千賀投手を例に挙げると、彼がまだ育成選手のときに、私の「鴻江スポーツアカデミー」の合宿に初めて参加したんですが、球はめっぽう速いけどノーコンという典型的な選手だったんです。

谷口 へえ～、今のピッチングからはまったく想像できないですね。

鴻江 当時の彼は、〝あし体〟タイプなのに、フォームに〝うで体〟タイプの動きが入っていたんです。足の使い方から腕の使い方、ボールの握り方にいたるまで、彼のタイプに適したものに修正してからは、徐々に制球力がアップして、速球の質にもさらに磨きがかかりました。

谷口 なるほど。益々、興味が湧いてきました。先生の理論について、もっと詳しく教えてください。

千賀と岸は『鴻江理論』で勝ちまくってる

金のアルバ

福岡ソフトバンクホークス 千賀滉大は〝あし体〟

セットポジションから、下半身で始動。右腕は体の近くで、小さくテークバック。左手は甲をキャッチャーに向けた状態から、ヒジを回してたたんでいく

下からセットして左ヒジをたたむ

反り腰型

『鴻江（コウノエ）理論』っていったい何だ？

他のタイプ別レッスンと何が違うの

同じ〝うで体〟でも右投げか左投げで動きが変わる

27歳前後で自分の体のタイプが決定される

谷口　そもそも、その人が〝あし体〟なのか、それとも〝うで体〟なのかは、生まれた瞬間から決まっているものなんですか？

鴻江　いいえ、私の研究によると、人間は生まれたときはみんな、〝うで体〟なんです。そこから体が成長して、普段の生活習慣や環境、親からの遺伝などによって、〝あし体〟と〝うで体〟に分かれていきます。

谷口　一度、タイプが決まったら、途中で変わったりすることはないんですか？

鴻江　稀に変わる人もいますね。時期は年齢でいうと27歳前後で、その後はもう変わることはありません。たとえば、私はゴルフの選手はそれほど詳しくありませんが、有名なタイガー・ウッズ選手の若い頃と現在のアドレスやスイングを見比べると、以前は〝うで体〟だったのが、途中から〝あし体〟に変わったのでないかと推測できます。

谷口　そういえば、ボクはツアーで2勝をしているんですが、2勝目を挙げたのが28歳ぐらいで、その翌年から不振に陥って、思うような成績が残せなくなってしまったんです。その原因はもしかして……。

鴻江　おそらく、そこでタイプが切り替わったんでしょうね。先ほど、谷口プロの体を見させてもらったら、〝あし体〟タイプだったので、2勝目を挙げるまでは、〝うで体〟タイプだったのだと思います。谷口プロのこれまでのスイングのイメージなども伺って、そう確信しました。

谷口　なるほど。長く疑問に思っていたことが、先生の理論で解消されたような気がします。鴻江先生はご存知じゃないかもしれませんが、ゴルフ界にも、体のタイプ別で最適なスイングは違うというレッスン理論がいくつかあるんです。でもそれらの理論では、途中でタイプが変わったりすることはないから、先生の理論とは少し違いがありますね。

鴻江　ああ、そうなんですか。

谷口　他のタイプ別レッスンだと、同じタイプであれば、その人が右打ちでもレフティーでも、適した動きは同じになるとか……。

鴻江　私の理論では違いますね。たとえば、同じ〝うで体〟であっても、右投げか左投げか、右打ちが左打ちかで動きは変わります。

谷口　それはどうしてですか？

鴻江　それぞれのタイプには、体に表れる大きな特徴があり、〝あし体〟は右肩が上がって、腰が右に開き、〝うで体〟は左肩が上がって、

[うで体]の特徴

肩こりに悩まされる
左の背中が張りやすい
胃がもたれやすい
左の靴底が早く減る

松山英樹は〝うで体〟

[あし体]の特徴

腰痛に悩まされる
座骨神経痛になりやすい
ふくらはぎがつりやすい
右の靴底が早く減る

石川遼は〝あし体〟

腰が左に開くんです。そのため、同じタイプであっても、右投げと左投げ、右打ちと左打ちでは、最適な動きが変わるというわけです。

谷口　ゴルフで考えると、〝うで体〟の人が足をスクエアに構えると、右打ちだと目標に対して左腰が開いた構えになり、逆に左打ちだと左腰が閉じた構えになるんですね。

鴻江　加えて、人間の体というのは、右側に重い肝臓があり、横隔膜も左側より右側のほうが大きいんですよ。

谷口　体の左右で重さもバランスも違うんですもんね。右投げか左投げか、右打ちか左打ちかで、体の動かし方も変わるというほうが、自然で納得ができますよね。

鴻江　〝うで体〟と〝あし体〟では、肩の傾きや腰の向き以外にも、体に表れる特徴はまだありますよ。

谷口　それはどんなものですか？

鴻江　たとえば、〝うで体〟は背中が猫背の姿勢になるので「猫背型」、〝あし体〟は上半身が後ろに反り返るような姿勢になるので「反り腰型」ともいいます。そのため、〝うで体〟は肩こり、〝あし体〟は腰痛に悩まされる人が多いんです。

谷口　そうなんですか。

鴻江　他にも、〝うで体〟は胃もたれを起こしやすく、〝あし体〟はふくらはぎをつりやすいとか。あと、靴の底のすり減り方にも特徴が出ます。

谷口　どっちが減りやすいとか？

鴻江　はい。左の靴底がすり減りやすいのが〝うで体〟で、右の靴底がすり減りやすいのが〝あし体〟です。

谷口　なるほど。プロゴルファーの連続写真を見て、どっちのタイプか判別することは可能なんですか？

鴻江　ある程度は判別できます。写真をちょっと見せてもらってもいいですか？

谷口　まず、これは米ツアーのトップクラスで、ダスティン・ジョンソンという選手なんですが。

鴻江　この選手は〝うで体〟タイプですね。あと、リッキー・ファウラー選手も〝うで体〟だと思います。

谷口　ボクと同じ、〝あし体〟タイプの選手はいますか？

鴻江　ローリー・マキロイ選手、ブルックス・ケプカ選手などは、〝あし体〟タイプだと思います。

谷口　では、27歳になる松山英樹と石川遼はどうですか？

鴻江　松山選手が〝うで体〟で、石川選手が〝あし体〟ではないでしょうか。ただ、これはあくまでも写真を見ての推測であって、実際に体を見てみないと、こっちのタイプだと断定することはできません。

谷口　野球もそうですが、ゴルフも教えるコーチによって、スイングが変わってしまいますからね。

鴻江　〝うで体〟タイプの人が〝あし体〟タイプの人を教えてしまうと、どんなに優れた能力を持っていても、パフォーマンスを発揮できません。先ほどの千賀投手などは、まさにその典型的な例といえますね。

谷口　野球でもゴルフでも、コーチが変わった途端に良くなったり、悪くなったりすることがありますよね。

鴻江　アマチュアゴルファーで、なかなか上達しないという人も、自分がどっちのタイプなのかを、まずは知ることが大事だと思います。

谷口　体に表れる特徴だけでは、自分で判別するのが難しいと思うので、自分がどっちのタイプかをチェックする方法を教えてください。

次号へ続く

“うで体”は猫背型
“あし体”は反り腰型です

を整えるエクササイズ

両腕は力を入れず、デンデン太鼓のひものように！

両腕を左右へそれぞれ 5 回ずつ

② ダランと下げた両腕を右側に振る。力を入れず、勢いや振動はつけないように。

③ 両腕を正面に戻したら、同じように左側に振る。

足と手は同じ側が前に来るように交差させること！

左右の足、手を入れ替えて 3 回ずつ

② 両足、両手を交差させる。両足のつま先ができるだけ揃うように。両手はヘソの前で重なるように。

③ そのままの姿勢を崩さずに前屈。反動をつけず、腰が曲がりきったところで一度しっかり止めてから、②の状態に戻す。

動ける体に! 体のバランス

デンデン太鼓

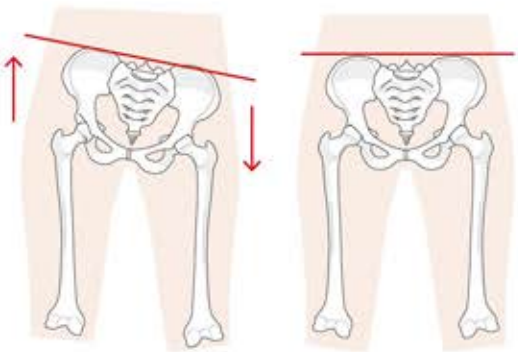
体幹＝体の軸をしっかり作り上げるためのエクササイズ。
同時に、肩関節の可動域を広げます。
本格的な運動前のアップとして行うと、その後のパフォーマンスが上がります！

肩関節の可動域が広がる事でストロークが大きくなる

① 肩の力を抜いてリラックス。両足を肩幅よりやや広めにして立つ。

手足交差前屈

準備運動などでよくやる両足を揃え手の前屈ではなく、左右の足を交差させ、さらに両手も交差させて前屈することにより、体のかなめでもある骨盤のバランスを整え、背骨のねじれを修復します。



骨盤の歪みは体全体の歪みに繋がる

① 背筋を伸ばして、アゴを少し引いて直立する。

オリジナルアプリの制作は **dannアプリ**

低コスト 制作費 SGD1000~ / 月額 SGD$299~ / 完全オリジナルアプリ / 予約専用アプリ

iPhone, Android 完全対応 / 多言語対応 / ウェブ連動

組み合わせ自由な機能

- プロモーション通知
- スタンプカード
- 予約受付
- 商品カタログ
- デジタルクーポン
- ショッピングカート
- デジタル回数券
- 友達紹介機能
- デジタル招待状
- アクセスマップ表示
- デジタル会員証
- 問合せフォーム
- 顧客管理機能

dannアプリは

- 病院
- 歯医者
- 飲食店
- パーソナルジム
- ゴルフ場予約
- ヨガ教室

などにオススメです。

お問合せ・お申込み

bise@dann-app.com （日本語対応）

詳しくはウェブサイトへ

dann アプリ

南北名厨
North South Cuisine

351 Beach Road Singapore 199571
（Concourse 向かいショップハウス１階）
OPEN 11:00~15:00、17:00~2:00
定休日なし・土曜日ディナーのみ・座席数:60 席

MRT Nicoll Highway 駅から徒歩5分・Bugis 駅から徒歩8分

＼日本語対応／
9783-8585 （携帯）
6299-3197 （店舗）

ナンプレ（数独）で脳を活性化

たて3マスとよこ3マスの正方形9マス（ブロック）が、たてよこ3つあるプレートの数字パズルです。ナンプレ（数独）で遊びながら理論的思考力、分析力、判断力を高めましょう。柔軟に対応できる脳は、心身の健康につながります。

8			1				7	
	2			4		8		
	6		7					
			4	7		9		8
2	4			8				3
	3	8		6			1	5
	8		6	9	4	1		
9					7	2		4
		5	8	1				6

● 遊び方 ●

まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0（ゼロ）は使いません。

たて列（9列）、よこ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（9つ）のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

1～5分　：達人
5～10分　：名人
10～20分：凡人
20分以上　：初心者

答えは24ページ目へ

GOLCY に広告を出しませんか？

GOLCY は、紙媒体・電子媒体・WEB メディアを通して、
御社サービス / 商品を宣伝することができます。
日本語版・英語版ともに対応いたします。

お問い合わせ
GOLCY 編集部
info@golcy.net

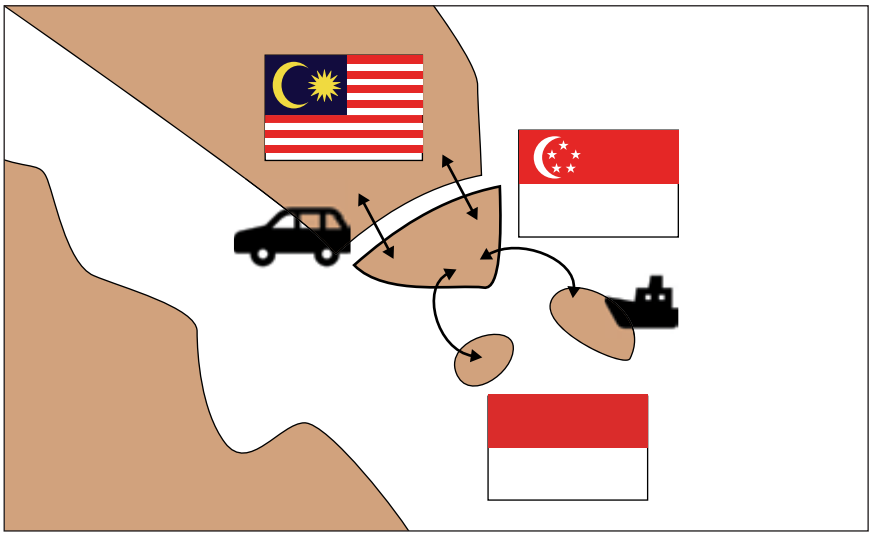
シンガポール・マレーシア間の道路事情！

シンガポール在住者にとって、週末のゴルフをどこでするかは悩ましいところですよね。シンガポール市内でのゴルフならば、近くて便利なのですが、やはりゴルフのプレー料金が割高となってしまいます。

シンガポールから隣国へ！

シンガポール国外の選択肢として、シンガポールの隣国・マレーシアとインドネシアが考えられます。

どちらも、シンガポールからそれほど遠くなく、十分日帰りができる距離にあるのにゴルフのプレー料金は格安です。



インドネシアでのゴルフは船！

インドネシアでゴルフをするには、シンガポールから船で行く必要があります。インドネシアのビンタン島とバタム島がありますが、どちらもシンガポール市内からだいたい1時間くらいでいくことができます。

ただし、船ですので、乗換えなど多少面倒なことがあります。

マレーシアでのゴルフがオススメ！

マレーシアのジョホールバルまで足を伸ばせば、それほど遠くはないし、ゴルフのプレー料金もかなりお安くなります。感覚としては、シンガポールの3分の1くらいの感じです。

しかも、インドネシアと違い、シンガポールとは陸続きですので、車で自宅から直接ゴルフ場までいけます。

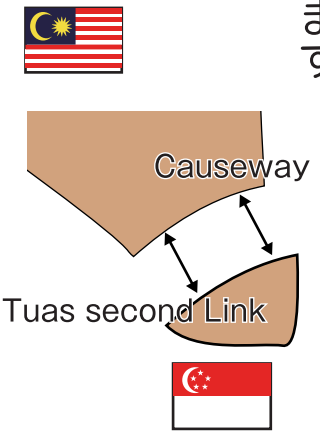
ただし、マレーシアでのゴルフにも欠点は当然あります。シンガポール・マレーシア間の道路渋滞です。

マレーシアまでの交通渋滞！

シンガポールからマレーシアに向かうときには、時間帯により渋滞が発生します。特に、**土日祝日にシンガポールのローカルスクールホリデーが重なる**などすれば、より渋滞がひどくなります。

渋滞が起こる時間帯は、**6～11時くらいまでの午前中**が1つです。また、マレーシアからシンガポールへの帰りの道では、**午後3～10時くらいまでの渋滞**がひどくなりがちです。

マレーシア・ジョホールバルへゴルフに行くには、Causeway とTuas second Linkの国境を車で渡る必要がありますが、最も渋滞がひどい時間帯では、国境を渡るのに2時間くらいを要するときがあります。



要注意!!

シンガポールローカル校
スクールホリデーカレンダー2020

3/14(土)～3/22(日)	5/30(土)～6/28(日)
1Week	4Weeks
9/5(土)～9/13(日)	11/21(土)～12/31(木)
1Week	6Weeks

渋滞を避けられる時間帯とは？

それならば、渋滞がひどい時間帯を避ければいいでしょう。ひどい渋滞にさえ巻き込まれなければ、**1時間から1時間半**くらいでシンガポールからマレーシアのゴルフ場までいけてしまいます。

それでは、実際に渋滞を避けられる可能性が高い時間帯とはいつなのでしょうか。上記の通り、週末や祝日などあらかじめ渋滞が予想される場合は、**朝の5時ごろにはシンガポールを出発することが大切**です。

プレーを朝7時ころにはスタートすることで、午後12時にはゴルフ場を出発できます。そうすれば、たとえ週末でも、それほどひどい渋滞にはまらないですむ可能性が高くなります。

「**早起きは三文の得**」です。ちょっと早く起きるだけで、渋滞にも巻き込まれず、ストレスを感じませんし、さらに帰国後にも時間に余裕ができて有意義な休日を過ごすことができるのです。

マレーシア ジョホール・バル近郊のゴルフ場

\ GOLCY 編集部厳選 / 今月のおすすめ 2 コース

1 PORESIA GOLF CLUB ポーレシアゴルフクラブ

KM36, Mukim Tanjung Kupang 81550 Gelang Patah Johor Bahru, Malaysia

☎ +607-558-1733 / +607-559-1733

http://www.dann-app.com/poresia/index.html

シンガポールセカンドリンク（TUAS）からゴルフ場まで 15 分、オーチャードより最短 45分で到着できます。メンバーコースですが、ビジターだけでもラウンド可能です。ピートダイ設計のチャレンジングなコースで、27 ホールのコースがあります。コース運営のオフィシャル予約アプリで最安値で予約ができます。現在クラブハウス、コースともに大幅に改修中。New ポーレシアに期待大です。

2 Starhill Golf Club スターヒルゴルフクラブ

6.5 Km, Jl Kampung Lama, 81300 Skudai, Johor, Malaysia

☎ +607-556-6325

https://starhill-golf.com/

以前はシンガポールコーズウェイリンク（1ST Link）を利用して車で 80 分でしたが、ジョホールイミグレーションから直接ハイウェイが開通し、15 分短縮されました。元日系レストランチェーン店が経営していたゴルフ場というだけあって、2 階レストランのメニューは日本のファミレスを思い出すラインナップ。コースは比較的フラットな 36 ホールコースで、ビンタンコースとブキットコースがあります。

意外と知らない!?

ゴルフのルール

自らのボールの落下の衝撃によってボールが埋まった場合、フェアウェイ、ラフからなら救済できる

フェアウェイだけじゃなく、ラフでもOK!

ラフでもボールが地面に食い込んでいたらOK◎

深いラフで沈んでいるように見える。ボールを少し動かして確認します

ボールを拾い上げた際にこのような跡があります

ドロップ出来ません。そのまま打ちましょう

救済を受ける場合、まず泥をきれいに落として、ボールの食い込んだ場所からグリーンに近づかないようにして、その直後のボール位置を起点として、1クラブレングス以内にドロップしましょう(ドライバーを使用)

R&A・USGA公認球／Made in JAPAN

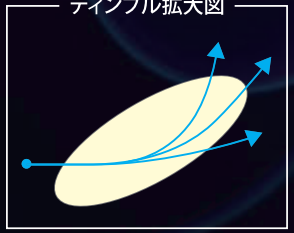
MYHANABI Hz
FLIGHT DISTANCE INNOVATION

“ハナビディンプル”が
空気抵抗を削減し飛距離アップ!

ISETAN SCOTTS にて好評販売中!

Star Golf Academy でコースレッスンを受けて
MYHANABI を体感しよう!

ディンプル拡大図



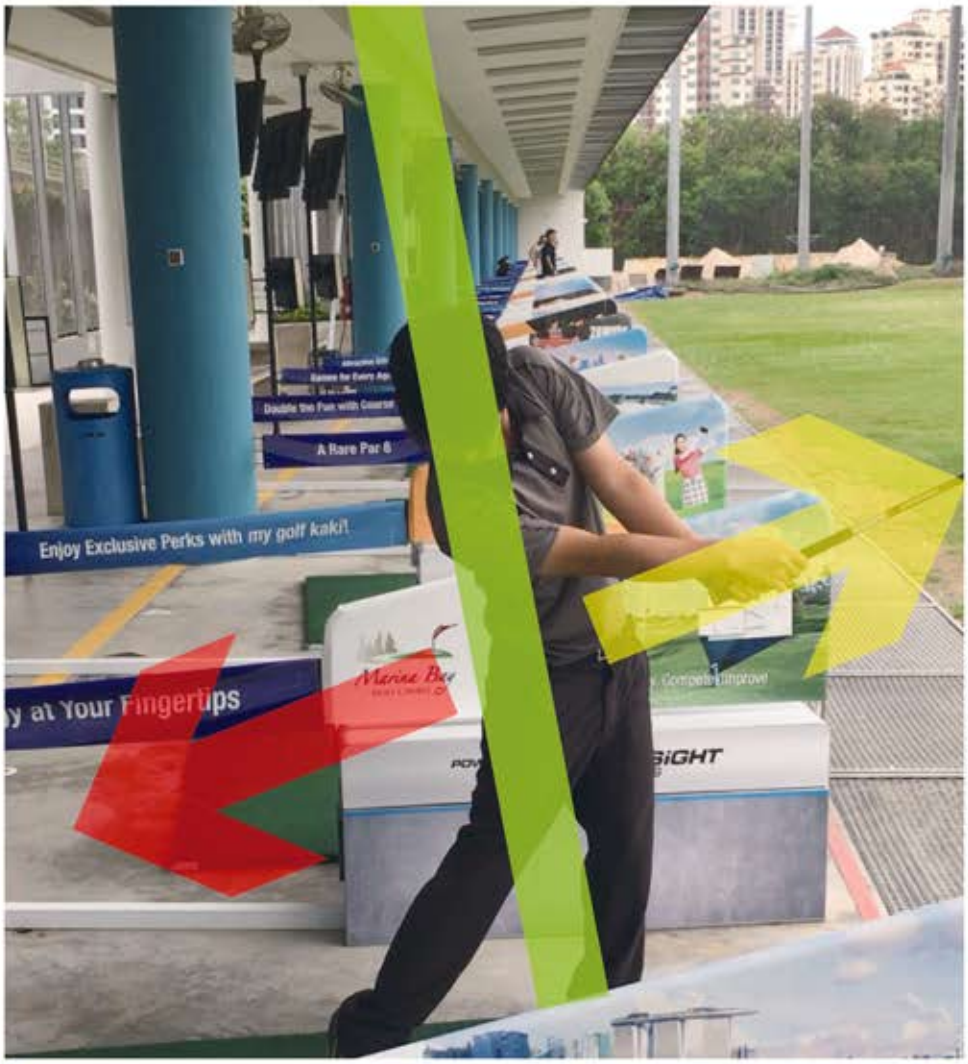
空力学の英知を結集して考案されたハナビディンプル。
世界特許取得済みの特殊ディンプルにより、独自のエアフローを実現。
サイドスピンも少なく素直な弾道で、あなたの思った通りの場所にボールを導きます。

We want to be social with you!
Follow, Like, Comment!
Search by “MYHANABI”

HANABI Co.,Ltd. ▶▶http://www.myhanabi.jp

遠心力によって〝伸ばされている〟？

黄色の矢印は自然に発生する力、プレーヤーが意識したい力の向きは、赤色の矢印



ゴルフでも同様に、ダウンスイング以降、インパクト～フォロースイングにかけて右半身をゴルフクラブから遠い場所に置き、飛球線と逆方向に引っ張ること（向心力）が大切です。

その動きがヘッドスピードの上昇につながります。ダウンスイング以前に飛球線方向に右肩、右腰、右膝を自ら近づけることは、遠心力を減少させる動きになり、これをゴルフ用語で突っ込んでいると表現します。

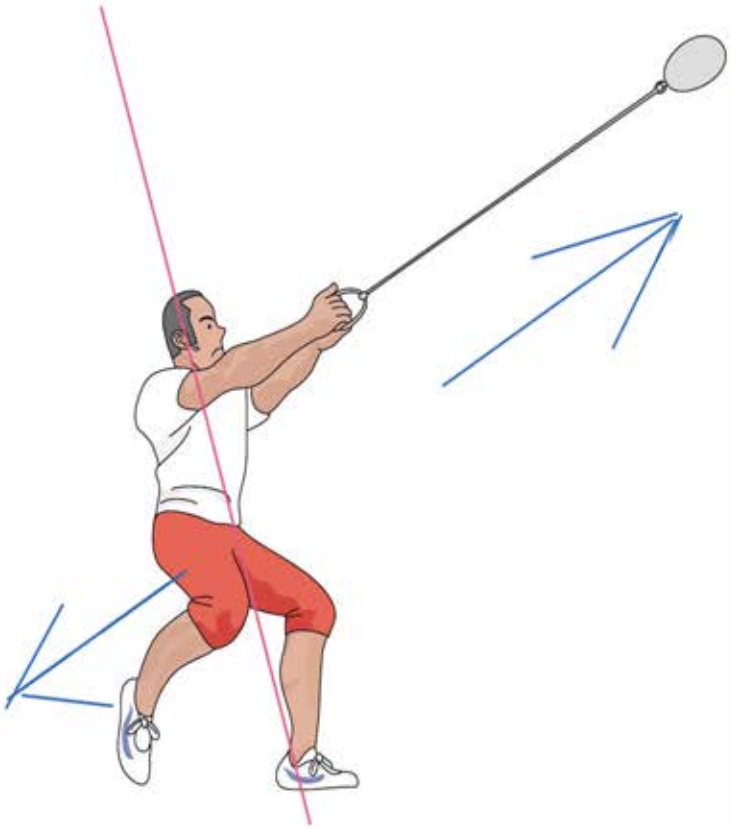
ゴルフクラブに働く遠心力は、当然両腕にも同じく働きますので上の写真を見て、右腕を〝伸ばしている〟と捉えてしまうとNGです。正しくは遠心力によって〝伸ばされている〟です。是非意識して練習してみてください。

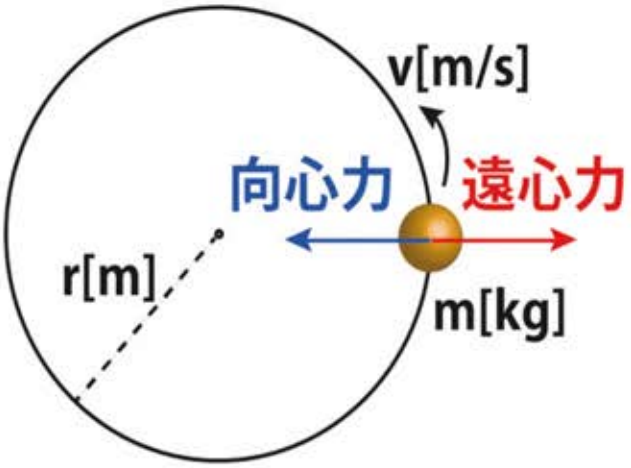
賀光健人
運動科学と物理学の観点からゴルフレッスンを行い、多くの生徒がベストスコア更新を達成。マリーナベイゴルフコースでレッスンを行なっている。

ゴルフ上達のキーワード

遠心力

ゴルフレッスンやゴルフ雑誌でよく使われるワードを運動という観点から詳しく解説するコーナー、遠心力と上体の突っ込みについてスイング中における〝遠心力〟について解説します。





ボールを真っ直ぐと遠くに飛ばすためには、クラブヘッドに遠心力が働く必要があります。
遠心力が働くことで効率的なヘッドスピードの上昇、正しいフェースターンにつながり余計な動きが減ることで同時に方向性も向上します。
遠心力を考える上で大切なことは、ある一点に遠心力が働いている時、そこには反対方向に等しい力（向心力）が、存在しているということです。
この写真のようにハンマー投げをする際、遠心力の働いて欲しい方向と逆方向に体を傾け距離を取ってバランスを取り、より大きな遠心力を生み出しています。

梶本康太朗

（公社）日本プロゴルフ協会
トーナメントプロ会員
中部オープン優勝
356ヤードでドライビング賞を獲得
Keppel クラブ練習場でレッスンを行なっている

スライスが出てしまうプレーヤーの特徴

ゴルファーの中で半数以上をしめるのがスライサー※1 です。
わかっているようでわからないスライスの原因と対策を知り、曲がりを抑えた捕まった球筋※2 を目指しましょう。 ※1: 右に曲がってしまうボールを打つプレーヤー ※2: 飛んだボールの軌道

なぜスライスを直すのか？ ー ズバリ、飛ばないから！
ゴルフの醍醐味でもある飛距離をロスしまっているのです。
気持ちよくボールを飛ばして、”悩み” を ”楽しさ” に変えていきましょう！

特徴 1

目標方向に体が向き過ぎでヘッドが遅れる
↓
フェースが右を向いたままインパクトしてしまう

特徴 2

右肩がボール方向に出過ぎてしまい、ヘッドを戻せず手だけ先に動いてしまう
↓
フェースが開いてインパクトしてしまう

特徴 3

ダウンスイングで、すぐに腕と手首を伸ばす
↓
アウトサイドから入ってカット軌道になってしまう。腕が体から離れてしまう

特徴 4

アドレス時に、右手が左側に大きく被って握る
←
バックスイングからインパクトまでにフェースが開きやすい

スライスを直すためのチェックポイント

Point 1 足の方向

アドレスでチェックしたいのは、
足の向きと肩の向き。
クラブを肩に当てて目標方向に対して左を向いていないか確認しましょう。

Point 2 肩の方向

Point 3 右手の握り方

グリップは、右手を横からもしくは、下から添えて握ります。
このグリップは、インパクト時にフェースが、右を向きにくくなる効果があるのでおすすめ！

練習法はこれだ！

ヘッドを戻す動きをスプリットハンドで感じましょう

①両手を離して握ります

②左手を支点にして、右手を動かして、クラブヘッドを動かします

最初は体を使わず腕だけで振り、インパクトのタイミングでヘッドが戻ってくるのを確かめます。
感覚を掴んだらボディターンも入れながら振り、スライスしないスイングを作っていきましょう。

ゴルフコース 攻略ガイド

マリーナベイ①番ホール

マリーナベイ GC（以下マリーナ）１番ホールを攻略していきます。コースマネージメント（コース攻略）はゴルフにとっても大切で、同じ腕前のプレーヤーでもコースマネージメントが上手く出来ている人と、出来ていない人では 18 ホールでのスコアに大きな違いが出てきます。

1

スタートホールは１日の流れをつかむ為には重要です。一打目はディーイングエリアから左の池は死角になっているので、ロングヒッターは特に注意しましょう。右にはマリーナ名物のポットバンカーが有りますが、隣のコースまで曲がってもOBが無いのでショットの精度に自信がなければ右を狙いましょう！

2

２打目は残り距離やライや状況に応じてグリーンを狙うか、クリークの手前に刻むか考えましょう。刻む場合はクリークギリギリまでの距離ではなく、ご自分の得意とする距離を残すように心がけましょう。グリーンを狙う場合は中心より少し左を狙うとリスクを減らせます。

3

グリーン手前側は受けており、中央から奥はグリーンの奥に下っているので、ピンポジョンに注意してピンのある面に乗せられるように

必ずスタート前に練習グリーンで転がりスピードを確認しておきましょう !!

コースヤーデージ

レッド	279m	ホワイト	303m
ブルー	324m	ブラック	349m

マリーナベイゴルフコース

80 Rhu Cross Singapore 437437

シンガポールのゴルフ場

シンガポールのゴルフ場はほとんどがメンバーコースですが、マリーナベイゴルフ場と９ホールのショートコースは気軽にラウンドが出来るパブリックコースです。
初心者の方、ショートゲームに磨きを掛けたい方にはショートコースもおすすめです。

NJC making IT the best key

IT 製品やサービスの提供を通して
日系企業様の事業運営をサポートいたします

Nippon Jimuki Singapore Pte.Ltd.
80 Robinson Road #10-01A Singapore 068898
Phone : +65-6420-6252
Nippon Jimuki Singapore Pte.Ltd. は NJC グループの一員です

ナンプレ（数独）の答え

8	9	4	1	3	5	6	7	2
5	2	7	9	4	6	8	3	1
1	6	3	7	2	8	5	4	9
6	5	1	4	7	3	9	2	8
2	4	9	5	8	1	7	6	3
7	3	8	2	6	9	4	1	5
3	8	2	6	9	4	1	5	7
9	1	6	3	5	7	2	8	4
4	7	5	8	1	2	3	9	6

いかがでしたか？
間違えていても大丈夫。
考えているだけで脳が活性化されます。

シンガポール唯一の日本プロゴルフ協会公認ゴルフスクール

スコアーアップのポイントは
スイング矯正 ＋ ショートゲーム ＋ コース内練習　です。

1 個人・少人数制だからできる充実したレッスン

経験豊富なインストラクターが、
初心者は基礎から、
中上級者は的確なスイング矯正を行います。
各自レベルに合わせたレッスン内容をカスタマイズ。

2 スコアーアップのカギを握るショートゲーム

ショートゲームの習得がスコアーの 70%を占めています。
トップやザックリなど技術的なミスの修正と
的確な番手、打ち方を集中的に覚える事が出来ます。

3 マリーナベイ GC・ケッペル GC での 5H コースレッスン、18H コース研修を開催

傾斜地からの打ち方、その場に応じた状況判断、
スコアーメイク方法を指導します。
的確なコースレッスンが上達を早めます。

課題を克服する楽しさがある。Let's go to lesson

KINOGOLF

新規会員募集中

マリーナベイゴルフ練習場
ケッペルゴルフクラブ内練習場

お問合せ・お申込み
info@kinogolf.com

詳しくはウェブサイトへ
kinogolf

Kino Golf チャンネル　@kinogolfchannel
YouTube

がすぐに見つかる

オリジナル動画

3,000本以上!

ビデオチャンネル

ネクストヒロインツアー
トーナメント中継
撲滅!スライス・チーピン
ダフリ・トップ・シャンク
飛ばし
50歳からの飛ばし
どう打つ?この傾斜
どう打つ?このラフ
どう打つ?このバンカー
どう打つ?この状況
狙う!FW・UT
アイアン上達法
パター
プロ級スピン技
ドロー&フェード
3打目勝負
練習場での練習法
ラウンドレッスン
トッププロのレッスン
スイング理論
3か月で80切り
明日は100切り
ビギナー基本
WOMAN・レッスン
WOMAN・バラエティ
ギア情報
素顔の女子プロ
ゴルフバラエティ
ラウンドバラエティ
USLPGA公式
オトナのゴルフ
女子プロお宅訪問
小平智PGA転戦記
ALBA・バー雑誌連動
SPECIAL

あなたの“観たい”がここにある

35ch

3,000本を超えるコンテンツがレベル・状況別など36ch、150カテゴリー以上に細かく分類されているので、あなたの「観たい」がすぐ見つかります。

年齢とともに飛距離が落ちてきたけど、まだまだ飛ばしを諦めたくない!
50歳からの飛ばしch

プロのようにグリーンでキュキュッと止まるスピンアプローチが打ちたい!
プロ級スピン技ch

トーナメントでよく見るプロゴルファーって、普段は一体どんな生活を送っているの?
素顔の女子プロch

Premiumサービス会員なら全ての動画が見放題

＼キャンペーン実施中／
今なら申し込み月は無料

（Premium サービス 月額 490円（税抜））

トッププロ直伝レッスンでライバルに差をつけよう!

【ネクストヒロインゴルフツアー】

あなたの「観たい」がここにある

◀ アプリはこちらからダウンロード
https://golfnettv.com

公式SNSで
最新情報を配信中

TV 3チャンネル/24時間見放題　VIDEO レッスン・バラエティ/ オリジナル動画3,000本以上

あなたの“観たい”

24時間見放題!

テレビチャンネル

いつでもどこでもゴルフ動画見放題

ツアープロや、予約でいっぱいのティーチングプロが多数出演。プロ直伝のレッスンでライバルを引き離そう。また、密着ドキュメントでは普段見れないプロの以外な素顔が!?

1ch トッププロのレッスン、最新ギア情報、ゴルフ好き有名人ののラウンド番組など、あなたのゴルフライフを盛り上げる番組をノンストップで配信

2ch

3ch トーナメント中継だけを集めて24時間配信

＼新番組続々更新中／

【バラエティ】 密着ドキュメンタリーで素顔のプロに迫ります!

【レッスン】

GOLFNet TV

GGM GROUP | ALBA パブゴルフ Regina

その症状、英語で伝えられますか？

シンガポールでの生活で、緊急時や専門医を受診するとき、症状を説明したり、医師からの説明を理解するのは、専門知識が必要で不安ですよね。そんなとき、頼りになるのが医療的な知識や資格のある**医療通訳士**。

Bright Relations の渋谷理恵さんは、製薬会社で MR として活躍していたこともあり、その専門的知識ときめ細やかなサポートが評判となっている医療通訳士です。医療的な知識、薬の知識に加え、依頼人の病状把握、痛み具合の微妙なニュアンスなど依頼人を詳細まで正確に理解し、日本人女性ならではの細やかな気づきや心遣いなどができる医療通訳士として、信頼されています。

＼電話一本で駆けつけてくれる強い味方／

医療通訳士・渋谷理恵さん

大阪府出身。
アメリカマサチューセッツ州郊外にある高校を卒業後、Boston University で International Relations を専攻。卒業後は日本へ帰国し、12 年間 MR（医薬情報担当者）として営業の仕事に携わる。
2014 年家族でシンガポールに移り住み、2018 年 2 月に Bright Relations を設立。現在はローカルの特別支援学校でのボランティアを続けながら、医療通訳、療育、学校関連の通訳を行っている２児の母。

保有資格

- 医療通訳技能検定 1 級
（日本医療通訳協会　登録番号 E1-2018ST-001）
- MR 認定資格
- 医療コンシェルジュ資格認定

Bright Relations
☎ +65-8608-4135
https://bright-relations.com

GOLCY からのご紹介

新しいヘアスタイルの発見　salon de Norn

日本以上の品質を提供する、プライベート美容室

他のお客様と顔を合わせない、完全個室制

日本で長年トップスタイリストを務めた中畑文男氏が手掛ける完全予約制のプライベートサロン。

2012 年 FULLERTON ホテルで開業し、その後現在の場所に移動して 4 年目の 2020 年、原則紹介制の Salon De Norn がオンラインから予約できるようになりました。

お客様の髪質や骨格・クセを正確に見極め、洗練された新しいヘアスタイルを実現します。

Salon de Norn
20 Lloyd Road, Brentwood Villas Singapore 239118
+65 9697 8233　☎ +65 9697 8233　norn.sg/
（ご予約は SMS もしくは、Webサイトの予約ページから）
OPEN 8:30-20:30

Webサイトはこちら▽　地図はこちら▽

健康をテーマに日々の生活に
取り入れられる様々な情報を発信

ヘルシーマインド

ヘルシーボディ

ヘルシーマインドとヘルシーボディで
素敵なライフスタイルを手に入れよう

Vol. 1
やっぱりすごい！酢の効能

VOL.1

やっぱりすごい！酢の効能

今回は万能調味料と言われている”酢”。
私たちの生活に欠かせない毎日の食事に、この”酢”を取り入れてみませんか？

酢には多くの健康効果があると言われています。他の食品の栄養素の破壊を防いだり、消化吸収をあげてくれるなどの働きがあったり殺菌力、防腐力、食欲増進作用など様々ですが、更に酢の効果や効能について知っていきましょう。

内臓脂肪を減らす

01

内臓脂肪とは内臓の周りにつく脂肪のことですが、それが溜まると高脂血症、高血糖や高血圧などを引き起こしメタボリックシンドロームにつながっていきます。

高血圧抑制

02

外食の多い 30 代～40 代世代は高血圧予備軍とも言われています。酢は血圧上昇に関わるホルモンを抑制するので酢を摂り続けることで血圧低下効果があると言われています。高血圧予防を意識して摂取するのも良いですね。

（注：正常な血圧の人が摂取をしても血圧が下がりすぎることはありません）

血中脂質低下

03

酢の主成分である酢酸には高めの血中脂質を低下させることがわかってきています。高脂血症は高血圧とともに動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や狭心症を引き起こす原因になります。酢は糖の吸収を穏やかにして、インシュリンの分泌を抑え血糖値上昇を緩和させます。食物繊維やエネルギー代謝を良くするビタミン B 群やポリフェノールと組み合わせると、糖の吸収抑制効果は更に高まります。毎日酢を摂ることで血中脂質を低下させる効果が期待できます。

便秘改善 美肌効果

04

酢には胃酸の分泌を促す作用があり、胃や腸を刺激し蠕動(ぜんどう)運動を活発にすると言われています。更に腸内の善玉菌を増やすことで便通の改善効果が期待できます。腸内環境を整えることは新陳代謝も高まりますし、また酢酸がビタミン C の破壊を抑えてくれるので美白にも効果的といえます。

二日酔いを軽減

05

お酒を飲みながら酢を使った料理を食べると肝臓の代謝が高まってアルコール分解度を高める効果があります。

疲労回復

06

疲れたと感じる時、体内はエネルギー不足の状態です。回復するには糖を摂ることでエネルギー源となるグリコーゲンが補給されます。その糖は酢と一緒に摂ることでグリコーゲンの補給効率がアップし、血行促進作用で肩こりや眼精疲労の軽減を助けてくれます。

ガン抑制効果

07

黒酢に含まれる成分には長期間摂り続けることにより大腸癌を予防する効果があることがわかっています。

酢の種類

穀物酢

酢の効果を最も手軽に取り入れられる酢で大麦や小麦、米、トウモロコシなどが原料で軽くてさっぱりとした酸味。
果実酢を作る時など大量に使う際や、加熱調理に向いています。

米酢

穏やかな酸味が特徴。精米した米が原料で、米のみで作られたとのを純米酢と呼びます。穀物酢と比べてアミノ酸が多く、ビタミン・ミネラルなども含みます。酸味がまろやかなので酢飯などに最適です。

リンゴ酢

腸活にもおすすめで飲みやすいのが特徴。
リンゴを原料醸造されたもので、リンゴ酢に含まれるリンゴポリフェノールには強い抗酸化作用があります。また食物繊維の一種であり、腸内環境を整えるペクチンも豊富です。ソーダなどで割って飲んだりスムージーに加えたりして、飲むお酢として最適。

黒酢

サプリメントにもなる最強の酢！
免疫力を UP させてガン予防にもなります。
主な原料は玄米で、アミノ酸が豊富でうま味が強く、香りも深くて独特です。

ワインビネガー

“酸っぱいワイン”の語源を持つ、フランスでは一般的な酢。
ブドウ果実が原料、赤はやや重みのある風味、白はキリっと淡白な酸味が特徴。
ブドウポリフェノールが豊富で、コレステロールの抑制にも効果的です。

バルサミコ酢

ワインに負けず劣らずの抗酸化作用でアンチエイジングによい。
ブドウ果汁を煮詰めて熟成させたもので、芳醇な香りと濃く深い酸味が特徴。抗酸化力の高いポリフェノールの含有量は黒酢の３倍ほどあり、シミ・シワ対策にもなります。

おすすめ Recipe

漬けるだけ！超簡単！

酢キャベツ

作り方

材料
キャベツ…1/2個（450～500g）
酢　　…200～300ml

1. 水気をよく切ったキャベツを、せん切りにする。
2. ①をジップ袋（チャック付きのビニール袋）に詰め、キャベツが完全に酢につかる程度、酢を注ぐ。
3. ②の空気を抜いて、しっかり密封し、冷蔵庫に入れる

冷蔵保存して、
1週間～10日ほどすると食べごろ。
そのあと、2～3週間は日持ちする。

Point

使う酢は、穀物酢、米酢、黒酢、リンゴ酢、ワインビネガーなど、お好みのものでOK

袋は小さめのものを2枚用意し、半量ずつ漬けると傷みにくく、使い勝手が良い

袋ではなく、蓋つきの瓶でもOK

漬けるのが面倒な場合は、せん切りキャベツに酢をかけるだけでも良い

酢のパワーすごいですよね？ダイエットを意識する方はとくに黒酢がオススメです！
運動前に摂取するのがベストタイミングです！
ただし、体に良いからといって大量摂取は逆効果です。お酢は「酸性」なので、薄めずに摂取すると、食道や胃が荒れてしまったり、歯が溶けてしまう可能性があります。
1日に15ml（大さじ1杯程度）を取るのが適量といわれています。

- ✔ 空腹時の摂取を避ける
- ✔ 適度に薄めて摂取をする（原液のまま摂取しない）
- ✔ 摂取後の口の中をそのままにしない

といった点を注意しましょう。

＼一度は行きたい！／

モルディブ

もっと世界を楽しもう
Presented by HIS

シンガポールにいる間に、行っておきたい国 NO.1 のモルディブ。
でもどのようにご選択をすればいいのか、どのリゾートがいいのか、正直とても難しいと思います。
今回は極上のバカンスを楽しむためのモルディブリゾートの選び方を、テーマ別に皆様にご案内させていただきます。

コンスタンス・ムーフシ

島

『ひとつの島にひとつのリゾート』をコンセプトに、海を身近に、贅沢に感じられることが最大のモルディブの魅力です。

同じように見えても島の大きさ、ビーチの形、遠浅の海（ラグーン）があるか、サンゴ礁が豊か（ハウスリーフ）なのか、サンドバンクがあるのかなど、『島』というテーマでも多数異なる点がございます。

リーフに囲まれた淡いブルー＆エメラルドグリーンのきれいな海と白い砂浜をお求めの方は**ラグーン**があるリゾートを、サンゴ礁の密集したエリアで、お魚が多く、主にアクティブにシュノーケリングを楽しみたい方は**ハウスリーフ**がよいリゾートをおすすめしてます。

また、シュノーケリング上級者の方には、**ドロップオフ**といい、淡いブルーと濃紺の海の境目で、急に深くなるところがお勧めです。

移動手段

シンガポールからは直行便が２社、
経由便であればスリランカ経由であっという間に
モルディブに到着です。

ただ、モルディブの場合はモルディブの国際空港（マーレ）に到着して終わりではありません。そこから先に、各島への移動が待ってます。
マーレ空港から各リゾートへの移動方法は３パターンございます。

１つ目はスピードボート

各リゾートが所有しておるものとなり、24 時間移動が可能です。

移動時間も比較的短いため、より一層リゾートでの滞在が満喫いただけます。

２つ目は水上飛行機

海の上から出発をして、海の上に到着をするまさしくモルディブならではの移動方法です。

メリットとしてはお天気の良い日には花の輪のように広がる美しい珊瑚を見ながら、空の旅をお楽しみいただけます。

ただ、悪天候などでご覧いただけないこともある他、有視界飛行といい飛行可能な時間帯の条件が厳しいため、到着時間によっては、空港近くの島に１泊前泊を必要とする場合がございます。

３つ目は国内線＋スピードボート

離発着間際は水上飛行機同様空からのサンゴ礁をお楽しみいただけるほか、国内線で到着後、その先はスピードボートで移動となるので２つとも経験が可能です。

ただ、スケジュールが頻繁に変わりやすい点と、リゾートまでの距離が多い分、リゾートでの滞在時間はスピードボートに比べると短くなります。

お部屋タイプ

モルディブといえば、『水上ヴィラ』というイメージが強いのではないでしょうか。

ただ、お客様のご旅行形態によって、ご滞在いただくお部屋タイプも様々ございますので、少しではありますがご紹介させていただきます。

ジュメイラヴィッタヴェリ

モルディブの**水上ヴィラ**は、海の上に浮かぶお部屋な為、海を眺めながらのバスタブや海の上に浮かぶハンモック、中にはお部屋の中の床一部がガラスとなっておるガラス床等、リゾートによりそれぞれ個性的な特徴があります。

水上プール付きヴィラや、他の棟とのつながりがない完全独立型水上ヴィラなど、お客様のご希望に合ったリゾートを都度ご紹介させていただきます。

水上に比べて緑の木々に囲まれ、隠れ家のように島の陸地部分に建つ**陸上ヴィラ**。ビーチが近いため、小さいお子様が一緒のご旅行や、レストランやレセプションへ比較的アクセスしやすい場所にあることが多いため、水上と比べ、滞在しやすいヴィラが多いです。

シックスセンシズラーム

アナンタラディグ

カップル向け

宿泊に年齢制限を設けているリゾートがお勧めです。大人リゾートとなる為、ゆっくりとした時間をお過ごしいただけると思います。

バロス

モルディブで体験できること

モルディブリゾートにおいては他のリゾートでは味わえないユニークな体験ができます。

フラワリアイランドリゾート

水の中にレストラン（**水中レストラン**）を設けておるリゾートが３つ。オーゼンバイアトモスフィアと、コンラッド、そしてフラワリです。

水中レストランのランチは予約必須 !!! ご予約と同時にレストランのご予約をおすすめいたします！

モルディブは海に囲まれた島で生活をするため、アクティビティもユニークなものが多数ございます。

中でも**ダイビング**はリトルマーメイドの世界そのもの！様々な種類の生物が同じ海の中で生き生きと泳いでいる様は、何度体験しても感動してしまいます！

フラヴェリアイランド

フォーシーズンズクダフラ

また、モルディブで有名なのが**ドルフィンクルーズ**。もちろん野生のイルカ達な為、必ず見られるものではありません。野生のイルカたちはモルディブの海にたくさん生息しておりますが、 島の近くには寄ってきません。そのため、ふねで近くまでいき、海の広いフィールドで、元気に遊んでいるイルカ達を探す旅に出かけます。

ご旅行形態

ご旅行はどなた様と行かれるかというところも大きなポイントです。

ご家族様と行かれるのか、カップルで行かれるのか、リゾート選びも変わってまいりますよね。

ご家族向け

キッズクラブや、お子様専用の浅いプールがあるなど、ファミリーフレンドリーなリゾートがございます。お子様が海でそのまま遊ぶことが出来るラグーンタイプの海も選ばれる際のポイントとなります。

ゴルフ de 英会話

Lesson1

ゴルフ場に予約を取る

I'd like to play this Sunday morning.
今週の日曜日の朝にプレーしたいのですが。

I'd like to book a tee time around noon today.
今日のお昼頃に予約したいのですが。

Do you have any available slot around 9AM?
朝 9 時頃に空きはありますか？

Point

Can I～よりも I'd like to～の方が丁寧な口調です。
ゴルフの開始時間は Tee time。Tea（お茶）と同じ発音です。
Play だけでも OK

私たちと一緒に働きませんか。

在宅パート出来る方募集

DP/PR

職種：営業、ライター、デザイナー etc...

▼お問い合わせ▼
Golcy 編集部　info@golcy.com

シンガポール発海外旅行は
H.I.S. にお任せください！

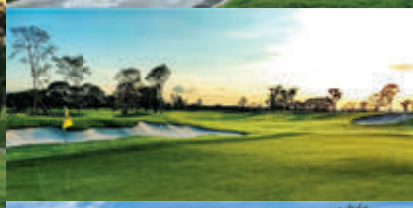
HIS SINGAPORE
6224-1512
営業時間：10:00 - 19:00
タンジョンパガー駅 A 出口より徒歩 5 分
100AM ショッピングセンター 3 階
#03-16/17/18 100AM, 100 Tras Street,Singapore 079027
sin.info@his-world.com　https://his-travel.com/
HIS シンガポール　HIS シンガポール　検索
@we_are_his_singapore　Web サイトはこちら▶

業務渡航や社員旅行、現地での車両手配や
お得意様の VIP サービスなど
海外 70 カ国 156 都市に拠点がある H.I.S.
だからこそできるサービスがございます。
6538-0985
業務渡航 /VIP 案件：sin.co@his-world.com
団体旅行 /MICE 案件：sin.grp@his-world.com
https://his-travel.com/corporate
まずは一度お気軽にご相談下さい

シンガポールを代表する名門クラブ

TANAH MERAH COUNTRY CLUB で

最高のゴルフ体験を



タームメンバーシップ（1年間の期間会員）を新規募集中

ご購入いただいたお客様への特別プロモーション

・レストランバウチャー
・優待プレー券（ゲスト２名様まで）
・所属プロによるゴルフレッスン券

タームメンバーシップ（1年間の期間会員）特典内容

・月会費無料
・近隣諸国の海外提携ゴルフコースをメンバー同等の待遇でご利用いただけます。
・TANAH MERAH COUNTORY CLUB の２つのチャンピオンシップコースを含むゴルフ場内全施設をご家族でご利用いただけます。

詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください

メンバーシップ申込お問合せ ☎6592 0326 / 0327 ✉membership@tmcc.org.sg
1 Tanah Merah Coast Road, Singapore 498722 ☎(65) 6542 3040 (65) 6546 9114

Web サイトはこちら→
www.tmcc.org.sg
*Terms and Conditions Apply.

英会話 & 短期留学

GEOS

ジオスが選ばれる5つの理由

1.振替制度　2.休学制度
3.ベビーシッター制度（有料）
4.多彩なコース
5.経験豊富な有資格講師

コース一覧

短期集中型におススメ(大人子供)
Intensive Course 半日$300 / 全日$550
月~金：9:30am – 12:30pm / 1:30pm-4:30pm

細く長く通いたい方におススメ
日中Part Time Course 24時間$840 (大人)
9:30am – 12:30pm / 1:00pm – 3:00pm
夕方Part Time Course 24時間$720 (子供)
レベルによって開講曜日時間が異なります

ビジネス英会話・キッズにおススメ
Private Tuition 24時間$2400 (大人日中)
Private Tuition 24時間$1920 (子供平日)

生徒の声

ベビーシッター制度利用生徒
毎週火曜日Part Timeクラス
10am – 12pm
Miyamotoさん Mashitaさん Yamauchiさん

日本人ベビーシッターサービスのおかげでゆっくりと安心して英語を学ぶことができています。子供も友達ができ、母親もクラスメイトと繋がりができ、母子ともに楽しい時間を送れています。レッスンも少人数で先生が丁寧に生徒のことを考えてくれていて有意義な時間を過ごせます。

2019年夏休み
キッズ英語コース
Intensive Adultコース参加
月~金　9:30am – 12:30pm
Temmaさんと Kosho君

息子は、最初は多国籍なクラスメイトとネイティブ講師に緊張しておりましたが先生が上手に緊張をほぐしてくれ「楽しいからもっと来たい！」と嬉しい感想でした。レッスンはゲームや工作を交えながら読む・書く・聞く・話すを全体的にカバーし子供が飽きない工夫を感じ、是非また参加したいです。

旧正月CNY割引
Part Time Course最大$288OFF
Private Tuition最大$488OFF

※割引は2020年1月適用。他プロモーションとの併用不可。別途入校費、教材費、GSTが発生します。

178 Clemenceau Avenue #01-00 Haw Par Glass Tower
Singapore 239926
(ドービーゴート駅から徒歩5分)
TEL : (65)6734 7556 / 6734 6833
Email : japanstaff@goosing.com.sg
受付営業：月~金9:00am – 5:30pm / 土9:30am – 3:30pm

鴻江 KOUNOE BELT

DESCENTE

酒屋の前掛けに隠された秘密!
サポーターじゃない
あなたを変える2.5cm幅ベルト

身体の歪みや故障を解消させ、ポテンシャルを引き出すベルト!

累計
30
万本超
の販売実績!

KOUNOE BELT
のwebサイトは
こちらから!

トップアスリートの身体を知り尽くした、
スポーツトレーナー 鴻江寿治(こうのえひさお)が発案しました。

1966年福岡県生まれ。学生時代に肩を故障したのをきっかけに、さまざまな施術を勉強し、自ら復活。その後、トレーニングのノウハウを学び、「鴻江理論から生まれた骨幹理論」を確立した。
現在、野球、ソフトボール、ゴルフ、バレーボール、陸上、サッカー、相撲、格闘技などのトップアスリートのアスリート・コンサルタントとして活躍中。数多くの国際大会日本代表チームに、パーソナルトレーナーとして帯同。ファイナンシャルプランナーCFPの国際ライセンスを持ち、アスリートにアドバイスすることも。2018年9月には、自身初となる『あなたは、うで体?あし体?～3秒で体がわかる、人生が変わる～』(集英社)を出版。