Vol.3

# GOLCY

FREE

MCI(P)116/11/2019
File Ref. No.201911003
2020年3月25日版

もっと世界を楽しもう
HIS
www.his-travel.com

連続スイング比較
うで体タイプと
あし体タイプの解説

ゴルフ上達のキーワード
手打ちのゴルフスイング
と有効な解決法とは

\一度は行きたい/
モルディブ
バロス モルディブ

発足！
GOLCY 経済部

## ダフリ・トップの主な原因と特徴

特集
新型コロナウィルス

## “良質な睡眠”は健康づくりに不可欠！

05 ヘルシーマインド ヘルシーボディ
良質な睡眠は健康づくりに不可欠！

12 【特集】
新型コロナウィルスとは？

16 連続スイング比較
うで体タイプとあし体タイプの解説

18
ダフリ・トップの主な原因と特徴

33 GOLCY経済部
奥谷直樹　第一回 経営コンサルティングとは？
萱場玄　第一回 日本人経営者のためのシンガポール入門 シンガポールの所得税申告の概要

INCUBATION OFFICE CROSS COOP

# CONTENTS


▼ ゴルフ

20 ゴルフ上達のキーワード
手打ちのゴルフスイングと有効な解決法とは

22 ゴルフ場攻略ガイド
マリーナベイGC③番ホール

24 保存版　ゴルフルール早見表

26 知っているようで知らない。ゴルフ雑学
多くのゴルフ場が18ホールなのはなぜ？

28 2020年第17回
全日本大学ゴルフ・トーナメント

32 マレーシアのゴルフ場

▼ 健康

10 動ける体に！
体のバランスを整えるエクササイズ

▼ 生活・その他

27 ナンプレ（数独）で脳を活性化

36 一度は行きたい！モルディブ
バロス モルディブ～Baros Maldives～

38 ゴルフde英会話
スタート前のTeeing Areaでの英会話

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。

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 農夫山泉 OMEGA

www.fina-fukuoka2021.org

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

**良質な睡眠は**
**健康づくりに不可欠！**

# 良質な睡眠は健康づくりに不可欠！

**身体は横になって「寝る」ことでゆっくり休ませることが出来ます。**
**けれども脳は「寝ている」間も絶えず働いて、心臓や腸を動かしています。**
**そんな働き者の脳を休ませるには、意識がなくなる状態がどうしても必要です。その脳を休ませている状態が「眠る」ということだと言えます。**
**今回は質の良い睡眠を目指す上で知っておきたいことをご紹介します。**

## 「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」

**「レム睡眠」**は、眠っていても眼球が動いている眠りの浅い状態のこと。
**「ノンレム睡眠」**は、眼球が動かない深い眠りでぐっすり寝ている状態。

眠りにおちてすぐに深い眠りのノンレム睡眠になり、次に浅い眠りのレム睡眠になります。私たちは、約 90 分の周期で一晩に 3〜5 回のレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しています。脳を休ませることができるノンレム睡眠（深い眠り）を最大化させることが熟睡への大切なポイントです。

# 良質な睡眠のためのポイント

## 1. スマホやパソコン、テレビとの付き合い方を考える

熟睡することも大切ですが、まずは眠りに就くことも大事。スマホなどから発せられる光によって、脳が「昼間だ」と錯覚してしまい脳が覚醒して眠りが浅くなります。寝る前のスマホの使用時間を決めたり、就寝時には手の届く位置にスマホを置かないといった工夫なども必要です。

## 2. 湯船につかったり、ストレッチをして血行を良くする

体を温めることで代謝が上がり眠りやすくなると言われています。
しかしながら、シンガポールでは湯船に浸かりたくても家に浴槽がなかったり、お湯を溜めてもウォータータンクの関係で浴槽の半分までしか熱いお湯が溜められなかったりという方も多いと思います。
そこで、湯船に入れなくても誰でも簡単にできる体を温める方法を次ページでご紹介します。

# 誰でも簡単！体を温める方法

## 1. 徐々に温度をあげる

いきなり熱いお湯をかけると、交感神経が興奮してしまい、自律神経のバランスが崩れやすくなってしまいます。自律神経を適切に働かせて、血流を整えるには、体温より少し高いくらいのぬるめの温度から始めて、体が慣れてきたら緩やかに温度を上げていくのが良いと言われています。そうすることで、湯冷めもしにくくなります。

## 2. 首を温める

首には大きな動脈が流れているため、首にシャワーをかけて温めると、温められた血液が全身をめぐり、体の深部から早く温めることができます。リンパ節を温めても同様の効果が得られるので、首や脇の下をシャワーで温めることは、効果が高いと言えます。

## 3. 足湯をする

足湯は、半身浴と同じ程度の血行促進効果があると言われており、体全体を温めるのに有効です。さらに、リラックス効果もあるため、副交感神経が優位になって血流が改善される、という作用もあります。足湯を行う時は洗面器に熱めのお湯をはり、くるぶしまでお湯につかるようにしましょう。

# アロマオイルでリラックス

アロマの香りが視床下部に直接働きかけることで、自律神経のバランスが整い副交感神経が優位になります。それによって身体の緊張がほぐれ、気持ちが落ち着き、心身ともにリラックスできるのです。

入眠にはラベンダー、持続した睡眠にはオレンジの香り、他にも眠りに良いとされているのはベルガモット、ネロリ、サンダルウッド、カモミールローマンなど様々あります。自分の好きな香りを見つけてみるのも良いですね。

眠っている間に免疫力が上がることや、ダイエット中たくさん眠った人の方が、体脂肪を早く落とすことができ、逆に睡眠不足により筋肉が衰えることも研究により分かっています。
たとえ時間は少し短くても "良質な深い眠り" を取るように心がけたいものです。

# を整えるエクササイズ

バスタオルでは大きすぎ、
ハンドタオルでは小さすぎ、
フェイスタオルがおすすめ！

## step02

両ヒザを曲げて前傾姿勢をとりながら、後頭部をなぞるようにタオルが首の後ろにつくまで両手を下げる。首も前へ倒れた状態に。

## step03

そのままの姿勢をキープしたまま、下げたときと同じ線を通って両ヒジを伸ばしタオルを上に掲げる。

体をねじるのではなく、
”ねじりきる”のがポイント！

## step02

下半身は動かさず、顔は正面を向いたまま、左手で背もたれの右側を持つように上半身をねじる。肩はできるだけ正面を向くように。自由に深呼吸して OK。

## step03

正面に戻り、同じように
左側へ上半身をねじる。

# 動ける体に! 体のバランス

肩甲骨の可動域を
広げる

## 肩甲骨タオルストレッチ

肩甲骨が固まってしまい、腕がよく回らない人におすすめのストレッチ。左右の肩甲骨を引き寄せ、可動域を広げるとともに、脇腹を引き締めたり、肩こりを予防したりする効果もあります。タオルを使うので、入浴中や入浴後にやってみましょう。

3の姿勢を
保ったまま
10回行う

### step01

両足を肩幅よりやや広めにして立ち、両手でタオルの両端をしっかり握って高く上げる。両手の幅は両足の幅より少し広い程度。

骨盤を中心に上半身の
バランスを整える

## 座ってねじりきるストレッチ

リラックスしてテレビを見ているときなどはもちろん、仕事中や勉強中などの気分転換で一息入れるためにも最適。上半身のねじれを修正し、腰痛や肩こり予防に効果があるので、1時間以上座ったら行う習慣にするといいでしょう。

左右交互に
それぞれ
10回行う

### step01

背もたれのあるイスに深く、背中を背もたれにまっすぐ、しっかりつけて座る。両足は揃えて。両手はヒジを伸ばしてまっすぐ下へ。

特集！

# 新型コロナウイルスとは？

昨年 12 月以降に中華人民共和国の湖北省武漢市から世界各地に感染が拡大された、コロナウイルスによる新型肺炎の一種です。コロナウイルスとは、SARS（サーズ）や MERS（マーズ）と同種のウイルスで、感染経路は、飛沫感染・濃厚接触とされており、潜伏期間は 2-14 日程度です。
現在シンガポール国内では 80 名の感染者（2020 年 2 月時点）が確認されており、致死率はおおよそ 2% で、比較的低いという見方がされていますが、さらなる感染拡大を防ぐためにも一人一人が適切な予防を行うことが大切です。
（厚生労働省による）

## 感染経路

### 飛沫感染

感染者による咳またはくしゃみの際に飛び散ったウイルスを、周囲の人が口や鼻から吸い込むことによって感染する。主な感染場所は、満員電車や職場などの人が多い場所。

### 接触感染

感染者がウイルスが付着した手で身の回りのものに触れ、健康な人がそのウイルスが付着したものに触れ、またその手で口や鼻を触ることで感染する。主な感染場所は、ドアノブやつり革、手すりなど。

# 誰でもできる４つの感染予防

## 1 手洗いうがいをする

外出先から戻った時や食事の前などは、石鹸やアルコール消毒を使用した手洗い（30 秒以上）、うがいをこまめにしましょう。

## 2 咳エチケットを守る

他人への感染を防ぐために、くしゃみや咳をする際には、手で抑えるのではなくマスクやハンカチ、ティッシュなどを使いましょう。特に満員電車や職場、学校などの多くの人が利用する場所では注意しましょう。

## 3 免疫力増進

免疫力の低下はウイルス感染の確率を高くします。バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

## 4 公共機関や人込みはなるべく避ける

特に持病がある方や妊婦の方などは、1・2・3 に加えて、なるべく不特定多数の利用者がいる場所（公共交通機関・劇場等）は避けましょう。

＼そうだったのか！／

### 豆知識

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染と考えられていますが、「動物からヒト」「動物から別の種の動物」へと感染することはほとんどないといわれています。しかし、過去の SARS や MARS が流行した際は、「スーパー・スプレッダー」と言われる、一人から十数人に感染を広げる感染者がおり、SARS は「コウモリからヒト」、MERS は「ヒトコブラクダからヒト」さらにそれが「ヒトからヒト」へと感染を拡大化させたという事実があります。

# 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 6734 3210　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▼

# GOLCY E-book

# 登場 ～携帯から無料ダウンロード～

GOLCY ウェブサイトからも、
ゴルフや健康に関するあらゆる情報や
最新ニュースなどをお届けします。

QR コードを読み取って今すぐチェック！

GOLCY 検索

https://www.golcy.net/

QR コード

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。

お問合せ
GOLCY 編集部
info@golcy.net

右腰を残して、左ひざ、左腰を開きます。インパクトに回旋することが重要。このポジションではフォローの際に目標方向に力を押す力と引っ張られないようの拮抗を感じながら左ひじの回旋を行いフォローを

両腰と左ひざの高さを変えず、構えていた高さでフィニッシュに向かいます。

両肩の位置を入れ替えるまでフィニッシュを意識します。

スイングからインパクトにかけて、体重移動はに、左ひざを若干伸ばしながら右手でボールをむように、ヘッドを返さずインパクトします。

手首を返さず、足の開き、腰の開きで一気にフォローをとります。

両肩の位置を入れ替えるフィニッシュを意識します。

# 連続スイング比較

## うで体タイプとあし体タイプの解説

今回は 100 切り間近の菊池さんと黒原さんお二人のスイングを本誌で紹介しているうで体、あし体のタイプ別で解説します。

解説：Bise Tomoo

うで体タイプ

うで体は、左腰が開いて構えやすい傾向があるので、軽いクローズスタンスをとることで、左腰がターゲットラインに平行に構えることができる。スタンスは肩幅より広いほうが良い。

バックスイングは腕主体で左腕を伸ばし、右股関節に体重を乗せた大きなトップを意識します。

上半身主体の深い捻転を意識する。トップスイングで肩も９０度以上を目指します。

切り返しはト後、外向ロースルーにする力と出します。

あし体タイプ

アドレスはＹ字型、両手を中心で構えます。

バックスイングは手首の動きを抑え、ノーコックで体主体でコンパクトに上げていきます。体重移動は少なめに注意が必要です。

肩の入りは、左肩の真後ろに８５度から９０度。深く入れる必要はありません。トップでの体重配分イメージは右６：左４になります。

ダウン小さめ押し込

**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


# ダフリ・トップの主な原因と特徴

ゴルフではボールが右に曲がったり、左に曲がったりしてしまいますが、それ以前にしっかりとフェースに当たらない事もあると思います。ボールの上を打ってしまうトップショットとボールに当たる前に地面に当たってしまうダフリショットを改善し、しっかりとフェースの芯に当たるスイングを目指しましょう。

## 特徴 1

インパクトで体全体が目標方向を向き過ぎてしまう
↓
手元が浮いてトップしてしまう。

## 特徴 2

ヘッドをリリースするタイミングが早すぎる。
↓
ヘッドファーストになり、リーディングエッジ（歯）が出てトップしてしまう。

## 特徴 3

右肩が下がり過ぎ、体のターンが出来ていない。
↓
ボールに当たる前に最下点になりダフってしまう。

## 特徴 4

肘から先シャフトが直線になってしまう。
↓
手首が伸び過ぎてダフってしまう。

# ダフリ・トップを改善するためのチェックポイント

## Point 1
## 肩と手のポジション

アドレス時に肩の真下のポジションから手がボール方向に出過ぎてしまうとトップしやすく、体の近くに構え過ぎるとダフリやすくなってしまします。
特に長いクラブは手の位置が前に出やすいのチェックしましょう。

手元が近くになるとボールも近くなりコントロールしやすくなります。

## Point 2
## ソール（バンス）

ダブリ・トップが多いプレーヤーはフェースに意識が集中してしまっている事が多いのでソール（バンス）を意識して、ソールをボール１個分先（飛球方向）に当てる感覚でスイングしてみましょう。

## 練習法はこれだ！

片手打ちで地面とヘッドの距離感を感じながら、力をあまり入れずにヘッドのリリースのタイミングを掴みましょう。
最初は短いクラブを短く持ち、小さい素振りからスタートして、手首に負担がかからないように注意しながら徐々に大きいスイングにしていきましょう。
特にアプローチでダフリ・トップが出てしまう人にお勧めの練習方法です。

ゴルフ上達のキーワード

# 手打ちのゴルフスイングと有効な解決法とは

**ゴルフレッスンやゴルフ雑誌で良く使われるキーワードを運動科学の観点から詳しく解説するコーナー。今回は「手打ちのゴルフスイング」についてです。**

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。

さて皆様、**手打ち**という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないでしょうか。**手打ち**とは、体幹部が固まってしまい体の中心である背骨が主導ではなく、末端の手足が主導でスイングをしてしまうことの総称に用いられます。このようなスイングは力強さと正確性を欠いてしまいます。

まず出力の観点から、本来体幹部の多くのパーツ（骨盤、背骨、肋骨、肩甲骨など）をバラバラに使い、ズレ合わせることで力を生み出したり、下半身からのエネルギーを腕に伝えるからです。そして、正しい体の軸や腕のポジション、正しいクラブのポジション、正しいフェイスローテーションなども、元を辿れば、全ては自由な体幹の動きによって初めて可能になるのです。巷では多数の理論が存在したり一流プロゴルファーにもそれぞれ細かなスイングの特徴はありますが、体幹部を柔らかく保ち、**背骨主導**で手足を動かすという身体の使い方は、スイングの根幹部分となります。プロゴルファーがよく行う練習法で、腕の間にボールを挟んだり、バンドで腕を固定することがあります。あの練習の目的は腕を固めることではなく、腕をいつもより不自由な状況に置くことで、普段は意識しにくい体幹部の感覚を高めて、背骨を使う感覚を養うためなのです。

しかし、クラブを構えて、ボールを遠くに飛ばそうと練習している時、またはコースで緊張している時に、リラックスして背骨を意識することは、非常に難しいことです。そのため、まずは日常的な運動の中で感覚を十分に高めておく必要があります。

## どこでも簡単にできる練習方法

どこでも気軽に出来て、なおかつ手打ちスイングを改善するために効果的なトレーニングをご紹介致します。上手く行えば肩こり解消にも役立ちます。

❶ リラックスした状態で直立し、体幹部をくねらすように揺すって更に力を抜いて準備します。
写真のようにお腹の前で両手を合わせます。この時、手、腕、肩、脇の力を抜きます。
❷ 両肘を体に密着させたまま、肩から先（肩、腕、手）を動かさずに、背骨を動かして、右手で左手の掌から指先を気持ちよくさすります。10 回～20 回を目安に。
❸ 左手でも同様に。

POINT

✔ 肩や脇に力を入れて腕を固定しないこと。
✔ 背骨を中心に右半身と左半身を前後に入れ替える意識で、大げさに腰や膝を動かしても OK!
✔ 背骨によって腕を動かす感覚を身につけましょう。
✔ 慣れてくると、肩から先の力が抜けてきます。
✔ 毎日 3 分、そして練習前、ラウンド前に行うと効果的です。

ゴルフコース

# 攻略ガイド　マリーナベイGC③番ホール

**マリーナベイGC３番ホール（パー４）を攻略していきます。**
**比較的距離のあるミドルホールで一打目の正確性とグリーン周りのアプローチがコース攻略のカギ。**

１打目はドライバーの飛距離によって狙う場所が変わっていきますので自分の飛距離がどの程度か確認しておく必要があります。210m以上飛ぶようであれば左バンカー越えを狙いましょう。右に飛ぶとOBの危険性が高まります。210m以下であれば右バンカーを狙いましょう。左バンカーは比較的顎が高いので次のショットでグリーンを狙えなくなります。

左図①付近

グリーン横から

２打目以降はグリーンのピン位置を意識しましょう。グリーンが縦長なのでピン位置に合わせて距離を計算するようにしましょう。（※白０、青プラス５m、赤マイナス５m）また、グリーン左右くぼみがあり、特に右の傾斜は強いのでアプローチの難易度が上がってしまうので注意が必要です。

もしグリーンを外した際のアプローチでは両サイドの傾斜が強いので上げるか転がすかを慎重に判断しましょう。パターでアプローチする選択肢を持っているとリスクを抑える事が出来ます。

グリーン左くぼみ

グリーン右くぼみ

傾斜
左に大きなくぼみがあります。
入った時にはアプローチのクラブ
選択を慎重に。
②
③
①
OB
コースヤーテージ
レッド 282m
ホワイト 339m
ブルー 339m
ブラック 395m
①左一番手前バンカーまで　158m
②左バンカー越え　210m
③右バンカーまで 205m
※white ティーから
マリーナベイゴルフコース
80 Rhu Cross Singapore 437437

保存版

# ゴルフルール早見表

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ドロップ方法 | 膝の高さからドロップ |
| 2 | ストロークまでの時間 | 40 秒以内推奨 |
| 3 | ボールの捜索時間 | 3 分以内 |
| 4 | 2 打目以降の打順 | 安全が確認できていれば準備ができたプレーヤーから打っても良い。 |
| 5 | 打ったらフェースに 2 回当たった（2 度打ち） | 無罰 |
| 6 | 球がその勢いで自ら地面に作った穴に食い込んでいるボール | フェアウェー・ラフでも地面に食い込んでいれば、無罰で泥を拭き取ってドロップできる。 |
| 7 | 打った球が木に当たってはね返り、自分の体に当たってしまった。 | 無罰　ボールが止まったところからプレーを続ける。 |
| 8 | 同伴プレーヤーのボールを間違えて動かしてしまった。 | 無罰　元の位置に戻す。 |
| 9 | 自分のボールを捜索中に間違えて蹴飛ばしてしまった。 | 無罰　元の位置に戻す。 |
| 10 | 構えていたらクラブがボールに当たりボールが揺れて元に戻った。 | 無罰 |
| 11 | 構えていたらクラブがボールに当たりボールが動いた。 | 一打罰　元の位置に戻す。 |
| 12 | 素振りをしてからアドレスしようとしたら、素振りでヘッドが触れてボールが動いた。 | 一打罰を加え、元の位置に戻して（リプレースして）プレーを続ける。グリーン上では罰はなく、元の位置に戻す。 |
| 13 | 小枝を取り除いたらボールが動いた。 | 一打罰　元の位置に戻す。 |
| 14 | バンカー内でボールのそばに枯葉や木の枝が落ちており、取り除いてからプレーした。 | 無罰　プレーを続ける。 |
| 15 | バンカー内で 2 つのボールが近くに止まっている。自分のボールを打とうとすると、おそらく 2 つのボールを打ってしまう。 | マークしてもらい、プレー。<br>マークしたボールは、リプレースしてそのままプレー。<br>ライが変わった場合は復元する。 |
| 16 | 水が枯れている池でボールのあたりは枯葉がかなり邪魔している。<br>ボールが動かないように注意して、枯葉を取り除いてからプレーした。 | 無罰　プレーを続ける。 |

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

# KINOGOLF

## 今年こそ100を切る！

打席でスイングを磨き
コースレッスンでスコアーメイクを磨く

おすすめ！

### 個人レッスン
お客様の特徴に合わせた最適なスイングをカスタマイズします.

### ご夫婦レッスン
KinoGolfスクールでは、個別にレッスン内容を
ファイリングしている為、ご主人と奥様それぞれの
レベルに合わせてゴルフを覚えることが出来ます

### 親子レッスン
ご父母様のさらなる上達はもちろんのことお子様の
年代に合わせて分かりやすく丁寧に指導いたします。

Model 高倉くるみ Kinogolf Coach

KINOGOLF

## 新規会員募集中

【会 場】マリーナベイゴルフ練習場　ケッペルゴルフクラブ練習場

お問合せ・お申し込み　info@kinogolf.com

詳しくはウェブサイトへ
kinogolf

Kino Golfチャンネル　YouTube

Kinogolfchannel

知ってるようで知らない。

# ゴルフ雑学

## 多くのゴルフ場が18ホールなのはなぜ？？

なぜ、多くのゴルフコースが『18ホール』でプレーするのか意外と知らない方も多いのではないでしょうか？これには諸説ありますが、最初のゴルフの記録の公式なのは、1502年のスコットランドのパースに由来しています。当時のゴルフコースは、コースごとに様々なホール数でした。例えば、世界最古のゴルフコースである「リース・リンク」は、1744年に**7ホール**でした。また、スコットランド国内で有名な「モントローズ・ゴルフ・リンクス」は、1810年の7ホールから規模が大きくなり、最終的には1866年には**25ホール**までホール数を増やしています。そして、ゴルフの発祥地として知られる「**セントアンドリュース・オールドコース**」が**最も影響している**と言われています。

セントアンドリュース・オールドコースは、1764年の当時、**12ホール**で、その内**10ホール**を2回プレーを行う（インコースとアウトコース）ので、**1ラウンドは22ホール**。1764年に最初の4ホールが2ホールにまとめられたりと、最初の8ホールを2回はプレーするため、**1ラウンドが18ホール**になったのです。さらに、1857年には、ダブルグリーンの8ホールに2つの穴を開けて、最初の9ホールと後半の9ホールを区別するため、同じグリーンに異なったカップを作りました。

このようにして、セントアンドリュース・オールドコースは**18ホール**になったのです。1872年に、イギリス国内で行われたゴルフチャンピオンシップで、セントアンドリュース・オールドコースが会場のひとつとして使われており、他のゴルフコースと比べても一番、評判が良いとされています。

また、作り話の様な面白い説もあります。昔、スコットランドのゴルフコースは、海に近く、風が強く寒い場所にありました。そのため、寒さしのぎの為に1ホールを終えるごとに、ウイスキーを飲んで体を温めたと言います。そして、ウイスキーボトル1本を飲み終えたのが**18ホール**だったという説もあるのです。

ちなみに日本でも昔、ゴルフコースは各ホールの長さや、ホールの数はばらばらでした。例えば、1901年に兵庫県神戸市の六甲にできた、日本初のゴルフコースである「神戸ゴルフ倶楽部」は、わずか**4ホール**だったのです。

# 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。

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

## ● 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。

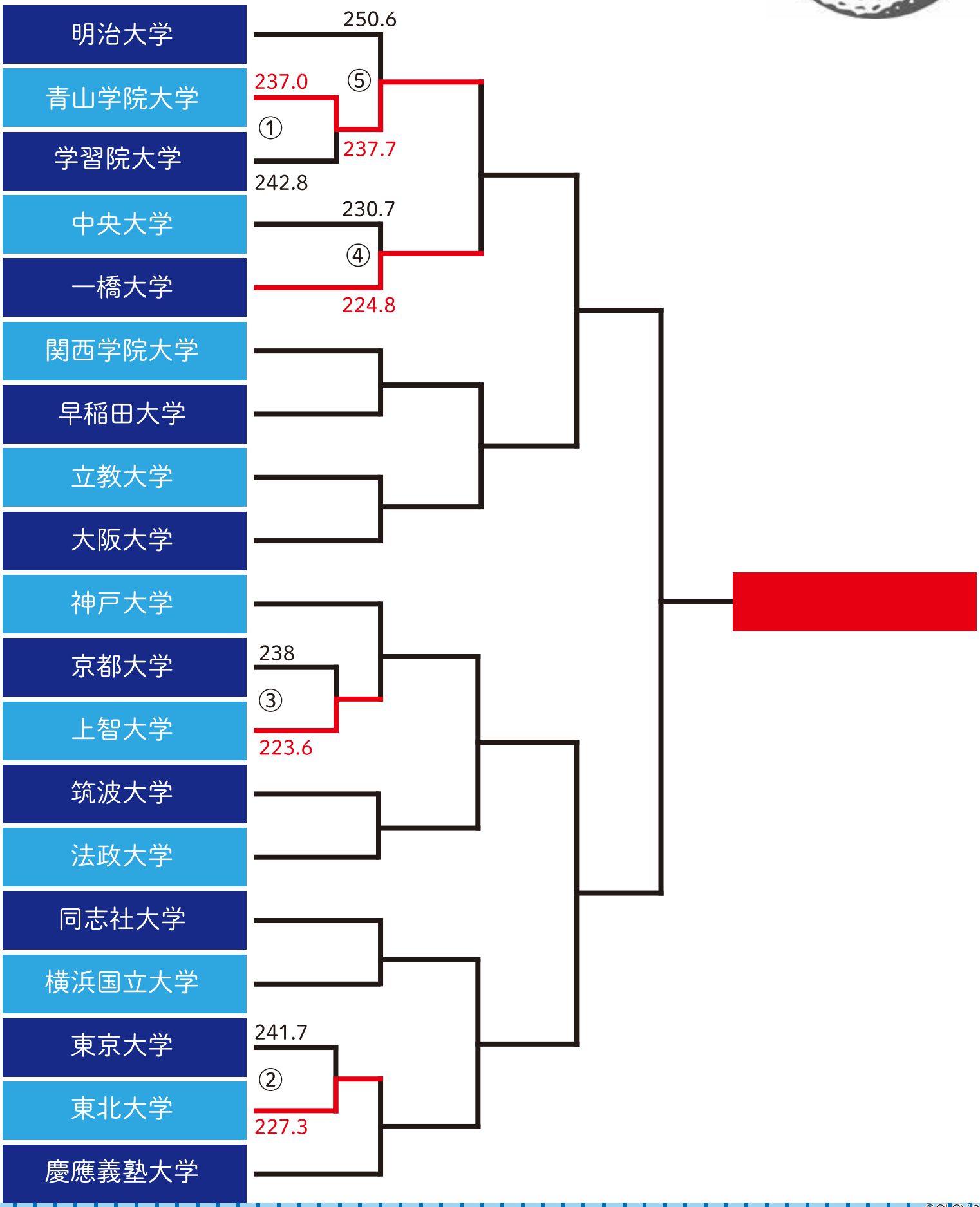
1～5分　：達人
5～10分　：名人
10～20分：凡人
20分以上　：初心者

答えは39ページへ

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）

# 2020年 第17回 全日本大学ゴルフ・トーナメント大会

| 一回戦 | 二回戦 | 準々決勝戦 | 準決勝戦 | 決勝戦 |
|---|---|---|---|---|
| 2020年 2/9 | 2020年 4/12 | 2020年 6/14 | 2020年 7/26 | 2020年 8/30 |



## 結果詳細

※上位３名によるネット勝負

### 一回戦

**①青山学院大学 vs 学習院大学**

2020/1/5 @Marina Bay GC

青山学院の３名のネット計：237.0

学習院の３名のネット計：242.8

**②東京大学 vs 東北大学**

2020/1/18 @SICC

東京大学の３名のネット計：241.7

東北大学の３名のネット計：227.3

**③京都大学 vs 上智大学**

2020 年 2 月 2 日 @NSRCC Kranji

京都大学の３名のネット計：238

上智大学の３名のネット計：223.6

### 二回戦

**④中央大学 vs 一橋大学**

2020 年 2 月 8 日 @Marina Bay GC

中央大学の３名のネット計：230.7

一橋大学の３名のネット計：224.8

**⑤明治大学 vs 青山学院大学**

2020 年 2 月 22 日 @Marine Bay GC

明治大学の３名のネット計：250.6

青山学院の３名のネット計：237.7

※2020 年 2 月 22 日時点の結果です。


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
予約受付
デジタルクーポン
デジタル回数券
デジタル招待状
デジタル会員証
スタンプカード
商品カタログ
ショッピングカート
友達紹介機能
アクセスマップ表示
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

# 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・パー雑誌連動
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(税抜)円）

**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 GLOBAL GOLF MEDIA GROUP | ALBA | パーゴルフ | Regina

# マレーシア ジョホール・バル近郊のゴルフ場

年間を通して最高のコースコンディション

## Ponderosa Golf & Country Resort

No 3 Jln Ponderosa 1 Taman Ponderosa ,81100 Johor Bahru

ご予約は WhatsApp またはお電話から

**+60 19-790 0501**

http://www.ponderosagolf.com/web/index.php

＼ オススメ！ ／ **お得な宿泊付きプラン**

- 一人あたり 約66.5 SGD — 平日 2名様 1ラウンド RM369 朝食付き
- 一人あたり 約132.5 SGD — 平日 2名様 2ラウンド RM738 朝昼夜食事付き
- 一人あたり 約133.5 SGD — 週末 4名様 1ラウンド RM1488 朝昼食事付き（土曜日または日曜日）

※SGD 価格は為替レートにより変動します。上記価格をお約束するものではありませんので、ご了承ください。

周辺には マッサージ店やレストラン も多数あり！

# GOLCY 経済部

**シンガポール在住の頼れる日本人、コンサルタントとしてご活躍される奥谷さんと公認会計士としてご活躍される萱場さんに、今更聞けない経済のことやシンガポールならではの税務のことなどを解説していただく経営者必見の「GOLCY 経済部」。第一回目の今回は、"経営コンサルティング"と"シンガポールの所得税申告"についてを解説していただきます。**

## 第一回　経営コンサルティングとはどんな仕事？

皆さん、初めまして。今回貴重な機会を頂きまして、時折ゴルフに絡めつつ、コンサルタントとしての体験や想うところを書きたいと思います。

さて、そもそも経営コンサルティングとはどんな仕事なのでしょうか？いつも家族にも何をやっているの？と聞かれますが…。一昔前は、コンサル＝企業のお医者様と喩えられましたが、ニュアンスは変わってきたと感じます。結果的に病気（課題）を解決するのですが、企業側から「こんな問題に困ってまして…」と町医者のように持ち込み相談されることは稀ですし、見えている課題に対処するだけでは圧倒的に不十分です。それよりは、経営層と大きな目標を一緒に描き、変革パートナーとしてサポートしていく、という前衛的な表現がしっくりきます。そして、そのために新しい発想・アプローチ・人材・ツール等を提供する、といった役割です。

これをスポーツに置き換えると…、例えば日本のプロゴルファーやサッカー選手を思い浮かべて下さい。その選手は世界的スターになりたい、最高の大会で活躍したい、といった夢を持つことでしょう。夢の実現のためには様々な努力が必要です。自分のスキルを把握し、成長していくために所属するチームやポジション、能力の鍛え方などを見極めていく。圧倒的なスピードで成長するために、最先端の手法やツール、データなども活用する。それ以外にも、メンタル強化、栄養改善、海外移籍アレンジ、語学学習、PR などの幅広い領域において、一流のサポートを得たいと考えるのではないでしょうか。

目標への道筋を一緒に描き、世界トップ水準のサポートを提供し、スターダムに一緒にのし上がっていく。そんなアドバイザリチームがいるとしたら…、それこそがまさにコンサルのお仕事です。そして、選手（クライアント）が活躍して紙面を踊らせた暁には、陰ながら心から充実感を得ることができます。

少し格好つけて書きましたが…。次回も宜しくお願いします。

Accenture Singapore
Strategy Consulting
マネージング・ディレクター
おくたに　なおき
**奥谷 直樹**

経営コンサルティングファーム Accenture 社の日本オフィスを経て、2013 年よりシンガポールオフィス所属。成長戦略・コスト最適化・DX・イノベーション等幅広いプロジェクトに従事。特に、政府やスタートアップ等とのコラボレーションを通して、日本企業のグローバルスケールイノベーションを推進する Japan ASEAN Corridor プログラムをリード。神戸大学経営学部、IESE Business School（MBA）卒業。ゴルフは月 1 で仕事関連のイベント幹事をしながら、Kinogolf で修行中。

第一回

# 日本人経営者のためのシンガポール入門
# シンガポールの所得税申告の概要

はじめまして！公認会計士の萱場（かやば）と申します。シンガポール在住歴は約 8 年、シンガポールの会計事務所 CPA コンシェルジュ社を創業、経営しています。

当コラムでは、主にシンガポール在住の日本人経営者向けに、シンガポールと日本の両面から、「聞いたことがあるけど結局どういうこと？」「人によって言ってることが違うけど、どれが正しいの？」「日本はこうだけどシンガポールだとどうなの？」といった情報をかみ砕いて分かりやすく解説していきたいと思います。主にシンガポールの経営管理や税務に関するテーマを取り扱う予定です。

早速ですが、記念すべき第 1 回は、ちょうど申告期間真っ只中のシンガポールの個人所得税申告です。以下、申告スケジュールと申告の要否、所得税率、日本で受け取る給与について解説していきます。

## 個人所得税申告のスケジュール

シンガポールの個人所得税は日本と同様に、暦年の所得を翌年に申告します。具体的には 2019 年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの所得であれば 2020 年 3 月 1 日～4 月 18 日の間に My Tax Portal という監督官庁（IRAS）のウェブサイトから申告を行い、その後 IRAS から発行される課税通知書（NOA: Notice of Assessment）の日付から 30 日以内に納税を行います。支払い方法は一括納付、もしくは GIRO（口座自動引落し）を設定している場合は分割納付を選択可能です。

## 申告の要否（申告が必要かどうか）

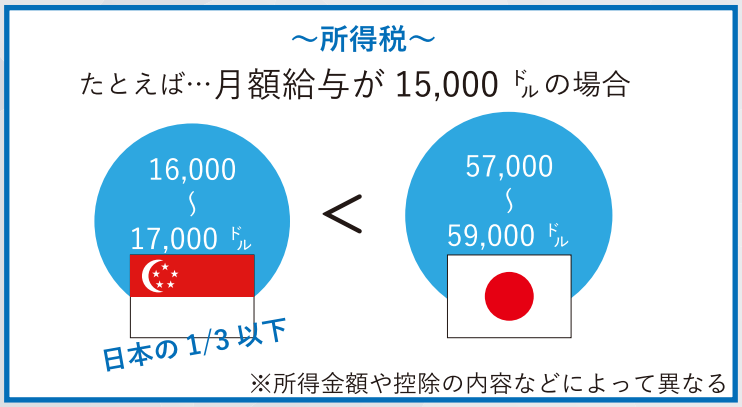
シンガポールには日本のような源泉徴収＆年末調整の制度がなく、会社勤めであっても自分で Form B1 と呼ばれる様式で所得税申告する必要があります。弊社のような会計事務所に所得税計算と申告をご依頼いただくケースもあります。例外的に、年間所得 22,000 ドル以下かつ IRAS から申告が必要な旨の通知が届いていない場合は申告の必要がありません。また、シンガポールに移住した初年度にシンガポールで申告する所得は、一部のケースを除き移住後のシンガポールでの所得のみが申告対象となり、シンガポールから完全帰国する際は、IR21 と呼ばれる所得税精算を行う必要があります。

## 所得税率

シンガポールの所得税率は、日本と同じく累進税率（低額所得者は低税率、高額所得者は高税率となります）を採用しており、日本では住民税も合わせると最高で約 55%、シンガポールでは最高で 22%（住民税無し）という税率となります。所得金額や控除の内容などによって異なりますが、仮に月額給与が 15,000 ドルだとするとシンガポールの税率で計算すると所得税がおおむね 16,000 ～ 17,000 ドル、日本の税率で計算すると所得税がおおむね 57,000 ～ 59,000 ドルとなり、このケースだと日本に比べてシンガポールでは、所得税が 3 分の 1 以下といえます。

## 日本で受け取る給与について

EP ホルダーとしてシンガポールにお住まいの日本人の方で、シンガポール国内の労働（≒EP で許可されている職務内容）の対価として日本とシンガポール両国で給与を受け取っている場合、日本で受け取った給与についてもシンガポールで受け取った給与と合算してシンガポールで所得税申告を行う必要があるため注意が必要です。




シンガポールの会計事務所
CPA コンシェルジュ代表
2012 年から SG 在住の公認会計士
かやば　げん
**萱場 玄**

CPA CONCIERGE
Certified Public Accountant Concierge Service

シンガポールの会計事務所 CPA コンシェルジュ
（CPA CONCIERGE PTE LTD）
Address: 77 High Street, #07-01 High Street Plaza, Singapore 179433
Tel: +65 6904 9131　email: info@cpacsg.com　web. www.cpacsg.com

シンガポール進出時の法人設立･ビザ申請から会計、法人税、給与計算、カンパニーセクレタリーなどの事業運営上の各種手続き、事業撤退時の法人閉鎖など、シンガポールビジネスに関することならなんでもご相談ください。
フェイスブックグループ「ビジネスパーソンのためのシンガポール入門（最新実務編）」運営。

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
HIS シンガポール　@we_are_his_singapore
https://his-travel.com/
HIS シンガポール　検索

**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

もっと世界を楽しもう

# 一度は行きたい！モルディブ

Presented by HIS

今月のおすすめリゾート

## バロス モルディブ～ Baros Maldives ～

### 基本データ

空港からの移動方法▶スピードボートで 25 分

海の質▶ラグーン・ハウスリーフ・ドロップオフの 3 拍子そろったリゾート

お勧め形態▶カップル・ご夫婦向け（8 歳未満宿泊不可）

ハウスリーフの美しさとスタイリッシュなデザインが評判のリゾート。
茅葺のとんがり屋根と蒼い海のコントラストが究極のリラクゼーションを演出しています。
八角形のユニークなデザインでシックな内装の水上ヴィラは、まさにハネムーナーや落ち着いたカップル様のためのシチュエーション。その極上空間が話題を呼び、権威あるトラベルアワードにおいては、2012 年～ 2018 年の 7 年連続でインド洋ロマンティックリゾートを受賞し、さらに 2012・13 年と 2015 年～ 2018 年の 6 年間ワールドロマンティックリゾートを受賞しています。
食にも定評があり、メインレストラン「ライム」をはじめ、海にせり出した「ライトハウス」では絶品ディナーが味わえます。また、ウミガメが周辺に生息しているので、シュノーケリングやダイビングでアクティブに過ごすのもオススメです。
ロマンティックを追求した空間で、ぜひ大切なひとときをお過ごし下さい。

## ラグーンとリーフを併せ持つ極上質の海

リゾートを囲むハウスリーフやドロップオフでのシュノーケリング、ラグーンでの各種アクティビティを満喫いただけます。特別にアレンジをしたクルーズや、ピクニックに出かけたり、ドーニと呼ばれるモルディブの伝統的な船で出かける様々なエクスカーション等、思い思いにお楽しみいただけます。（エクスカーションは有料となります。）

## すべてのレストランが水上にあるという贅沢

メインレストラン「**ライム**」をはじめ、海にせり出した「**ライトハウス**」でのディナーは、ここでしか味わうことのできない絶品です。また、リゾート所有するサンドバンクやピアノデッキでの特別アレンジディナーは、まさにプライベートな時間をお過ごしいただけます。（有料）

## トロピカルな木々に囲まれた南国気分を味わえるスパ

南国の植物が生い茂るガーデンの中にひっそりと佇む『**THE SPA**』。アジア各地の伝統的な施術をミックスさせたオリジナルマッサージ、豊富な種類のオイルやハーブなどを用いた各種トリートメントを、ご要望に応じてご提供が可能です。

## 憧れの水上ヴィラは一棟独立型のプライベート空間！

水上ヴィラは、バルコニー付き 92 ㎡の一棟独立のヴィラでユニークな八角形をしてます。プール付き水上ヴィラは、テラスにプールがついている 126 ㎡の一棟独立型のヴィラとなります。大きな窓からはラグーンがのぞくことができ、広々としたテラスのデイベッドではのんびり海を眺めながら風を感じることも。

ゴルフ de 英会話

Lesson3

# スタート前の Teeing Area での英会話

ティショットを打つ前に使用するボールの確認をして、挨拶をしましょう。

**I 'll be playing a Titleist 1.**
タイトリストの１番を使用します。

**Play well!** または **Good luck!**
よろしくお願いします。

暫定球が必要な際は **I'll hit a provisional ball.** と言います。
暫定球を打ちます。

ぜひ、使ってみましょう！

監修 :GEOS 英会話シンガポール校 Daniel 先生（GEOS フルタイムコース担当）イギリス出身。GEOS12 年目のベテラン講師。


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)

春休みキッズ英語コース
「読む・書く・聞く・話す」をバランスよく学べ入学準備にピッタリ！
キッズに人気の資格保有ネイティブ講師陣
アクティビティー満載で子供が飽きないカリキュラム

開催期間：2020年3月2日~4月30日（1週間単位で申込可）
午前9:30am－12:30pm / 午後1:30pm－4:30pm
料金：半日コースS$300 / 全日コースS$550

3月中の2週間以上の申込で 5%OFF

スペシャル割引
Part Time Course最大$288OFF
Private Tuition最大$488OFF

※割引は2020年4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

**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

詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください

**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。

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.

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

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

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

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。