

ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店が、大切なお客様にお届けするコミュニティ紙「PAR PLAY(パープレイ)」

ゴルファーのギモンに答える「VS企画」

第2弾

寒い冬でも HEATTECH 暖か~いのは

ヒートテック VS ヒートクロス

どっち？

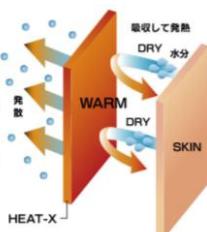
暖か素材といえば、ユニクロさんの「ヒートテック」が有名ですが、当店では、ゼビオの「ヒートクロス」を取り扱っています。ヒートクロスとヒートテックはどう違うのでしょうか？今回はその違いを解説し、冬に備え、暖か素材を賢く選ぶ方法をお伝えしたいと思います。(文：難波)

皆様こんにちは！ナンバです。そろそろ、冬の足音が近づいてきました。当店では、暖か素材インナーウェアは、ヒートクロスを販売していますが、「ユニクロさんのヒートテックと似た名前だけどう違うの？」というご質問をよく受けます。そこで、今回はヒートクロスとヒートテック、それぞれの違いや、選ぶ際のポイントをお伝えしたいと思います。



ヒートクロスもヒートテックも、人の体から発散される水分を吸収して発熱する、吸湿発熱素材です。しかし、両者で大きく異なるのは、ドライ(除湿)なのか、ウェット(保湿)なのかです。

ヒートクロスは、体から吸収した水分を発散させ、常にドライで快適な状態を保ちます。これにより、暖かさが長時間持続するというメリットが



あります。また、ドライな状態を保つので抗菌&消臭効果があり、清潔に着ることができます。

一方、ヒートテックは、素材にミルクプロテインを配合させ、保湿機能を持たせていますので、乾燥肌の方にはお勧めです。逆に汗かきの方には“蒸れやすい”というデメリットがあります。

ゴルフやスキー、登山などのスポーツでは、冬でも汗をかくで



- ようから、スポーツ
- で着るには、長時間暖かさが持続し、かつ汗をかいても蒸れ

ずに快適なヒートクロスが向いています。

次に着心地ですが、ヒートクロスはポリエステルを多く使用しているのに対し、ヒートテックはレーヨンや綿を多く使用しているため、ヒートテックの方が着心地はいいです。また、このような素材は、色々なカラーが出せるので、ファッション性が高くおしゃれです。



室内などで暖かく、かつカラフルにおしゃれを楽しみたい方にはヒートテックが良いでしょう。

もう一つ、大きな違いがあります。ヒートテックは、薬品などを繊維に吹き付けて発熱機能を持たせています。一方、ヒートクロスは、繊維自体に発熱機能を持たせています。ですから、ヒートクロスは、洗濯しても発熱機能が損なわれません。耐久試験では、50回以上洗濯しても発熱機能が落ちなかったそうです。



まとめますと、ゴルフ等スポーツ用としてはヒートクロス。カジュアルシーンではヒートテック。発熱の持続性や耐久性などの機能面ではヒートクロス。着心地の良さではヒートテックということになります。シーンに合わせて使い分け、冬を暖かく過ごしてください。分からない事がありましたら、お気軽にお声かけください！(^_^)/

(何でもお任せ！の難波でした)



ゴルフスクールHISAYからの“元気ですかぁ～？”通信②

ゴルフと腰痛～腰痛とサヨナラして、元気で楽しいゴルフを～

かつてはゴルファーの持病ともいわれた「腰痛」。「上達するには腰への負担は止むを得ない」、「多少の腰痛はゴルファーなら当たり前」とまでいわれた時代がありました。本当にそうなのでしょうか？今回は、ゴルファーにとっての腰痛について考えてみたいと思います。（文：小森）

今では身体運動科学の研究が進み、「腰痛はゴルファーの持病」などという人は少なくなりました。また、クラブとボールも進化し、それほど体に負担をかけずにボールを飛ばすことができるようにもなりました。しかしながら、腰に不安を抱えながらプレーしているゴルファーは少なくないと思います。

■腰痛の殆どは治療不要！？

厚生労働省が行った国民生活基礎調査によると、普段感じている自覚症状で、男性が1位に上げているのがこの「腰痛」です。

因みに、女性は1位が「肩コリ」、2位が「腰痛」です。



ところが、整形外科医によると、意外なことに、その85%は治療が必要でないといえます。

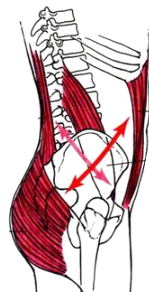
そして、腰痛の原因は殆どが「姿勢性腰痛」、つまり姿勢の崩れが腰痛の原因であるといえます。つまり、腰痛で悩む人の85%は、治療をしなくても姿勢を改善することにより腰痛から解放されるというわけです。



■無理なスイングをする前に…

腰痛を引き起こす姿勢の崩れの代表的な例が、「下肢交叉症候群（Lower Crossed Syndrome）」です。骨盤の前傾角度が強過ぎて、腰椎のカーブが大きくなり過ぎているケースです。

これは、股関節を曲げる筋肉（腸腰筋）と背筋が硬くなり、かつ腹筋とお尻の筋肉（大殿筋）が伸びて弱くなることで起こります。



下肢交叉症候群の方のアドレスは「Sポスチャー」といわれ（右上写真）、スムーズな体の捻転がままならなくなります。

このような方が、正しいアドレスをしようと、無理やり背スジを伸ばしたり、回りにくい体を無理



に回そうとしたりして、余計に腰痛を悪化させてしまうのです。

（←Sポスチャー）

このような方は、無理に形を作ろうとせず、まず腸腰筋や背筋の柔軟性を高め、腹筋の強化に取り組むべきです。その方が、体にストレスを与えず、安全かつ健康的に上達できるのです。

■上達の第一歩は“姿勢の改善”

当店2階で開講している「ゴルフスクールHISAY（ハイサイ）」では、最新の身体運動科学に基づいた運動プログラム「ゴルフフィットネス」を取り入れています。【3ページに関連記事】

ゴルフフィットネスの目的は、「姿勢の改善」です。先程の例で述べたように、姿勢の崩れが、ゴルフの上達を妨げる大きな原因だからです。ゴルフは「バランス」がとても大切なスポーツです。バランス能力を向上させるのに、「正しい姿勢」の獲得は不可欠です。正しい姿勢の獲得こそが、ゴルフ上達の近道なのです。

【3ページに続く】



■姿勢が良くなれば・

姿勢が良くなれば、ゴルフも易しく上達でき、腰痛の悩みからも解放されます。

それだけではありません。姿勢が良くなれば代謝が良くなり、太りにくい



体になります。また、内臓の働きも良くなります。特に腸の働きが良くなりますので、お通じが良くなります。お通じが良くなれば、デトックス効果でお肌もキレイになります。姿勢の改善は、美容やダイエット



にも効果的なのです。

ですから、当スクールにお越しいただいているお客様は、皆健康的で若々しく、元気にゴルフの上達を楽しんでいらっしゃいます。

スクールに興味のある方は、是非お越しください。

(2Fスクール担当：小森)

イベント開催レポート

『あなたのゴルフを10歳若返らせる方法』セミナー

9月21日の敬老の日、当店2FゴルフスクールHISAY(ハイサイ)にて、『あなたのゴルフを10歳若返らせる方法』と、題したセミナーを開催しました。主催は、カッコいい生き方を目指す50代以上向け情報サイト「アトラ50」さん、講師は私、当スクールインストラクターの小森です。(文：小森)



セミナー内容は、まずゴルフに必要なカラダを座学で学んでいただきました。そして、そのような体を作るための運動プログラム「ゴルフフィットネス」を体感いただきました。

僅か20分程の運動で、柔軟性、筋力、そしてバランス能力と、身体能力が激変したことに、皆驚かされていました。

最後のまとめ講座では、ゴルフの上達と健康の維持・向上について大切なことを、座学で学んでいただきました。

■参加されたお客様の声です

『日頃やったことがない運動で楽しくできました。けっこうな運動量で汗をかき、終わって、とても体が楽になった様です』(50代男性)

『正しい姿勢の作り方や、日々の行動において大事な部位の鍛え方を教えていただきました』(70代男性)

ご参加いただいた方には、末長く健康を維持し、ゴルフを楽しんでいただきたいと思います。ありがとうございました。

(2Fスクール担当：小森)



2大コンペ開催!!

VG藤沢川名杯ゴルフコンペ

11/23 (祝) 当店で使えるゼビオグループ共通商品券他、素敵な賞品をご用意いたします。

会場：函南ゴルフ倶楽部／箱根コース

会費：25,000円
(1Rプレー&乗用カート代・昼食代・パーティ代・賞品代を含む)

担当：粟津

お問合せ：VG藤沢川名店



GHS合同クリスマスコンペ

12/7 (月) GHSグループ全ゴルフスクール合同コンペです。楽しいパーティは必見!

会場：鎌倉パブリックゴルフ場

会費：7,000円
(パーティ代・賞品代・練習ボール1コインを含む) ※プレー代は別途
担当：小森

お問合せ：2Fハイサイ



私たちを知ってください! 当店スタッフ紹介①

えのもと たくや
榎本 拓哉

8月31日生まれ(乙女座)
藤沢市出身、血液型:A型
動物占い:ペガサス(自由が大好き、
神秘的、ひらめきや感性は天才的)



当店イチの美肌男子! シューズのことならお任せ下さい!!

皆様こんにちは!主にシューズコーナーを担当している榎本拓哉です。「エノP(エノピー)」と呼んでください!(´_`)ゞ

スタッフ紹介コーナー第1号に選んでいただき、光栄です!

簡単に、自己紹介させていただきますと、私はスポーツ大好き人間です!スポーツなら観るのもするのも大好きです。また、体を鍛えることが好きです。仕事が終わるとジムに通い、懸命に筋トレしています。

また、自転車も好きです。自転車に乗っていて気づいたことがあります。それは「目の保護」の重要性、つまりサングラスは必需品ということです。今は、紫外線がとても強いのでからね。

サングラスについても、研修でバッチリ学びましたので、サングラス選びにもお力になれますよ。



圧倒的な品揃えを誇るシューズコーナー

とはいえ、私のメインはシューズコーナーです。ゴルフでシューズはとても大事です。ご自分に合ったシューズを履くのとそうでないのとでは、ラウンドの疲労度が全然違います。それだけではありません。シューズが合わないとスイングにも悪影響を与えてしまいます。

私にご相談いただければ、お客様によりベストマッチするシューズをチョイスいたします。お気軽にお声掛けいただければと思います。

チャームポイントは、当店イチ「肌ツヤが良い男」で〜す!(笑)

店長

キタやんの視点

皆様こんにちは!店長の「キタやん」こと北村です。いつも当店をご利用頂きありがとうございます。



榎本はまだ入店2年目ですが、このところ急成長している若手の有望株です。シューズコーナーは安心して任せられますし、グリップ交換もかなりの腕前です。きっとお客様のお役に立てると思います。どうぞごひいきに。

【ウキウキ♪ワクワク! イベント情報】

秋の大試打会

①10月31日(土) ワイドゴルフ横浜にて【参加10メーカー】

②11月29日(日) 七里ヶ浜ゴルフ場にて【参加12メーカー】



●フットジョイ「マイジョイズ」シューズフィッティング会
11月3日(火) VG藤沢川名店店内にて

マスコット・キャラ「オクトパー君」デザイン募集!

本コミュニティ紙 PAR PLAY のマスコット・キャラクター「オクトパー君」のデザインを募集しています。応募資格は、当店ポイントカード会員様か、当店2Fゴルフスクール会員様に限りま。ご応募いただいた方にはボールメーカー^注を、デザインが採用された方にはニューボールをプレゼントいたします。どしどしご応募ください。

ご不明な点は、当店スタッフにお気軽にお尋ねください。(注:応募数多数の場合は抽選となります)



ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店のコミュニティ紙「PAR PLAY(パープレイ)」2015年秋号 Vol.002

【発行】ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店 TEL:0466-55-2970

FAX:0466-55-2971

MAIL:VG-Fujisawakawana@victoria.co.jp

【編集】ゴルフハウス湘南(担当:小森) TEL:0466-29-9025

FAX:0466-29-9026

MAIL:support@golf-house.jp