

early birds Cafe



# 今月のおすすめメニュー

## 昔ながらの味!!! チャーシュー麺

ア-リーカフェ手作りのチャーシューが  
沢山!! シューシーでとってもおいしい!!

単品 740円 SET 880円 (コ-ト-or紅茶)

# SAM / パットラボ

スコアの40%を占めるパティングが上手いければスコアは確実に良くなる!!

☆パットラボ計測 20分 2200円

☆パットラボフィッティング 60分 6600円

ところでパットラボって何!?

→ 高性能超音波計測器です。

いったい何が分かるの!?

- アドレス時のフェース向き
- リズム ・ 打点
- インパクト時のフェース向きなど!



フィッティングメニューでは、その  
データを元に合うパターンを  
ご提案します。  
冬のうちに診断して  
春に良いゴルフを

# 引き続き開催しています!!!

1/11(火)まで 440円 送料無料で

IOMIC グリップ交換キャンペーン 7,200円 ⇒ 7,165円

「2021年 新しいグリップに交換して気持ち良くスタートしませんか!?!」

エラストマー素材を使用した IOMIC グリップはしっとりして  
滑りにくく、インパクト時におけるねじれを軽減しています。  
松山英樹プロ、渋野日向子プロをはじめ多くのプロも使用する  
グリップです。メンズ用からレディース用 数多くの種類と色をご用  
意していて大変人気です! ぜひグリップ交換してみたい方が多いのでは?!



# 癒流里 けんこう通信

☆『準備の準備 Part 3』☆ 前々回の仙骨をやや前上方に押ししている感覚の次は、  
仙骨の上に載る椎骨の話です。椎骨とは、頸椎(首の骨)胸椎(背骨)と腰椎(腰骨)、頭蓋骨の下  
から仙骨の上までのすべての骨の重なりを椎骨と言います。この椎骨は頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個  
の合計24個の骨が重なっています。そしてこの骨同士の間を椎間関節と言います。しかし、この椎間  
関節で稼働する関節は2箇所しかありません。その2箇所は、胸椎の上から7番目と8番目の間と腰  
椎の上から4番目と5番目の間のみです。つまり、ゴルフスイングの運動を捻じれだ  
と  
思っている人は勘違いしている場合が多いと思われる。そもそも椎骨は  
物理的に捻じれない骨の集まりなのです。  
では何故捻じれているように感じるのでしょうか? それはテークバック時に、腰椎の  
4番目の下の左側下側が前方に押される事から胸椎7番目の下側後方が左側にズレ  
る動きをする時に椎骨に掛るプレッシャーによって、肋骨の左側が上方へ押し上げ  
られ、右側が下方へ引き下げられるからなのです。左右の肋骨が対角線方向に稼  
働することで、捻じれていると勘違いが起きます。つまり、椎骨を捻じろうとすると  
各関節が固まるので、切り返しが出来なくなる危険があります。  
スイングする前に、椎骨がどこがどのように動く事が正解なのか?  
を事前に知っておく必要があります。  
練習時に何が正解で、何が間違っているのか!?  
を確認しなくては、本当の練習にならないからです。

