

練習メニュー

(1) ラインに沿っての打ち込み (1カゴ) 2人1組で

※ ボールを置く人は、手の握り・バックスイング～フォロースルーの軌道をしっかりと見てあげて、アドバイスをする。

- (2) タッチ
- | | | |
|------------|-------|--------------------|
| ① 50 cm | (10回) | ラインから (内へ) |
| ② 1 m | (") | " |
| ③ 2 m | (") | " |
| ④ 50 cm 正面 | (") | ラインへ向かって (アウトにしない) |
| ⑤ 1 m 正面 | (") | " |
| ⑥ 2 m 正面 | (") | " |

(3) 第1ゲート通過 (10回) 正面から、慣れたら斜めからも試みる

※ 通過したら2ゲート前の定位置に送る → 失敗しても OK

- (4) スパーク
- | | | |
|-----------|-------|--------------------|
| ① 付け球 1 m | (10回) | 内側へ10回・ラインに向かって10回 |
| ② 付け球 2 m | (") | " |
| ③ 送り球 | (") | 第2ゲート ⇔ 第3ゲート |
| ④ 合せ球 | (10回) | 目標物を決めて |
| ⑤ 通過 1 m | (") | 正面5回・斜めから5回 |
| ⑥ 通過 2 m | (") | " |

(5) スライドタッチ (10回) 目標物を決めて → ゴールポール

(6) 7打あがり (3回) 7打以上になりそうでも、上がりまでやる

【注意事項】

- ・ 最初はゆっくり丁寧に、慣れたら10秒ルールを考えて動作を早くする。
- ・ バックスイングをまっすぐに、ボールをよく見て、顔を早く上げない。
- ・ 一打一打を大切に、集中する。

《ボール配置図》

全体練習以外の場合は、下記の図のようにボールを配置し、練習メニューをこなすように。

◎ ← (1) 打ち込み

