

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・バックスイングヘ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 ①50cm (10回) ラインから(内へ)

② 1m (〃)〃

③ 2m (〃)〃

④ 50cm正面 (〃) ラインへ向かって(アウトにしない)

⑤ 1m正面 (〃)〃

⑥ 2m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 1m (10回) 内側へ10回・ラインに向かって10回

②付け球 2m (〃)〃

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 1m (〃) 正面5回・斜めから5回

⑥通過 2m (〃)〃

(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

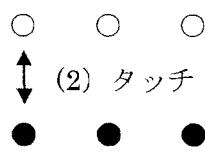
【注意事項】

- 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》

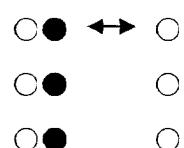
全体練習以外の場合は、下記の図のようにボールを配置し、練習メニューをこなすように。

◎ ← (1) 打ち込み



(3) 第1ゲート通過

(4) スパーク【送り球】



(4) スパーク【通過】

(5) スライドタッチ

目標：ポール

(4) スパーク【付け球・合せ球】