

## 【練習メニュー1】

### ●「先握りルーティーン」

飛距離のある力強い打球を出すためには、体の向きや道具の位置をきちんとセットして、リラックスしてショットすることがコツです。

『先握りルーティーン』では4つのアドレス手順（ルーティーン）を守り、ティーショットをしていきます。この先握りルーティーンの手順を再現できるようになると、コースでも確実にセットアップして、余裕を持ってティーショットを打つことが出来るようになりますので、ひとつひとつ手順を確認して実践で試していきましょう。

#### 【練習方法】

##### 1、「先握り」でグリップをセット

ボールの後ろ、目標の後方線上に立ち、グリップの形ができていないクラブと両手（もしくは右手）を腰から胸ぐらいの高さに持って行き打つ弾道や方向性をイメージします。



##### 2、目標に対して体の向きをセット

ボールの横に回りこんで、クラブフェースを目標方向に合わせます。



### 3、両足を閉じる

構えの時は、最初に両足を閉じて、体の向きを正確に合わせます。



### 4、足のスタンスを広げ、その後ショットする

両足を閉じた構えから、そのまま右足を肩幅ぐらいの広さにスライドして左足つま先はやや開きます。その後一呼吸をしてから、ティーショットを打ちます。



## ポイント

先握りルーティーン最大のポイントの一つが、ショットする前後は素振りをしないということです。どうしても素振りをする場合には、素振りをした後に、もう一度練習方法の1に戻って、先握りのルーティーンをしてからショットをします。この4つの構えの手順(アドレスルーティーン)でティーショットを打ちます。グリップの形を崩さずに、ティーショットを打つことがポイントですので、実践してみてください。なお、このルーティーンでは目標を定めて素振りをするのに15秒、アドレスルーティーンに15秒で、合計30秒以内にティーショットが行えるようにします。ぜひ練習をしてみましょう。