

## **【練習メニュー2】**

### **●「50ヤード、100ヤード、150ヤードから必ず2打目を打つ」**

自分の得意な距離を知り、PAR4の2打目、PAR5の3打目でグリーンに乗せる確率を高めるための練習です。この2打目の精度を高めることがスコアを良くするポイントです。その足がかりとして始める練習は、まずは節目となる距離を確実に寄せる練習をコースでも繰り返すことです。それが50ヤード、100ヤード、150ヤード、200ヤードの距離から必ず2打目を打っていく方法です。毎回違う距離から打っているのは、どの距離が得意でどの距離が苦手なのか分からないばかりか、それぞれの練習を少しずつしていることになるので、上達のスピードはとても遅くなってしまいます。まずは得意な距離を見つけるためにも、ピンまで50ヤード、100ヤード、150ヤード、200ヤードから確実にピンに寄せていく技術を反復練習してください。それによりコースマネジメントの精度も上がりスコアも飛躍的に良くなります。

#### **【練習方法】**

PAR4のホールでは、ティーショットの落下地点から一番近い距離（50ヤード、100ヤード、150ヤード、200ヤード）のフェアウェイにボールをピックアップし動かし、そこから2打目を打つことを繰り返します。

※ティーショットがOBの場合は200ヤード地点からスタートです。

※2打目だけでなく、3打目からも同じように、それぞれの距離から打ちます。

### **【ポイント】**

その日のプレー前に、練習場で50ヤード、100ヤード、150ヤード、200ヤード、それぞれの距離を打つ番手を決めておき、コースでも同じ番手で、安定してそれぞれの距離を打てるようになることを目指します。