

# 第10巻 パットニングの極意の動画（4章）

## これでパッチリ！練習方法

距離感や方向性が合わない理由は、カラダと腕がバラバラに動くからです。軸中心のストロークをして下さい。練習方法は、**逆手でグリップエンドを持ち、胸に当て上体を90度まで前傾させ振り子運動します。**

この姿勢でストロークすると手だけでは動かせません。肩を振って初めて振り子のストロークになり距離感、方向性が安定してきます。また、距離感の良いのだが方向性が悪いというおもな原因は、軸が動いている場合に多いです。まずここをチェックして下さい。それでもまだ方向性が悪い場合は、手に問題があります。手首が折れ、ストロークの軌道が狂っている可能性があります。パットニングにはコック(バックスイングをする際、クラブを振る両手首を曲げて角度をつけること)は必要ありません。**手首を固定して打つ練習**をして下さい。



手首を使った悪い例！

次は、「順回転」のボールの打ち方の練習方法です。

きちんと、ヒットしても逆回転になる場合もあります。インパクトから順回転にするには、ボールを押し出す動きが必要です。まず、ボールをセットします。バックスイング(テイクバック)をとらないでボールを押し出す練習が効果的です。

この練習で、真っ直ぐ出すフォローの動きと確実に前へ転がる回転をかけられるストロークが身につきます。「順回転」ボールのメリットは、転がりがよく、傾斜の影響を受けにくいメリットがあります。ぜひ、身に付けて下さい。なお、これは、あくまでも練習方法です。大会等でこの方法で打ちますとペナルティになりますので注意してください。

