

# セットアップ

パッティング アプローチ

## ☆セットアップを正す意味

1. グリップと体の間隔を一定に保てる
2. ボールと体の距離を一定に保てる
3. 軸を中心とした正しい回転運動ができる
4. 同じ軌道を通しやすくなる

## ■パターのセットアップ

1. 前傾は 45°
2. 頸椎は地面に対しておおよそ 10°
3. ボールは左目の真下
4. 腕は自然に垂らした状態からやや肘を曲げる
5. 1. ~4. の形でクラブを握る

## ■アプローチのセットアップ

1. ボールと両つま先の感覚はヘッド4つ分
2. ボール位置は左胸のライン上
3. スタンス幅は 1 足~2 足分（距離に応じて変える）

## ■注意点

1. ボール位置は常に一定
2. 重心位置も常に一定
3. ハンドダウンは手打ちになるので気を付ける
4. 最低限クラブの長さは合わせましょう

## これも覚えておきましょう

### 振り方

#### パッティング

1. パッティングは腹筋で行います
2. 正しく前傾ができないと腹筋は動きません
3. パッティングでは脚・腰は動かさないようにします

#### アプローチ

1. アプローチは回転で打ちます
2. 落とし場所へ胸を向けるように回転します
3. アプローチは脚を動かしても OK です
4. アプローチが苦手な場合は 1 レバー 2 レバーで行います

