

無駄な練習はしない！

クラブ別スイングづくり

効果的

ゴルフ

自分のクセに合った
クラブを
選んでいますか？

毎年のようにニューモデルが登場し、種類もスベックも自分に合ったものを選ぶのはかなり大変。そもそも自分に合ったクラブを見つかることは可能なのだろうか。今さら聞けないクラブの機能について改めて勉強しなおすいい機会です。今回は弾道計測器のスカイトラックを使用して、適性データを出すためのクラブとスイングの関係性を考えてみました！

関 浩太郎

スカイトラックで
大検証！

スカイトラック (SKY TRAK)

今回の測定で使用した弾道測定器。低価格でありながら高性能という点で注目を集めている。ヘッドスピード、ボール速度、打ち出し角などの様々なデータを計測できるのももちろん、屋内外で使用できるメリットもある。

見えてきたぞ！
自分だけのクラブの選び方

Driver
ドライバー

Iron
アイアン

FW&UT
フェアウェイウッド
ユーティリティ

Wedge
ウェッジ

Putter
パター

etc



ドライバー編

球筋は大きく分類する

と6パターンのみ!

ドライバーのベス

トマッチを探せ!



最近のドライバーは重心位置やロフトを自分で調整できるタイプも多いが、関コーチはまずは自分のミスの傾向をしっかりと把握すること

が大事だと言う。その上で、関コーチ作成のスペック早見表を見れば、自身の悪いクセ球を矯正することができる!

<p>球筋</p> <p>球筋は大きく分けて6つに分類されるが、どの球筋も出るという人は、傾向を考えてみよう。確率的にどういったミスが多いのかで、今のドライバーを基本に、どのようなチューンが必要かも見えてくる。</p>						
<p>重心ポジション</p> <p>重心をドライバー自体の機能で調整できないタイプでも、鉛を貼れば同じ効果が得られる。3gで1ポイントのバランスが変わるので、重心だけでなく振り心地を変えることも可能。</p>						
<p>長さ</p> <p>長さの上限は48インチだが、基本的に今自分が使用しているドライバーで出るミスの傾向を基準に、長くしたり、短くしたり、シャフトの長さを調整すること。</p>	+0.5 インチ	+0.5 インチ	+0.5 インチ	-0.5 インチ	-0.5 インチ	-0.5 インチ
<p>重量</p> <p>重心位置に貼る鉛と長さに連動する部分で、3gで1ポイントのバランスが変わるが、鉛を貼るときには6~9gくらいを貼らなければ、大きな球筋の変化は期待できない。</p>	-10 グラム	-10 グラム	-10 グラム	+10 グラム	+10 グラム	+10 グラム
<p>キックポイント</p> <p>いわゆるシャフトのタイミングで、これも長さ同様に、自分が使用しているシャフトの調子を基準にして、リシャフトするなどの対応をすることがおすすめ。</p>	中 調子	先 調子	元 調子	中 調子	先 調子	元 調子
<p>総論</p>	出球が左方向で、そのまま真っすぐに飛んでいくパターン。フェース角がかぶって入っているため、鉛のポジションはトゥヒールに貼る。	打ち出しが左に出て、右に戻るスライス系の球筋。ヒール側に鉛を貼ることで、球のつかまりを向上させて、先調子でさらにつかまえる。	左に出て、さらに引っかかるチーピン。トゥ側に鉛を貼って球がつかまりにくくする。加えて、元調子にすると引っかかりにくくなる。	右に出て真っすぐ飛ぶチーピン。振り遅れている傾向があるので、シャフトを短くして、鉛は左右均等に。	右に出て左に戻るフック系の球筋。より距離を出すために、少しつかまりを抑えさせる意味でヒール側に鉛を貼る。	右に出てさらに右に曲がるプッシュスライス。ミート率を上げるために短くして、先調子でさらに球のつかまりを向上させる。

D R I V E R



フェースが
返りやすく
楽に球が
つかまる。



ヒール側に
鉛を6g
貼りました

出球はほとんどストレートで、先で左に曲がるドローク系になっているのがわかります。サイドスピンもきっちりフック回転になっています。ヒール側に鉛を貼ることで、シャフト軸まわりの慣性モーメントが大きくなり、フェースの開閉がしやすくなる。これが球がつかまる理由です。



落ちぎわに
球が右に
逃げていく。



トゥ側に
鉛を6g
貼りました

出球はほとんど真っすぐですが、最高到達点あたりから右に流れ始めます。鉛をトゥ側に貼ることで、フェースが返る動きを抑えることができるので、フック系の球筋(ミス)で悩んでいる人には効果テキメンです。出球がストレートなのは、フェース面がスクエアに当たっている証です。



ヘッド自体の
直進性が
増す。



トゥ・ヒールに
3gずつ
貼りました

左右両方にミスが出るという人は、ヒールとトゥ側の両方に鉛を貼ると、フェース面の挙動が安定するので、スクエアにインパクトしやすくなります。出球が完全に真っすぐになるので、多少当たりが悪くても、大きく左右に曲がるミスを軽減することができます。

左右に曲がるミスは、 トゥ・ヒール均等に鉛を貼って フェースのムダな 挙動を抑える!



軌道とフェース角で
ボールは真っすぐ
飛ばせる。

ボールが真っすぐ飛んだり、曲がったりするのは軌道とインパクト時のフェース角の2つが影響しています。要するにここがスクエアになっていけば、そんなに大曲がりはないということです。

ドライバーを選ぶときの重要な要素として「シャフト重量」「ヘッドのつかまりやすさ」「長さ」「キックポイント」の4つがあります。フレックスを最優先しがちですが、RとSくらいであれば、仮に買い間違えたとしても大きな問題にはなりません。

スイング的な部分では、多くのアマチュアの方がシャフトが寝る傾向にあります。これがインパクト時のフェース角のブレや、軌道の不安定さを生んでいるのです。シャフトを立てることをもっと重視するべきでしょう。

今回はドライバーのスペック別に球筋の変化を見てもらいたいと思います。まずここでは重心(重量も含む)。あくまでも球筋を確認する意味で、同じくらいのヘッドスピードで振るので、球筋の違いを確認してください。

ドライバーの長さの違い 長尺より自分にあ

を検証してみた! った長さの方が飛ぶ!

シャフト
45 inch

長尺に比べるとヘッドスピードは落ちる。

自分が普段使用しているのと同じ長さなので、タイミングも合いやすいですね。長尺を振ったあとなので、ややつかまり過ぎていますが、厚く芯に当たっている感覚があります。アマチュアの方にはこの厚く当たる感覚を重視してもらいたいですね。そうすると簡単に飛距離は伸びます。



シャフトが短ければ、寝るリスクが減るので、厚いインパクトが可能になる。ミート率が上がれば、平均飛距離が確実にアップする。



シャフト
45 inch

同じドライバーでも軌道は変化する。

クラブの長さが変われば、当然、ボール位置も軌道も変化するのが当たり前。長くなるにつれて、フラットになり、短くなるにつれてアップライトになることが重要で、それにもなってボール位置も近くなったり、遠くなったりするのが自然。



シャフト
47 inch

ヘッドスピードがアップして飛距離も格段に伸びた。

前のページの鉛を貼ったヘッドと同じ感覚でスイングしているのに、ヘッドスピードが伸びて、さらに飛距離もアップしました。長尺でもタイミングが合う人は、このようにすぐに結果に現れるのが長尺のいいところ。ただ、振り遅れる要素も大きいので、自分に合っているかと考えてください。



シャフトが長いとそれだけヘッドの遠心力が大きくなるので、クラブが寝るリスクが高くなる。



シャフト
47 inch



ラウンド中でもなんだか振り遅れるなど感じたら、短く持つだけでシャフトをカットしたのと同じ効果を得られる。

長さが長い分だけ遠心力が大きくなる。長さが長くなると、当然ヘッドスピードが上がります。飛距離を伸ばす手段としては非常に効果的です。ただ、使ってみただけで、自分には全く長尺が合っていないなかつたという人も少なくないはず。理由は、シャフトを寝かす傾向が、ほとんどのアマチュアの方にあるからです。特に長尺は長さが長いだけでも振り遅れる要素なのに、遠心力も大きいので、シャフトが少しでも寝ると、その力に負けて腕の力では戻せなくなるのです。結果、右ブッシュやすっぽ抜けのミスが起こるわけです。自分がしっかり振り切れる長さで振った方が、ミート率が上がるので、実は簡単に飛距離が伸びるということも言えるため、自分に適正の長さというものを見つけ出すことが重要です。

**左腰が外側に
流れるのを抑えよう。**

シャフトが寝る原因のひとつに左腰のスエーがあります。体がターゲット方向に行きたがるのがスエーを生み出す要因ですが、これを防ぐために右腰でインパクトする素振りが効果的です。腰にシャフトをあてた状態で、フェース面が右腰の回転によりスクエアに戻るように動かすだけです。腰が水平に回る感覚と、フェース面がスクエアに戻る感覚の両方を養うことができます。

腰の正しい動きも身につきますよ

腰の回転をスイングの起点にすると、手先でクラブを動かすことがなくなり、かつシャフトが寝る動きも防げる。

ベルトのラインと平行にあてたシャフトが傾くと、軌道がバラバラになる。

腰を意識すれば肩は水平に回る。

ドライバーはティアップしているので、ある程度下からアップアーク味にヘッドが入っても打てることがありますが、長尺はそうはいきません。少しでも寝ると、どんどんヘッドの重さに負けてクラブが寝てしまいます。シャフトが長く

なると軌道はフラットになるべきだと説明しましたが、フラットに振るためには肩を水平にターンさせる必要があります。このためには腰にクラブをあてて、腰を水平に回す動きを覚えるとフラットに振れるようになります。

ベルトのラインに合わせてシャフトをセットして、シャフトを水平に動かすように腰を回す。

シャフトが寝るとヘッドが下に落ちるので、極端に言えばドライバーでダブるミスも出ることもある。あおり打ちのクセがある人は長尺に向いていない。

長尺にするだけで飛距離が伸びるなら
やっぱり挑戦してみたい!

**長尺を打つには
肩の水平ターンが
必要だ!**

LESSON

腰の回転に沿ってクラブが上がれば、フラットに振るための適正な助走が取れる。

アイアン^も形状が変われば打ち方 アイアンの性能を

アイアンはヘッドサイズが限られているのでドライバーと比べて劇的に進化してきたわけではなかった。しかし、現在は中空やヘッド自体の大型化などで、上級者が好むいわゆるマッスルバックタイプと、やさしい部類に入るアイアンでは、明らかに見た目も違っている。この2つはどのようにして選ぶのがいいのだろうか？



マッスルバック

ダウンプローに振れることが使うための条件。

タイトリストの716MBで計測。見た目の格好良さから、こういったタイプを使いたいと思うアマチュアの方は少なくないと思います。ただ、難しいことは間違いありません。何が難しいのか。重心が高い位置にあるので、ダウンプロー気味に打ち込めないと、芯でヒットできないアイアンなのです。

関コーチのいつもの通りの飛距離に近いデータ。爆発的な飛びは望めないが、コントロール性に長けている点が特徴であり長所だ。

トータル 154.6 ヤード	キャリー 145.7 ヤード	ボールスピード 48.3 /ms
打出角 25 度	打出方向 3 度(R)	ヘッドスピード 37.0 /ms
バックspin 6427 /RPM	サイドspin 92 /RPM(L)	spin軸 7.7 度(R)

マッスルバックタイプを使いこなせることの利点が距離のコントロールがしやすいこと。また弾道の高低を操作しやすいのでプロや上級者が好む。

I R

も変わる!! 最大限に引き出す!



キャビティバック

横から払い打つとヘッド機能を活かせる。

計測はタイトリストの716AP1を使用しました。アイアンがやさしくなったとは言え、下からすくっていいわけではありません。ただ、アマチュアの方で特に力の無い女性やシニアはタメを作ることができないので、こういうタイプのアイアンが助けられることは間違いありません。

7番アイアンで170ヤード越え。上級者などヘッドスピードが速い人にはつかまりすぎの可能性もあるが、楽に距離が出ることは間違いありません。

トータル 177.5 ヤード	キャリー 159.5 ヤード	ボールスピード 52.5 /ms
打出角 19 度	打出方向 2 度(R)	ヘッドスピード 41.0 /ms
バックspin 6418 /RPM	サイドspin 367 /RPM(R)	spin軸 0.1 度(R)

同じ7番アイアンでも重量も違えばロフトも違うので、同じ感覚でスイングしてもこれだけの差が出る。特にボールスピードは特筆すべき箇所。

O N



マッスルバックの払い打ち× 性能を引き出すには

キャビティバックの打ち込み× 打ち方がポイント。

コックがダウンスイングでほどけるタイプはマッスルバックタイプを使えない。

マッスルバック

予想通り払い打つとデータは格段に悪くなった。

マッスルバックを少しあおり気味に横から払い打ちました。手の感触も当然薄かったわけですが、数値では飛距離が10ヤード近くも落ちました。ボールの高さも出ていません。このデータから、やさしいアイアンは使える層が広いのに対し、マッスルバックはかなり使える人が限られることがわかります。

マッスルバックタイプはヘッド自体の機能が難しいので、シャフトを替えるだけでは対応が難しい。



上から打ち込むよりも横から払った方が、ヘッドとしての機能が発揮されることがわかった。

キャビティバック

スピン量が多くなりすぎてコントロールできない。

やさしいタイプのアイアンをヘッドスピードは同じ感覚で、上から打ち込んでみました。50ページの横から払い打ったデータよりは数値は落ちましたが、恐らくヘッドスピードの速い人が上から打ち込むと、さらに悪い数値になる可能性があります。低重心アイアンは横から払い打つのがベストです。

劇的に数値が落ちたわけではないが、打ち込むと逆に飛ばなくなった。シャフトを替えるなどの工夫をすればもちろん上級者でも使えるモデルになる。

トータル 147.1 ヤード	キャリー 133.1 ヤード	ボールスピード 43.9 /ms
打出角 22 度	打出方向 0 度	ヘッドスピード 37.0 /ms
バックスピン 4579 /RPM	サイドスピン 525 /RPM(R)	スピン軸 7.2 度(R)

[マッスルバックでコックを解いた]結果



ダウンスイングでこのタメができれば、軌道がダウンブローになるのでマッスルバックを使える。



球質もやさしいタイプのアイアンは払い打つほうが、重く直進性が高かった。

トータル 168.7 ヤード	キャリー 152.4 ヤード	ボールスピード 48.8 /ms
打出角 18 度	打出方向 2 度(R)	ヘッドスピード 38.3 /ms
バックスピン 4758 /RPM	サイドスピン 204 /RPM(R)	スピン軸 1.5 度(R)

[やさしいアイアンで打ち込んだ]結果

それでもマッスルバックが打ちたい!!! 30cm手前のティに当てない軌道を手に入れる!

打ち込みすぎてもスピン量が増えてマッスルバックタイプでも飛ばなくなる。適正軌道が限られている点に難しさが潜んでいる。



下からあおるように打つと手前のティに当たってしまう。ただ、やさしいタイプのアイアンなら仮にこの角度からヘッドが入っても、ある程度前に飛ばすことができる。

LESSON

これに当たるのは
すくい打ちに
なっている
証拠ですよ!



ロフトを立てながら
当てるインパクトが必要。

マッスルバックのアイアンはネック部分が長いことで、重心位置自体の設定が高くなっています。すると、ロフトを立てるように当てなければ、芯に当たらないということになります。マッスルバックアイアンを打ちこなしたいのなら、ダウンスイングの軌道を獲得することが第一条件です。

ターフが
取れないのは
軌道が悪いと
判断してください!

ターフが取れるのはダウンブローに打っている証拠。軌道はもちろんのこと、ヘッドが加速しながら当たらない限りターフは取れない。



手先を使ってクラブを振っている段階ではマッスルバックアイアンは使いこなせない。

誰でもできるダウン

ダウンスイングでタメさえ



アイアンが苦手な人というのはボールを右足寄りに置く傾向がある。極端に左側に置くのもタメを作る効果的な練習法。



振り遅れる感覚を体で覚えよう。

タメが作れない方の多くは、インパクトで真っすぐフェース面を当てようとし過ぎです。タメを作ると振り遅れる感覚があって、それでコックがほどけ

てしまう。最初は振り遅れてもいいので、体の右側にキャディバッグなどを置き、強制的にタメを作る練習をしてみてください。

力が最も加えられるトンカチの動きを応用。

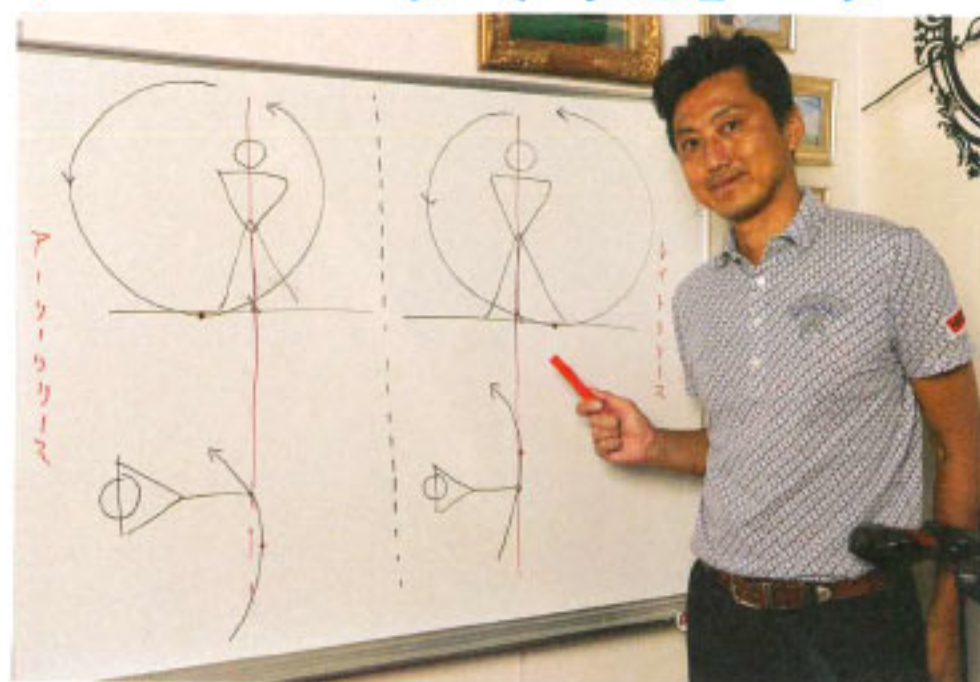
釘を打つときに手首を伸ばしたままトンカチを打たないですよね。打つポイントもバラバラになるし、力も効率的に伝わらない。手首のコックを使って打つ。この原理をスイングにも取り入れればいいのです。クラブの重さを感じながらコックを入れて、地面にヘッドを打ち付ける。コック&リリースが大切なポイントです。



作ればなんとかなる!

ブロー実現ドリル。

LESSON

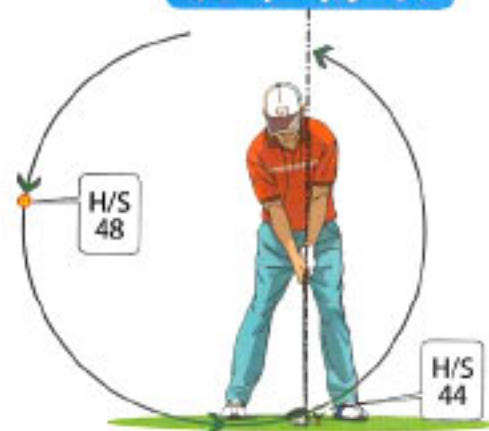


クラブをどこで加速させるかのイメージを変えよう。

ダウンプローで振れない原因は、クラブの軌道の考え方が間違っているからです。ボール位置が仮に両足の真ん中だったとして、コックがほどけてしまう人は、ボール位置で減速しながら当たってしまうわけです。ボール位置で最も加速させるなら、バックスイングよりもフォローのほうが大きい軌道でなければならないのです。

レイトリリースになるほど、ヘッドを加速させながらインパクトできる。減速する原理を頭で理解することも大事。

アーリーリリース

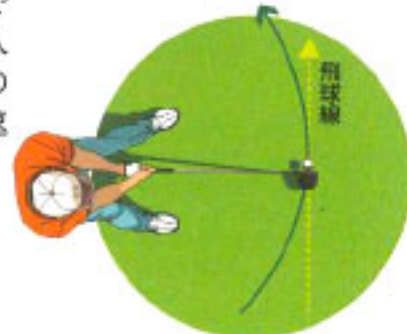
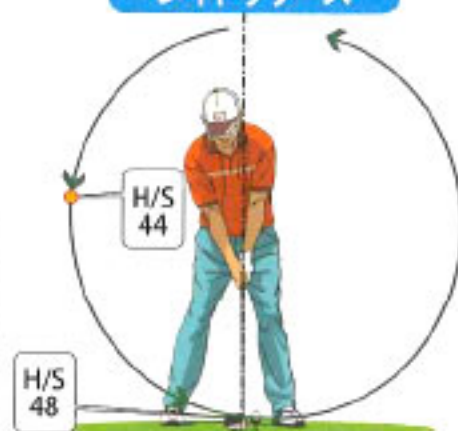


レイトリリースをマスターすればドローが打てる。

ダウンプローで振れる人は、クラブをダウンスイングで自分に引きつけることができる。結果、ヘッドがインサイドから入って、上目から打ち込めるだけでなく、しっかりとつかまった球を打つことができるのです。アーリーリリースになる人は、この引きつけができないので、インパクトでヘッドが減速してしまうのです。



レイトリリース



FWもUTも両方打ちこなせ 滑らかダウブロ

5番アイアンだと思って打てばいいだけ。

フェアウェイウッドよりもユーティリティが苦手だったり、その逆の人にも言えるのが長さの抵抗を捨てない限り、FWとUTを打つことはできません。アイアンなら打てるという人なら、アイアンと同じ長さに握って打てばいいんです。計測データを見てもらえればわかるように、通常の長さで握ったのとほぼ変わらないデータを出すことができるのです。



握端に短く持つと、クラブの性能が落ちることはない。ミート率が上がって、むしろパースペクティブも上がるかもしれない。

アイアンは得意だけどFWやUTは打てないという人は長さに助けられているだけ。短く持って、クラブが寝ない振り方をFWやUTでも行えば問題は解決する。

アイアンと同じ長さに握れば簡単です!



トータル 194.7 ヤード	キャリー 184.3 ヤード	ボールスピード 53.4 /ms
打出角 13 度	打出方向 4 度 (R)	ヘッドスピード 41.1 /ms
バックスピン 3583 /RPM	サイドスピン 914 /RPM (R)	スピン軸 3 度 (R)

5番アイアンと同じ長さに握ったデータも、通常と同じ長さで握ったのとほとんど変わりがなかった。

れば大きな武器になる! をマスターしよう!

LESSON



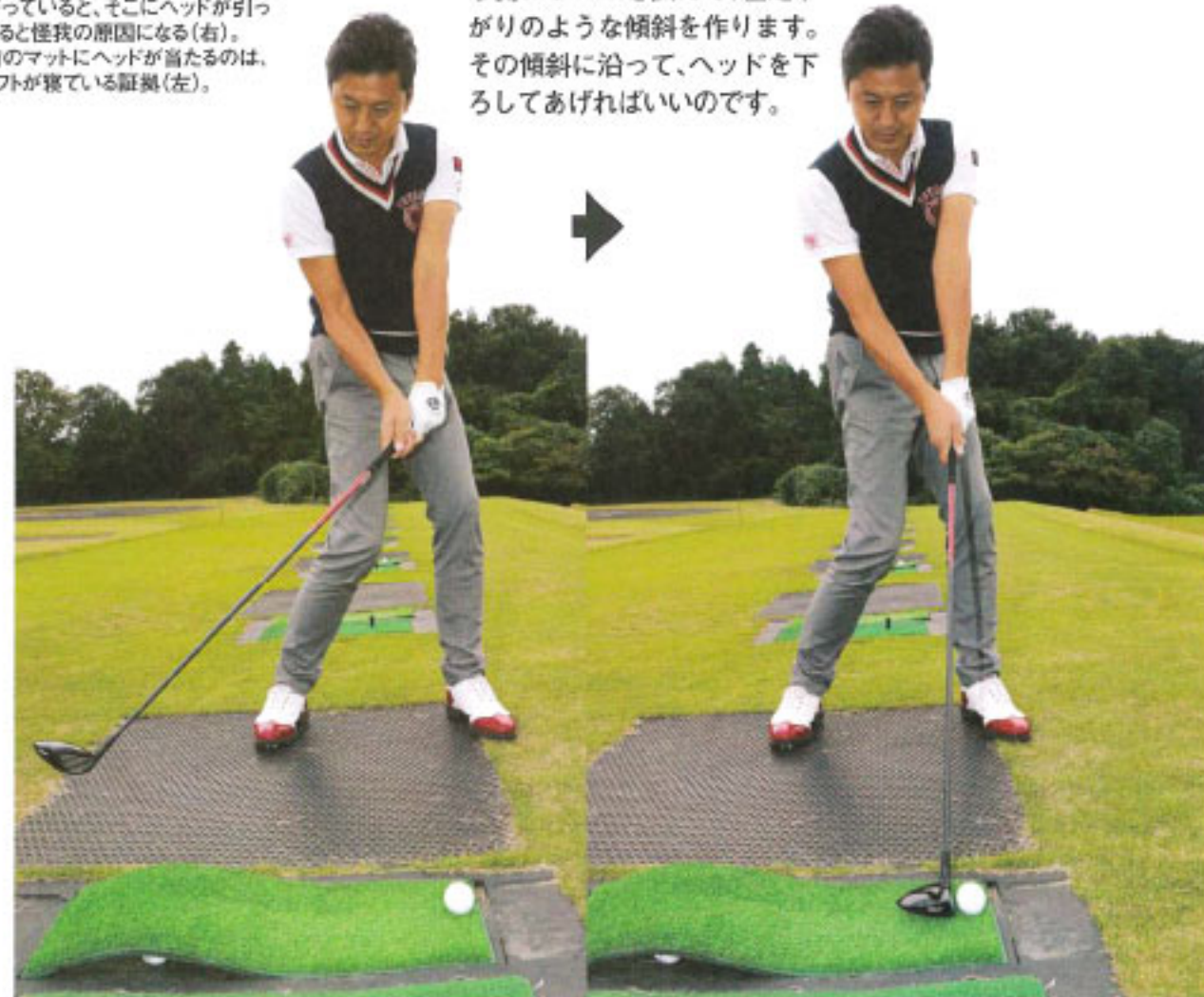
マットとボールで理想的な軌道が手に入ります!



ボールを挟むときにマットの後ろ側が下に垂れるようにしておこう。上に上がっていると、そこにヘッドが引っかかる原因になる(右)。手前のマットにヘッドが当たるのは、シャフトが寝ている証拠(左)。

フェアウェイウッドも上から打ち込むのが正解。

よくフェアウェイウッドが滑らせるのか、打ち込むのかという議論になりますが、滑らせようとするとは必ずあおり打ちになります。滑るのは現象であって、上から入る軌道でなければなりません。そのためにマットの後ろ側にボールを挟んで、左足下がりのような傾斜を作ります。その傾斜に沿って、ヘッドを下ろしてあげればいいのです。



極端に鋭角に打ち込むのではなく、なだらかにダウンブローに振るのが理想。クラブの長さがあるので、あおりやすいのを矯正する効果がある。

ウェッジ

バラエティ豊富なウェッジ

形状の違いより軌

の選び方のポイントは？

道が重要!

ショートゲームはスコアを左右する大きな役割を担っている。プロの真似して58度を使っているけれど、本当にそれで大丈夫？ ロフトやバンスなどさまざまな種類があるが、小さい振り幅のショットだからこそ、軌道が重要だと関コーチは言う。

ソール幅やバンスは数値にそれほど影響なし!

ソール幅やバンスは地面に接地したときの感覚に影響する部分で、個人によってその感じ方は違います。極論を言えば好みです。確かにソール幅が広い方が、構えたときに安心感が高かったり、多少ダフリ気味に入っても助けてくれたりすることはありますが、よい当たり方をしたときの差はほとんどないと言っていいでしょう。

ハイバウンスタイプ

トータル 48.6ヤード	キャリー 46.2ヤード	ボールスピード 22.1 /ms
打出角 36.0度	打出方向 4.9度(L)	ヘッドスピード 22.6 /ms
バックスピン 4040 /RPM	サイドスピン 405 /RPM(L)	スピン軸 -6度(右)

バンスが大きかったり、ソール幅が広いタイプはソールが地面で滑りやすくなっているので、ボールにアバウトに入れていけば上手く拾い上げてくれる楽さがある。

※ボーケーウェッジSMS-Kグラインド(58度)を使用

ミッドバウンスタイプ

トータル 49.6ヤード	キャリー 48.2ヤード	ボールスピード 22.4 /ms
打出角 36.3度	打出方向 4.0度(L)	ヘッドスピード 22.7 /ms
バックスピン 3999 /RPM	サイドスピン 305 /RPM(L)	スピン軸 -3度(右)

ソールが狭いタイプはボールにコンタクトするのがシビアだが、スピン量のコントロールをしやすい。操作性が高いということ。

※ボーケーウェッジSMS-Sグラインド(58度)を使用

ウェッジこそダウンブローが必要。

アイアンのところでも話しましたが、ネック部分が長いと重心は高くなります。さらにウェッジのようにロフトが大きいクラブは、フェースを立てな

がら当てない限り、芯でボールをヒットできません。ショートゲームのスキルをアップさせるには、まずは正しい軌道をマスターすることです。

W E D G E



今どきのアプローチ理論は開いちゃダメ! スクエアに構えて真っす



フェースを開かずにスクエアにアドレス



オープンスタンスでフェースもオープン

開かない方がフェースに乗る感覚で打って距離感出しやすい。



ボールを上げようとするヘッドは下から入る。

アイアンの軌道と共通点が多いのがウェッジです。むしろウェッジの方がロフトを立てながら当てる必要があり、これができるアマチュアの方はほ

とんどいません。ロフトを58度とか、54度とかで迷う前に、まずは打ち方を確立させなければ、ウェッジの機能を判断することはできません。

ぐ振れば上がって止まる!



LESSON

コック・リリース・リコックがアプローチで必要な動き。ショットの土台と言える部分。

X



アプローチが苦手な人はノーコックだからリリースができない。これが上からヒットできない理由。

開くとどこを向いているのかわからなくなる。

ウェッジは開いてカット軌道というのは、特別な打ち方であって、PGAツアーの選手などもほとんどのアプローチでスクエアに構えています。バンカーでさえも開きません。それほどウェッジ(スピン)の性能が

良くなったと言えますが、スクエアに構えて真っすぐに振ったほうが、シンプルでミスも出ません。確率の高さを求められるショートゲームですが、この2つの打ち方の差がどうであるかをデータで検証してみました。

カット軌道で振ったデータ

トータル 47.6ヤード	キャリー 45.3ヤード	ボールスピード 24.2 /ms
打出角 36.2度	打出方向 2.3度(L)	ヘッドスピード 23.9 /ms
バックスピン 4889 /RPM	サイドスピン 1208 /RPM(L)	スピン軸 -10度(右)

ストレート軌道で振ったデータ

トータル 52.0ヤード	キャリー 50.3ヤード	ボールスピード 23.2 /ms
打出角 34.7度	打出方向 0.0度	ヘッドスピード 23.8 /ms
バックスピン 4207 /RPM	サイドスピン 489 /RPM(L)	スピン軸 -6度(右)

50ヤードの距離をカット気味に振ったときと、スクエアにヘッドをセットして打ったときと比較。方向性や距離感はスクエアに振る方が圧倒的に良かった。

※ボーケーウェッジSMS+グラインド(56度)を使用

理由とは？

下手な原因です!

同じ場所から同じ
カップを狙って2ダース
ほど打てば、最後のほうは自然と距離
が合い始める。



1メートルごとに徐々に短く打つ練習も距離感を養うのに効果的な練習法。

ミドルパットの練習なんて必要ありません!

スタート前の練習グリーンを見ていると5メートルくらいの練習をしている人がほとんど。PGAツアーでも4メートルが入る確率は23%です。アマチュアが簡単に入れられる距離ではないのです。それよりもロングパットの距離感をもっと体に叩き込む練習を行ってください。3球くらいを持って練習グリーンに行くことが多いと思いますが、2ダース持って行ってください。そしてひたすら打つ。それだけ打てば、体に感覚が身についてきます。

パッティングは
道具選びの前に
体で技術を
マスターしよう!



TING