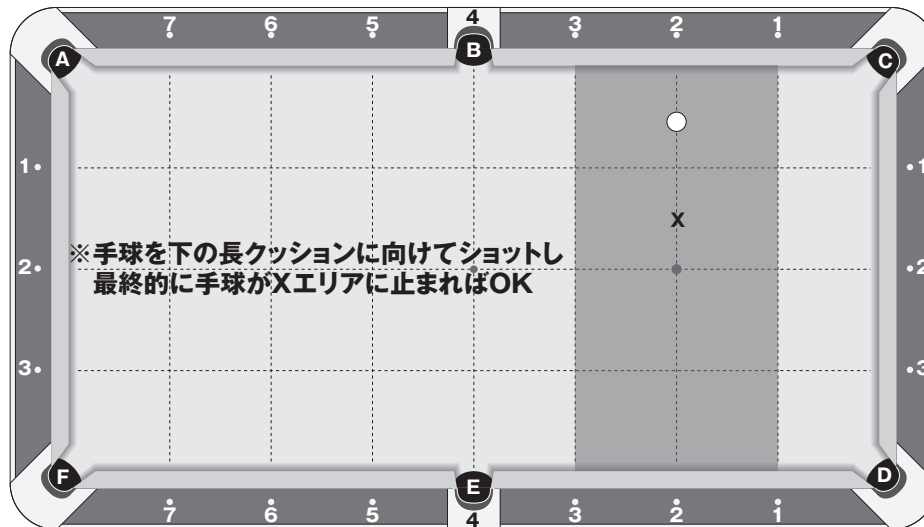


課題1 手球をなるべく真っ直ぐ撞けるように①

X エリア内で手球をコントロール



●手球の位置

長クッション：2 ポイント
短クッション：0.5 ポイント

●的球の位置

なし

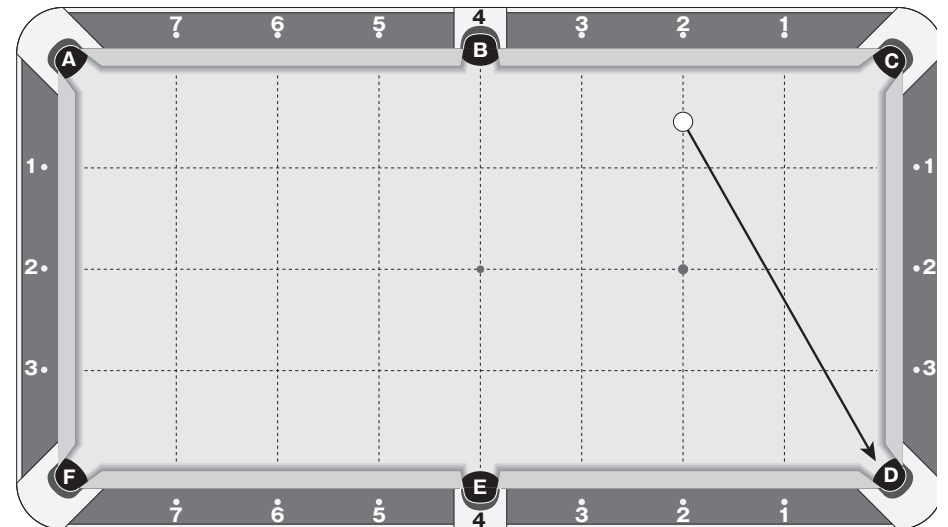
●課題解説 & 練習のポイント

長クッションから半ポイント離れている状態にある手球をショットします。その際まずはレールブリッジを覚えてください。後に出てくるスタンダードブリッジより簡単にブリッジを組むことができ、かつキューをレールに置いた状態でストローク（ショット）できるので、初めてキューを持つ方でも右手（右利きの方を想定）の負担が少なくキューを振ることができます。まずキューを持ってショットをする前にタップにチョークを塗るようにしましょう。キューの状態によっては全くチョークが塗られていない場合もあります。そういった状態でショットすると「キューミス」というであらぬ方向に手球が行ってしまい、失敗の原因となる場合もあり得ます。

●練習の記録	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
1回目 (年 月 日)											
2回目 (年 月 日)											
3回目 (年 月 日)											

課題2 コーナーポケットへのスクラッチ①

ポケット D に直接スクラッチ



●手球の位置

長クッション：2 ポイント
短クッション：0.5 ポイント

●的球の位置

なし

●課題解説 & 練習のポイント

前の課題と同じ手球位置から、今度は実際に手球をポケットに向けてショットしてみましょう。前課題と同じくまずはチョークを塗ることを忘れないように。その上で、今度はボールがポケットに入るかどうか、つまりショットの成否がわかりやすい課題とも言えます。成否がどうであれ、「よし！ ボールをポケットに入れるぞ！」という気持ちが湧き出ればそれだけでもこの課題を行う意義があります。入れば素直に喜び逆に入らなければ「次こそは！」という気持ちで臨んでください。どんなに上達しても「ボールをポケットする」技術、そして気持ちが必要となってきます。ボールがポケットに入れば「楽しい！ 気持ちいい！」そう感じ続けることが上達の1番の秘訣です。

●練習の記録	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
1回目 (年 月 日)											
2回目 (年 月 日)											
3回目 (年 月 日)											