第8章

ショット前のルーチーン：　ショットを決める保証

18　1

1

2

4

3

5-8

4　6

-　-　-　-

5

1　2

5　8

2

2

*

ベストアスリートは多くのスポーツで

自分の自信と集中力を

援助するためにコンスタントな

ショット前のルーチーンを用いる。

*