



冬は肩甲骨ストレッチで飛距離アップ

JGA、JGTO…気になる質問を協会トップに直撃

週刊 パーゴルフ

石川 遼
今シーズン
初戦速報

2110 2015.5 Vol.5 定価 390 yen

スコアがら打縮まる ショートゲーム目安書

完全保存版

振り幅やクラブで飛距離はどれくらい違う？

プロV1×Zスター×B330
ニューボールはココがすごい

世界最大の用品フェア
米国PGAショーに潜入

プロツアーを丸裸
香美孝乃が
1000の質問に
答えました

イホミや藤田寛之は
どんな過ごし方？
男女プロの
オフトレ情報

ショートゲームで5打縮める ラウンド目安 BOOK

明確な距離の打ち分けが難しい100ヤード以内も、目安があれば比較的楽になる。
そこで、アベレージゴルファーのラウンドに役立ちそうな5つの「目安」を検証し、つくってみた。
次のラウンドから、ぜひ参考にしよう。

取材／文・角田柁二 撮影協力・石岡ゴルフ倶楽部(茨城県)、
大厚木カントリークラブ本コース(神奈川県)、芙蓉カントリー倶楽部(神奈川県)



検証協力 藤原慶昌

ふじわら・よしまさ／1980年9月17日生まれ、東京都出身。PGA公認ティーチングプロ。高校卒業後、豪州へ留学。帰国後はツアーに挑戦しながら、東京・埼玉を中心にアマチュア、ジュニアに対して精力的にレッスン活動を開始。パーフェクトゴルフアカデミー所属



飛距離や転がりを実測
目安があれば
寄せのイメージが
明確になる！

DATA

- 1 番手の違いにより
花道からのピッチエンドランのキャリアと
ランの比率はどう変わる？
- 2 短く握った度合いで
飛距離はどう変わる？
- 3 振り幅の度合いで
飛距離はどう変わる？
- 4 フェースの開き度合いで
キャリア&ランはどう変わる？
- 5 朝、昼、夕方、冬場や雨天後の
グリーンの速さと曲がり幅はどう変わる？

番外編

ドライバーとアイアン
フォロー&アゲント、打ち上げ&打ち下ろしの
飛距離データつき

番手の違い(9I、PW、AW、SW)により 花道からのピッチエンドランの キャリアーとランの比率はどう変わる?

花道からの転がしは寄せワンの基本となる生命線。
ピンに向かって4つのクラブで二つの距離を検証。
ピンに寄る理想的なキャリアーとランの割合を調べてみた。

キャリアーの割合を知れば障害物を越えることができる

キャリアーとランの割合

キャリアー：ラン	SW	AW	PW	9I
15ヤード	5:5	4:6	3:7	3:7
30ヤード	7:3	4:6	3.5:6.5	2.5:7.5

※10球の平均



9番アイアン(9I)、PW、AWは、15、30ヤードの両距離でキャリアーとランの割合に大きな変化はなかった。SWだけが、キャリアーとランの割合が変化した。

「ロフトが小さいクラブほどランを多く使うイメージが湧きやすく、距離が違ってても、そのイメージは変わりません。ですが、ボールが上がります。ロフトの大きいクラブでは、ランが少なくなるぶんピン近くまでキャリアーさせるイメージが必要。つまり球筋のイメージの持ち方が大事なので、この結果は、アプローチの幅を広げる有益な情報だと思います。ボール位置とピンの間にラフがあったり、ハザードがあったりした場合、どの番手を選べばそれらの障害を越えることができるかが分かるようになるからです」(藤原)

**ボールの落とし場所が
イメージできれば寄せやすい**



花道から2段グリーンへアプローチする際、段の変わり目には落としたい。そんなときにどの番手を選べばいいか。番手ごとの目安を知っていれば、問題なく対処できる。

■花道からピンまでの距離：15ヤード、30ヤード ■ロフト角：9番アイアン(9I)・44度、ピッチングウェッジ(PW)・48度、アプローチウェッジ(AW)・52度、サンドウェッジ(SW)・58度

フラットなライから
ほぼフラットな
グリーンへ打った。

2

短く握った度合い(PW、AW)で飛距離はどう変わる?

「短く持て」という言葉は、レッスン記事などではよくいわれる。しかし実戦で思いついたように短く持っても、距離感の見当がつかない。3段階の長さで、飛距離がどのように変わるかを検証。

飛距離の変化(ヤード)

	通常	グリップの真ん中	目いっぱい短く
PW	101.8	99.3	95.5
AW	91.6	89.6	86.9



グリップの真ん中で握る

通常より
2~3ヤード減

グリップの真ん中で握ると、グリップエンドから指3本分余らせることになる。短く持つことで振りやすくなっているぶん、通常との飛距離の差が少なかった



目いっぱい短く握る

通常より
約5ヤード減

グリップとシャフトの境目ぎりぎりまで、目いっぱい短く握って打った場合。振り幅が小さくなりがちだが、トップの位置が同じだと飛距離減も少ない

短く持つと振りやすくなるため
飛距離の差は大きくない

通常

グリップエンドから指1本半分空けて握るのが通常のグリップ



「ピンまで距離はびったりだけど、奥には行かせたくない」というときには、真ん中で握ると不安なく打てそうですね」(藤原)

また、真ん中で握った場合、クラブが振りやすくなり、操作性が高まる、という感想も。

「飛距離には大差ありませんが、打ち方のイメージはかなり変わります。握りを短くするにしたがって、ボールを低く打ち出すイメージになりますし、振り幅も多少小さく感じますね。そのため、慣れていないとスイングのリズムやテンポが狂いやすいので注意したほうがいいですね」(藤原)

「リズムとテンポが乱れないように注意してスイングしよう」
やや意外だったのが、グリップの真ん中で指3本分余らせて握った際の飛距離。通常時とほぼ変わらなかったのだから。また、目いっぱい短く握っても、通常との飛距離差は最大で8ヤード、平均では約5ヤードしか変わらなかった。検証前は、目いっぱい短く握れば10~15ヤードくらいの差が出ると予想していただけに、意外である。

リズムとテンポが乱れないように注意してスイングしよう

■ロフト角:ピッチングウェッジ(PW)・48度、アプローチウェッジ(AW)・52度 ■想定ヘッドスピード:40メートル/秒 ■振り幅:フルショット

通常時、グリップの真ん中、目いっぱい短くの3段階で、各10球を打ってその平均値を出した。

3

振り幅の度合い(PW、AW、SW)で飛距離はどう変わる?

振り幅を変えることで、どの程度の違いが出るのだろうか?
番手ごとに飛距離の変化の目安を知っておくと距離感が生まれ、
100ヤード以内のゴルフがとても楽になるぞ。



飛距離の変化(ヤード)

	フルショット	スリークォーター	ハーフスイング
PW	101.8	97.3	77.0
AW	91.6	83.4	65.4
SW	80.8	71.2	50.0

スリークォーター
フルショットより
5~10ヤード減

スリークォーターの振り幅は、
グリップが肩の高さくらい

スイングスピードはドライバーの
ヘッドスピードが40メートル/
秒の人として打ってもらった

**距離の打ち分けなら
明確な差が出る振り幅が簡単**

ハーフスイング
フルショットより
25~30ヤード減

ハーフスイングの振り幅
は、グリップが肩と腰の中
間の高さにくるくらい

スリークォーターで5~10ヤード
ハーフスイングで25~30ヤード減

細かい距離の打ち分けは、振り幅
を変えるのがアベレージゴルフファ
ーには簡単。だが、厳密にどのくら
いの差が出るのかを把握しているゴル
ファーは意外と少ない、と藤原。
「アベレージの方は特にそうですね。

結果的には、フルショットとス
リークォーターでは5~10ヤードの
差ができ、フルショットとハーフス
イングでは25~30ヤードの差が出る
ということが分かった。
ただ、注意したいのは風の影響。
ボールに勢いが無いぶん、打つ前に
風の確認をしっかりと行おう。

ですから、今回の結果を参考に自分
なりの目安を確認していただきたい
と思います。振り幅の違いによる飛
距離(キヤリー)の目安を知ってお
くと、100ヤード以内はとも楽
になります。また、振り幅を変える
ことは、難しい技術を要するもので
はないので誰もが行えるという利点
もあります。短く握ったときと同様
リズムやテンポを乱さずに振りま
しょう」

各番手ごとにフルショット、スリーク
ォーター、ハーフスイングを各10球を
打って、その飛距離の平均値を出した。

■振り幅：フルショット、スリークォーター、ハーフスイング ■ロフト角：
ピッチングウェッジ(PW)・48度、アプローチウェッジ(AW)・52度、サン
ドウェッジ(SW)・58度 ■想定ヘッドスピード：40メートル/秒

4

フェース(SW)の開き度合いで キャリー&ランはどう変わる?

フェースの開き度合いを変えることが多いサンドウェッジ。
スクエアに打つより難易度は高いが、寄せには欠かせない技法。
ピンまで30ヤードの花道から、キャリーとランの割合を検証した。

フェースの開き度合い
0度(スクエア)

キャリー ラン
7:3



基準となるキャリーとランの割合。グリーンが硬く、速くなれば、ランの割合を増やしてキャリーの落とし場所を決めよう

フェースの開き度合い
15度

キャリー ラン
7.5:2.5



15度ではスクエアに構えたときよりキャリーを1~2ヤード増やす程度で、大きくは変わらなかった。スクエアよりスピニングが若干かきやすくなった

フェースの開き度合い
30度

キャリー ラン
8:2



小差ではあるが、スクエアのときよりも明らかにランが少なくなる。また、スピニングもかかりやすくなるため「突っ込んで」打っていきたいときに有効



フェースの開き度合い
45度

高難度なので
お勧めしない

45度は難易度が高いため、検証は行わなかった。「開き度合いとしては45度が最大となりますが、打ちこなすにはかなりの練習が必要で、リスクが高すぎますね」(藤原)

キャリーとランは大差ないが
スピニングのかかり方が変化大

スクエア時のキャリーとランの割合は7:3だったが、フェースを30度開いても8:2でちょうどピンに寄るという結果だった。今回の検証で分かったのは、フェースの開き度合いの影響は、キャリーとランの割合よりもスピニングのほうに顕著に表れるということだった。

「フェースを開いて寄せる場合、キャリーとランのイメージは、スクエア時よりもやや突っ込んだものになると覚えておけばいいでしょう。ボールの落下地点が斜面だとランが計算できないので、フェースの開き度合いでキャリーを調整してみるのには有効です。ただし、スピニングのかけ具合には、技術的な点から個人差が出るはず。普段の練習でどの程度の違いが出るかを確認しておきましょう。またグリーンが硬いほど、また速いほどランが多くなることも頭に入れてください。特に冬場の朝はグリーンが凍っていて硬く、速いですから、スタート前に練習で確認しましょう。なお、45度開くのはアベレージゴルファーには難しいのでやめましょう」(藤原)

グリーンが平均的な硬さ、速さなら
ランは3割より少なくなる

■ピンまでの距離: 30ヤード
■ロフト角: 58度 ■ボールのライ: フラット

ドライバーのヘッドスピードが40メートル/秒の人と想定し、その力加減で検証。キャリーが直接グリーンに落ちる場所から各10球を打って、その平均値を出した。グリーンは平均的な硬さと速さだった。



朝、昼、夕方、冬場や雨天後の グリーンの速さと曲がり幅はどう変わる？

グリーンの速さは、芝の長さや水の含み加減、硬さなどによって時間の経過とともに変化していく。実際にどう変わるのか検証してみた。

朝、凍っていたグリーンの速さの変化の目安

時間がたつにつれて遅くなり
曲がり幅が少なくなる

ストレートなラインでの転がり

朝 5.00メートル

昼 4.83メートル

夕 4.79メートル

スライスラインの曲がり幅

朝 97センチずらした

昼 88センチずらした

夕 81センチずらした

※カップより何センチ左へずらしたかを計測

雨上がりのグリーンの速さの変化の目安

時間がたつにつれて速くなり
曲がり幅が大きくなる

ストレートライン

朝 5.00メートル

昼 5.20メートル

夕 6.28メートル

スライスラインの曲がり幅

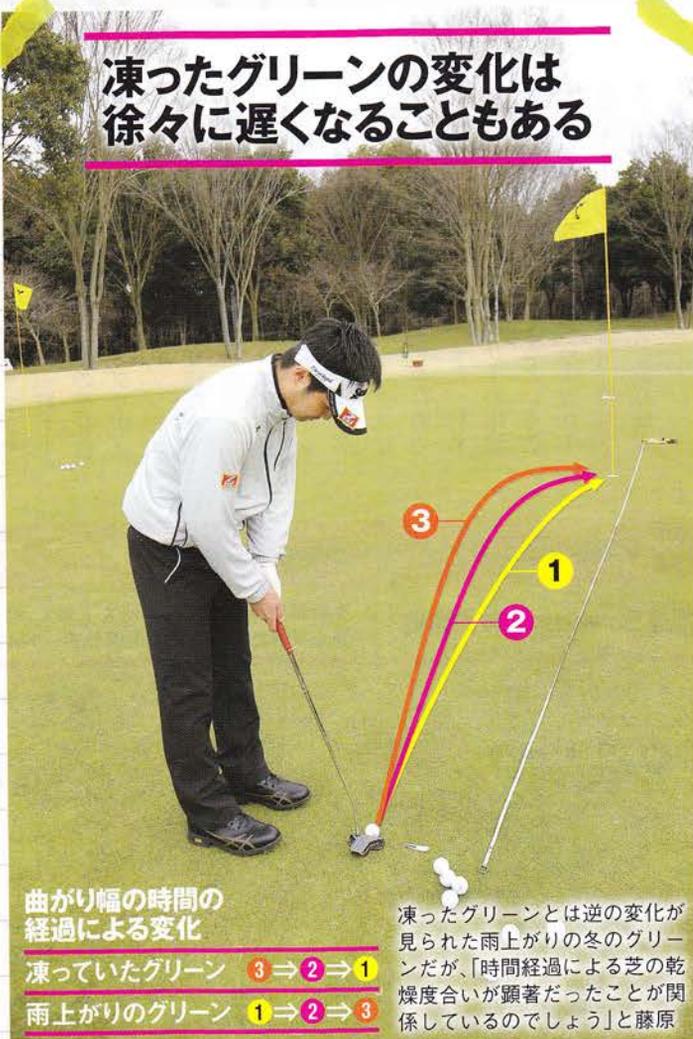
朝 91センチずらした

昼 109センチずらした

夕 130センチずらした

※カップより何センチ左へずらしたかを計測

凍ったグリーンの変化は 徐々に遅くなることもある



曲がり幅の時間の経過による変化

凍っていたグリーン 3⇒2⇒1

雨上がりのグリーン 1⇒2⇒3

凍ったグリーンとは逆の変化が見られた雨上がりの冬のグリーンだが、「時間経過による芝の乾燥度合いが顕著だったことが関係しているのでしょう」と藤原

午後のスタート前には 練習グリーンで速さを再度確認

検証前の予想では、冬のグリーンのスピードは朝が速く、昼近くになると氷や霜が解け始めて重くなり、午後には乾燥してまた速くなるかと考えていた。しかし、実際に検証を行ってみると、徐々に重くなっていくという結果が出た。これについて藤原はこう仮説を語った。

「硬く凍ったグリーンはボールと芝生との摩擦が少なくなり、通常よりもボール初速が速く減速が遅くなる。そして、その凍ったグリーンを基準にすると、氷や霜が解け始めた昼、乾きだして芝が立ってきた夕方には、摩擦が強くなって減速が早くなり、凍っていた状態よりも重くなるのかもしれない」

ということから、コースの立地や芝の向き、天候によって目安は変わる、という結論に達した。

「雨上がりのグリーンでもそうですが、対処としては、後半のスタート前にも練習グリーンでスピードを確認しておくのがいいでしょうね。そうすれば、ある程度目安を立てやすくなると思います」

■ストレートラインのタッチ：朝5メートル転がるタッチで昼、夕も打った ■曲がるラインのタッチ：直線距離で5メートルのカップまで、スライスしながらジャスト

タッチでカップインするときの打ち出し方向とタッチを朝、昼、夕それぞれで探した ■測定時刻：1月上旬、朝・7時半 昼・11時半 夕・15時半

番外編

ドライバーとアイアンのフォロー&アゲンスト、打ち上げ&打ち下ろしの飛距離はどう変わる？

高低差をそのまま増減して キャリーの距離を計算しよう

フォローよりもアゲンスト時の
飛距離ロスが大きい

使用クラブと ヘッドスピード

ドライバー：ブリヂストンゴルフ J715B3 (ロフト角9.5度・45.5インチ・プロタイプシャフト・フレックスS)、ヘッドスピードは46.6メートル/秒
7番アイアン：ブリヂストンゴルフ J15C B (ロフト角32度・NSプロ950GH・フレックスS)、ヘッドスピードは40メートル/秒

コースでの実測は技術的に難しかったが、ドライバーやアイアンの「フォロー・アゲンスト」「打ち上げ・打ち下ろし」の飛距離の変化は興味深いだろう。そこで、ブリヂストンスポーツの協力を得て、シミュレーションによって算出されたキャリーの変化の目安を用意した。
データを見て分かったのは、まず同じ風速でも、フォローよりアゲンストのほうが無風時との飛距離差が大きくなること。「これはバックスピンドでボールがめくれ上がるためでしょう」と藤原はいう。また、打ち上げ・打ち下ろしのキャリーの増減は、ほぼ高低差と比例するということ。打ち上げ5ヤードならキャリーを5ヤード少なく見積もる、打ち下ろし10ヤードなら10ヤード多く飛ぶと考えるとよさそうだ。

無風・フォロー・アゲンストでのキャリーの変化 アゲンストのほうが影響を受ける

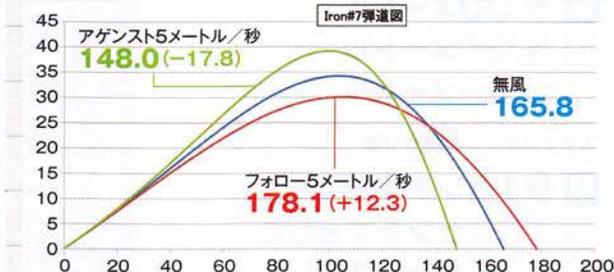
風速5メートル/秒の目安

木の葉や細かい小枝が絶えず動く、軽くピンフラッグがたなびくのが風速5メートルの目安。

ドライバー(ヤード)



7番アイアン(ヤード)



打ち上げ・打ち下ろしでのキャリーの変化 番手による飛距離差の変化はない

高さ5メートルの目安

日本のピンは約2.5メートルが平均的な長さといわれている。ピン2本分で約5メートルと覚えておこう。

ドライバー(ヤード)



7番アイアン(ヤード)

