



ベスト・オブ・メールマガジン

飛距離アップ編

- ・ヘッドスピードとミート率の関係
- ・飛距離アップに一番効果的な練習とは？

こんにちは、アオイです。

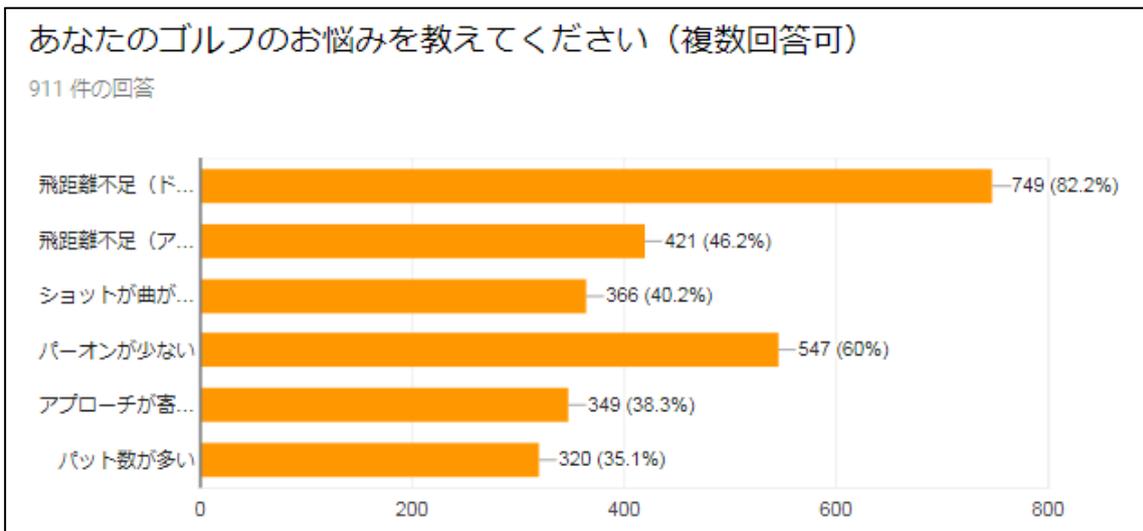
2019年は毎月、テーマを決めて無料講座を行ってきました。

無料講座では、あなたの役に立つ内容をお届けするために、アンケートをお願いしています。

「あなたのゴルフのお悩みを教えてください」という質問があるのですが
ランキングをご紹介します。他の人はどんな悩みをもっているのでしょうか？

あなたのゴルフのお悩みを教えてください（複数回答可）

- 飛距離不足（ドライバー）
- 飛距離不足（アイアン）
- ショットが曲がる（フック、スライス）
- パーオンが少ない
- アプローチが寄らない
- パット数が多い



順位こちらでした。

1位：飛距離不足（ドライバー）

2位：パーオンが少ない

3位：飛距離不足（アイアン）

4位：ショットが曲がる

5位：アプローチが寄らない

アンケートの回答の悩みを見ると

「ミドルホールでパーオンできない」

「2打目でFWをつかってもグリーンに届かない」

「若い頃より飛距離が20ヤード落ちた」

「同伴者に飛距離でおいでいかれる」

という方が多かったです。

実は私も以前は「飛距離がでない」と悩んでいました。ゴルフ仲間に飛距離で50ヤード負けて「スイングは綺麗なのに飛ばないねー」と言われました。

毎日、練習場に通っていましたが、なかなか飛距離がのびない。

あるとき「飛距離アップのコツ」に気づき、急に飛距離が伸びました。

飛距離が伸びるとゴルフの面白さも何倍にもなりますね。練習もラウンドも楽しくなります。セカンドショットで短いクラブを使えるのでパーオンが増えました。当然スコアも良くなりました。

もちろん、ゴルフの楽しみ方は人それぞれなので、

誰もが飛距離を伸ばさなくてはいけないわけではありません。

しかし、**飛距離がでた方が有利**なのは間違いありませんし、**ゴルフの楽しみも増えます**。あなたの飛距離アップをのばすために、このレポートが参考になれば嬉しいです。

■ 飛距離がでた方が有利？

そもそも、、、ゴルフは飛距離が出ると有利なのでしょうか？

次の表はアマチュアゴルファーの「ハンディーキャップ別の平均飛距離」を調べた結果です。

HC別平均飛距離

5未満	250.93Y
5～10	231.04Y
10～19	215.65Y
19～28	195.93Y
28以上	177.49Y

(週刊ゴルフダイジェスト 2017/01/31号 : 2016年4月～9月の調査結果)

ハンディーキャップが少なくなるほど、平均飛距離が伸びています。

「ゴルフは飛距離が出ると有利」は間違いなさそうです。

あなたはどう思いますか？

■なぜ、あなたの飛距離は伸びると言い切れるのか？

以前、メルマガ読者さんからこんな質問を頂きました。

私はヘッドスピードが39m/sです。
今の飛距離は190ヤードくらいです。
あと20～30ヤード飛距離を伸ばせるでしょうか？

あなたはどう思いますか？39m/sで220ヤードを飛ばせるでしょうか？

答えは・・・「可能です！」

■ヘッドスピードと飛距離の目安

「ヘッドスピードの5.5から6倍が飛距離の目安」と言われています。

ヘッドスピード39m/sなら234ヤードの飛距離をだせるわけです。

ヘッドスピード45m/sなら270ヤードの飛距離をだせるわけです。

「え？ 私はそんなに飛びませんが・・・」

と思うかもしれませんがこれは本当の話です。その理由をお話しします。

■飛距離を伸ばす3つの要素

飛距離を決めるのは3つの要素があります

- ・ボールの初速
- ・打ち出し角度
- ・バックスピン量

この3つが最適な値ならヘッドスピードはそのまま最大の飛距離をだせるわけです。飛距離をだす効率の良さの目安として「ミート率」という数値があります。

・ヘッドスピード×（ミート率）＝初速

・初速×4＝飛距離

という関係にあります。

■プロとアマチュアはミート率が違う

「なぜ女子プロはヘッドスピードが遅いのに飛ぶのか？」

「なぜ男子プロは300ヤードも飛ばせるのか？」

その秘密は「ミート率」にあります。ちなみにアマチュアとプロのミート率を比べると次のようになります。

- ・一般的なアマチュア 1.3
- ・トップアマ 1.4
- ・プロゴルファー 1.4～1.5

ミート率を1.5に近づけるほど飛距離が伸びるわけです。

■あなたの飛距離はまだ伸びる？

では、あなたのミート率がどのくらいなのかチェックしてみてください。

※わかりやすくするため簡略化しています

		ミート率			
		1.2	1.3	1.4	1.5
ヘッドスピード (m/s)	32	153.6	166.4	179.2	192
	33	158.4	171.6	184.8	198
	34	163.2	176.8	190.4	204
	35	168	182	196	210
	36	172.8	187.2	201.6	216
	37	177.6	192.4	207.2	222
	38	182.4	197.6	212.8	228
	39	187.2	202.8	218.4	234
	40	192	208	224	240
	41	196.8	213.2	229.6	246
	42	201.6	218.4	235.2	252
	43	206.4	223.6	240.8	258
	44	211.2	228.8	246.4	264
	45	216	234	252	270
	46	220.8	239.2	257.6	276
	47	225.6	244.4	263.2	282
	48	230.4	249.6	268.8	288
	49	235.2	254.8	274.4	294
	50	240	260	280	300
	51	244.8	265.2	285.6	306
	52	249.6	270.4	291.2	312
	53	254.4	275.6	296.8	318
	54	259.2	280.8	302.4	324

■ヘッドスピードを伸ばす？ミート率を伸ばす？

ミート率を1.5以上にするのは現実的ではありません。

あなたが飛距離を伸ばすやるべきことは、、、

もしあなたのミート率が1.5に近いなら飛距離を伸ばすにはヘッドスピードを上げるしかありません。

もしあなたのミート率が1.3かそれ以下なら飛距離を伸ばすにはヘッドスピードを上げるよりミート率を高める方が近道です。

(ミート率が1.3以下の方はとても多いです)

多くの場合ヘッドスピードを上げるよりもミート率を上げる方が飛距離アップの近道です。

メルマガ読者さんの質問を再確認しますね。

私はヘッドスピードが39m/sです。 今の飛距離は190ヤードくらいです。 あと20~30ヤード飛距離を伸ばせるでしょうか？
--

質問をされた方はヘッドスピードが39m/s、190ヤード。

あと20~30ヤード飛距離を伸ばすにはどうすれば良いのか？

※あなたのケースに置き換えて考えてくださいね。

		ミート率			
		1.2	1.3	1.4	1.5
32		153.6	166.4	179.2	192
33		158.4	171.6	184.8	198
34		163.2	176.8	190.4	204
35		168	182	196	210
36		172.8	187.2	201.6	216
37		177.6	192.4	207.2	222
38		182.4	197.6	212.8	228
39	ヘッドスピード (m/s)	187.2	192.8	218.4	234
40		192	208	224	240
41		196.8	213.2	229.6	246
42		201.6	218.4	235.2	252
43		206.4	223.6	240.8	258
44		211.2	228.8	246.4	264
45		216	234	252	270
46		220.8	239.2	257.6	276
47		225.6	244.4	263.2	282

ヘッドスピード39 m/s から45 m/s にあげれば30ヤード飛距離が伸びます。しかし、難しそうですね。

ミート率を1.4 にすれば30ヤード伸びます。

この方の場合は、ミート率をあげて簡単に飛距離を伸ばせます。

■ 突然、飛距離が落ちた？

退職して65歳からゴルフを始めて現在68歳。1年前はドライバーでキャリー140ヤード。ランも含めて180が限度でした。今ではキャリーで120そこそこ。それならどうしたら良いのか？諦めるしかないのでしょうか？

まだゴルフ歴3年ですから諦める必要はまったくありません。飛距離が落ちたのは年齢のためではなく別の要因かもしれません。飛ばそうとして「力が入る」など考えられます。以前より腕に力が入っていないでしょうか？

■ 身長が低くても体格が小さくても飛ばせる

身長が低く（160cm）元々あまり飛ばないのですが飛ばしたいという思いが強く、力みが全く取れない。

イ・ボミ選手は身長158cmと小柄な選手ですが250ヤードと飛距離の選手です。何が言いたいかというと・・・「あなたの飛距離はまだまだ伸びる」ということ。あきらめる必要はありませんよ。

■ 加齢による飛距離不足でも飛距離は伸ばせる

年齢的（80歳）に飛距離が落ちてきましたが、もう少し伸ばしたい。

年齢による飛距離ダウンは誰にでもあります。アンケートを見ると「40歳を超えたあたりから徐々に飛距離が落ちてきた」と悩んでいる方が多いようです。

年齢を重ねても飛距離を伸ばす方法はいろいろあります。**ベテランゴルファーは技術、経験が豊富なので、経験を活かして飛距離を伸ばせます。**あきらめずに飛

距離を伸ばしましょう！

■ フォローを大きくする2つの方法

ショットの振り切れ感が不十分です。スウィングが中途半端で振り切れていない、これはインパクトを意識しすぎているからインパクトでスウィングが終わり振り切れない。これが飛距離にはマイナスでしょうか？

「フィニッシュまで振り切れない」と悩んでいる方も多いようです。

この場合、インパクトを意識しない方が良いです。

「気持ちよくスイングしたら、クラブヘッドの通り道にボールがあった」というイメージがオススメです。



フォローを大きくするドリルを2つと、インパクトの意識を減らす方法をご紹介します。

（1）上半身の力を抜く

上半身に力が入りすぎるとフォローが小さくなります。肩、腕、グリップに力が入ると大きなフォローをつくることを邪魔してしまいます。肩、腕、グリップから無駄な力を抜きましょう。

一度、練習場でコレを試して下さい。

↓

「できるだけ上半身から力を抜いてアドレスをする」

「肩、腕、グリップの力をできるだけ抜く（クラブを放り投げない程度に）」

「ダウンスイングはクラブの重さを利用する」

上半身のちからを抜くと、フォローが大きくなりますし、ヘッドスピードが早くなりやすいです。

（２）フォローからスイングをはじめる

「大きなフォローの形からスイングをはじめる」というのも良いドリルです。

左足に体重を乗せ、体を目標方向に向け、腕を伸ばした大きなフォローを作ります。フォローの状態からバックスイングをしてまたフォローまで振りぬきます。理想のフォローからスイングを開始するので自然とフォローが大きくなります。

（３）「ボールを打つ」と「素振り」を交互に行なう

インパクトを意識しすぎるなら「ボールを打つ」と「素振り」を交互に行なうドリルがオススメです。素振りならインパクトの意識が少なくなります。

■早ぶりを防いで飛距離を伸ばす方法

昔はアベ250ヤードぐらい飛ばしていたのですが、昔とは言いませんがせめて220ヤード飛ばしたいです。小柄だから無理かな?身長163センチ体重59kgです。飛ばないから力んで無理してる感じです

イ・ボミ選手は身長158cmと小柄な選手ですが250ヤードと飛距離のできる選手です。身長163センチで220ヤードは十分飛ばせますよ。「カミ」が飛距離を落とす原因かもしれませんね。

『遠くへ飛ばそうとしなければボールは遠くに飛ぶ』と言ったのはメジャー7勝をあげたサム・スニード。

あなたも「軽く振った方が飛んだ!」という経験はありませんか?あなたもご存知のとおり、腕の力で飛ばそうとしても飛距離は伸びないものです。

ではどうすれば飛距離は伸びるのか?

「早ぶりを防いで飛距離を伸ばす方法」をご紹介します。

(1) 極限まで腕と手首を脱力

早ぶりで飛距離を落としている方は腕と手に力が入っているケースが多いです。

こんなドリルがおすすめです。

「ぶら～ん、ぶら～ん」とボールの上で素振りをします。ボールを後ろに飛ばさないように注意してください。

ボールをティーアップせずゴムティーをパシン、パシンと打つのも良いです。

徐々に力を抜いていきます。ボールを打たないので力を抜くことができます。

「これ以上無理！」というほど腕と手首から力を抜いて**素振り**をします。

力を抜いた素振りでは早ぶりはできません。自然とゆったりしたスイングになります。

(2) 腕の力が抜けたらボールを打つ

腕の力が完全に抜けたらそのままボールを打ちます。無駄な力が抜けた状態でボールを打てます。**「腕の力を抜くと飛距離が伸びる」**を体験して下さい。

(3) 素振り4回でボールを1球打つ

ボールを打とうとするとついつい力が入りやすいです。

・素振り4回

・ボールを打つ1回

これを1セットで練習しましょう。

スイングを直す時は極端な動きで直すと効果的です。

「早ぶりになっているな・・・」と感じたらまずはコレを試して下さい。

「腕や手に力が入っていないかチェックする」もしそうなら、、、

↓

「腕と手から限界まで力を抜いた素振りをする」

「素振り4回、ボール1球打つ。これを繰り返す」

をお試し下さい。無駄な力が抜けると飛距離がでやすいですよ。

多くのケースで「アドレス時に腕の力を抜く」と飛距離が伸びやすいです。

「脱力することで飛距離が伸びる」というのは、ほとんどのゴルファーにあてはまらず。

詳しい話をすると「筋肉は脱力した方が伸びやすい」「ナチュラルアンコックが高くなる」「伸張反射を使える」など専門的な話になります。

長くなってしまうので、別の機会にご紹介しますね。

■早いリズムを試してみる

現在ミート率は、1.3~1.45位ですが、ヘッドスピードは30程度で、飛距離130

ヤードです。飛距離180ヤード以上にしたい。

ご自分のミート率、ヘッドスピードを把握していて素晴らしいです。「**今の自分を知る**」は**上達の第一歩**です。ミート率、ヘッドスピードを把握していると、飛距離を伸ばすために何が必要か判断しやすくなります。

この方の場合はミート率よりも、ヘッドスピードに伸びしろがありそうです。

「スイングリズムを早くしてヘッドスピードを上げる」という方法もオススメです。



ただし、リズムを早くするとスイングが荒れやすいです。ミート率がダウンして飛距離が落ちる可能性もあります。ラウンド直前に行なわず、練習場で十分に試して下さい。

■ 飛距離アップの近道は？

「ボールを打つ」 vs 「素振り」

ゴルフクイズです。

「ボールを打つ」と「素振り」と飛距離アップの近道はどちらでしょうか？

：

考えてくださいね。

：

正解は、、、 「どっちも必要！」

「なんじゃ、そりゃ！」と思ったかもしれませんが大真面目です。

ボールを打つ練習も必要ですし、素振りも必要です。

両方とも必要ですが、今回は「**素振りの大切さ**」をお伝えしたいです。

なぜなら、「素振り」が不足している方が多すぎるからです。

ということで「**ボールを打たない素振りこそが最強**」をシェアします。

■ ボールを打たない素振りこそが最強

(1) 強いプロは「素振り」をする

1969年から5年連続でマスターズに出場。マスターズ初出場で13位の成績をおさめた河野高明プロはこのような名言を残しています。

『アマチュアの皆さんはあまりにも素振りを軽視している』

『毎日欠かさない素振りが一番の先生』

今年引退を決めたイチロー選手は毎日自宅で素振りをしていたそうです。

このように、**強い選手ほど「素振り」を大切にしています。**

(2) イ・ボミ選手のジュニア時代「1球打ったら5回は素振り」

イ・ボミ選手がジュニア時代に素振りをたくさんしていた話は有名です。

経済的な理由もあったそうですがゴルフを始めたばかりの頃はボールを打たずに、ひたすら「素振り」。

ボールが打てるようになってからも「**1球打ったら5回は素振り**」という練習をしていたそうです。

イ・ボミ選手の強さの秘密の1つは素振りかもしれませんね。

■ 飛距離が伸びない人がよくやってしまう間違い（素振りをしない）

以前、読者さんから、こんなコメントを頂きました。

素振りの重要性はわかりました。だけど、まちがったスイングで反復練習をすると悪く癖が定着しそうで怖いです。

その気持ち、本当にわかります。

私も以前は

「反復して素振りをするのは悪いクセを定着させるかも？」

「ボールを打つ練習の方が良いのでは？」

とっていた頃があります。

でも、これは間違いです。

素振りは「スイングの無駄を取る効果」があります。

反復することで動きがスムーズになりますし、反復することで神経の伝達がよくなります。ギクシャクした動きがとれてリズムが良くなります。無駄な力みもとれます。

(2) ボールを打ちながらスイングを治すのは難しい

古いレッスンでは「上手くなりたかったらトラック1台分のボールを打て」なんて言っていたようです。昭和のスポ根ですね。

スポ根は嫌いではないですがゴルフにおいて「ボールをひたすら打つ」は危険です。

練習場でボールを打つとボールの弾道が気になります。

ボールがスライスすれば無理に手首をかえしたり

ボールが上がらなければすくいうちになったり

スイングを直したくて練習をしていますが、ボールを打つことが目的になってしま
う。

気づけば「ギクシャクしたスイング」になります。

熱心な人ほどボールをたくさん打ちスイングに悪いクセをつけてしまうのです。

(3) ボールを打たない素振りこそが最強

素振りのメリットはたくさんあります

- ・いつでもできる
- ・どこでも出来る

- ・ボールを意識しないのでスイングがスムーズになる
- ・反復練習をしやすい
- ・ボールの行方をきにせず体の動きに集中できる
- ・体の負担が少ないので、怪我になりにくい

※注意

ボールを打つ衝撃は大きいです。連続して大量のボールを打つと体に負担をかけます。プロは鍛えているから大丈夫ですが、一般のアマチュアには怪我のリスクがあります。素振りはボールを打たないので体への負担が少ないです。

つまり、、、スイングを磨きたいなら「ボールを打つより素振り」です。

■素振りならなんでも良いのか？

答えは「NO」

ただし、素振りのやり方を間違えると、期待するほどの効果ができません。

じゃあ、どんな素振りをすると良いのか？

素振りの種類はたくさんあります。

誤解をおそれずに言うと素振りには大きくわけて2つのタイプがあります。

- ・ **正しいスイングの素振りをする**
- ・ **課題に合わせた素振りをする**

どちらが良いのでしょうか？

■ 「正しいスイング」で素振りをする目的

「正しいスイングの素振り」とはそのままで意味。正しいスイングを学んでそれを意識して素振りをします。意識して正しいスイングをすれば徐々に無意識にできるようになります。反復練習で定着させます。

多くの方が「正しいスイングの素振り」を選びますがオススメは違います。

■ 課題にあわせた素振りとは？

「正しいスイングの素振り」も良いですが、

もっと効果的なのは「課題にあわせた素振り」です。

ゴルファーのスイングは十人十色。人によって課題も目標も違います。

たとえば

- ・ ミート率を上げたいのか？

- ・ヘッドスピードを上げたいのか？
- ・スウェーを減らしたいのか？
- ・トップをコンパクトにしたいのか？
- ・アイアンをダウブローに打ちたいのか？
- ・カミをとりたいのか？
- ・ドライバーショットを安定させたいのか？

など、、、

このレポートの前半では「カミを取る素振り」を紹介しましたね。

あなたの課題にあわせて素振りの種類を選べば、より短期間に成果がでますよ。

飛距離を伸ばすには、

- ・ **あなたの課題を明確にして**
- ・ **その課題にあわせた素振りをする**

がオススメです。

長くなったので、まとめます。

今回のレポートのまとめ

■ 飛距離がでた方が有利

■ なぜ、あなたの飛距離は伸びると言い切れるのか？

■ スイングが振り切れないのはインパクトを意識しすぎるなら

- ・ 上半身の力を抜く
- ・ フォローからスイングをはじめる（素振りドリル）

■ 「早ぶり」「カミ」で飛距離が落ちているなら

腕と手から限界まで力を抜いた素振りをする。素振り4回、ボール1球打つ。

これを繰り返す。（アドレスで腕の力を抜くと飛距離がでやすい）

■ ミート率は高いが、ヘッドスピードが低いなら

フィニッシュでバランスを崩さない範囲でスイングリズムを早くしてみる。

- ・ ボールを打たない素振りこそが最強
- ・ 強いプロは「素振り」をする
- ・ 「素振りを反復すると悪いクセが定着する」は間違い
- ・ ボールを打ちながらスイングを治すのは難しい
- ・ 効果的なのは「課題にあわせた素振り」

今回のレポートは以上です。

長いレポートなので要点がわからなくなったかもしれませんね。

今回は2点持って帰っていただければo kです。

- ・ **ゴルフの飛距離アップには素振りが効果的**
- ・ **素振りには種類がある。あなたの課題にあわせた素振りをしよう！**

ゴルフは飛距離だけではありませんが、飛距離がでるとスコアアップにもつながりますし、ラウンドが面白くなります。

ちょっとしたコツをしり、正しい努力をすれば、あなたの飛距離はまだまだ伸びますよ。引き続き一緒に頑張りましょう！

アオイ

以上