

# 60歳以上のゴルファーの ための飛距離アップのコツ

## 飛距離アップを目指す、60歳以上のあなたへ

特別レポート「60歳以上のゴルファーのための飛距離アップのコツ」

From : アオイ

「最近、飛距離が落ちてきた・・・」

「若いころはもっと飛んだのに・・・」

もしあなたが、年齢をかさねることで飛距離が落ちてきたとお悩みなら…

もしあなたが、60歳以上のゴルファーなら…この特別レポートがお役にたてるでしょう。

この特別レポートは60歳以上のゴルファーの  
飛距離の悩みを解決するために作りました。

メルマガ読者さんから飛距離についての悩みをたくさん頂きます。

中でも60歳以上の方から「最近、飛距離が落ちてきた」という相談をたくさん頂きます。

飛距離アップの方法は沢山ありますが、60歳以上の方には、その年齢にあった方法をご紹介しますと思い、レポートを作りました。

もし、あなたが60歳以上で飛距離不足に悩んでいるなら、ぜひこのレポートを最後まで読んでみてください。

## 著者：アオイ プロフィール

元大学ゴルフ部部員。運営するゴルフメルマガは読者17000名以上。(2015年4月16日現在)

個人が運営するゴルフメルマガとしては日本最大の読者数を誇る。

34000誌の中から、2006年スポーツ部門まぐまぐ大賞を受賞。



メルマガ読者からベスト更新、エージシュート、飛距離アップなどゴルフ上達の喜びのご報告が多数届いている。

# シニアゴルファーが飛距離を伸ばす

## ドライバーの選び方

シニアゴルファーには若い人とは違うドライバーの選び方があります。新しいドライバーを購入する前にお読み下さい。

### (1) 軽すぎるクラブは危険です

飛距離を伸ばそうとして軽いクラブを選ぶ方は多いです。間違った考えではないですが、軽すぎるクラブを使ってはいけません。年齢を重ねると体が硬くなります。

クラブに適度な重さがあればバックスイングでクラブの重さを利用して捻転を作れます。クラブが軽すぎると、捻転が作れず手打ちスイングになりやすいです。軽すぎるクラブを使うと飛距離のでないスイングになりやすいのです。

飛距離を伸ばすにはある程度の重さは必要なのです。振りきれられる範囲で重いクラブを使いましょう。

### (2) ロフトが多めのヘッドを試す

飛距離不足の原因が「ボールが上がらない」という場合は、ロフトが多いヘッドを試す価値があります。

例えば、ヘッドスピードが37m/s以下の場合はロフトが12度以上のドライバーが良いです。（個人差があるので絶対ではないです）

たった1度違うだけで、大きな違いになります。

## 毎日5分でシニアゴルファーが

### 飛距離を伸ばす方法

飛距離を伸ばす方法は複数あります。

たとえば、、、ウェイトトレーニングを毎日続ける。

素振りを毎日行うなど。効果はありますが継続するのは簡単ではありません。

ということで、継続が簡単で自然に飛距離が伸びる方法を2つご紹介します。

スイングを変えることなく、自然に飛距離が伸びますよ。

#### （1）毎日5分のストレッチ

「1日5分の柔軟体操で10ヤードの飛距離アップが可能」

といったのは「プロより強いアマチュア」と称された中部銀次郎です。

ストレッチのやり方は自由です。スイング時に負担の大きい、次の部位をほぐしましょう。

「肩甲骨」「股関節」「首まわり」「手首」「足首」

ストレッチをするときのポイントは3つ。

- ・反動をつけずに、ゆっくりと伸ばす
- ・イタ気持ち良いあたりで、20秒程度静止
- ・息を止めずに、ゆっくりと呼吸する

ゴルフで大切な肩まわりのストレッチは、安眠効果も高いので、寝る前にストレッチをする習慣もオススメです。

ただし、四十肩など肩に痛みがある人は無理をしないでください。

「寝る前にベッドでストレッチをする」

飛距離アップの効果だけでなく安眠の効果もあります。

「起床後にベッドでストレッチをする」

飛距離アップの効果だけでなくスッキリした気分で1日をスタートできます。

どちらもあわせて5分で十分です。毎日の習慣にすれば自然に飛距離が伸びますよ。

## (2) 日常生活でトレーニング

日常生活を少し工夫することで飛距離を伸ばせます。

ゴルフは下半身と体幹の強化が飛距離アップに効果的です。

ですので、、、

- ・バスや電車では椅子に座らない
- ・エレベーターを使わず、階段を使う
- ・TVのCMのタイミングで腹筋をする
- ・歯磨きの時にスクワットをする

など、少しだけ日常生活にトレーニングを加えます。

気合を入れてジムに通うのも良いですが、継続が難しいでしょう。騙されたと思って続けてみてください。決まったタイミングで、決まったトレーニングをすると習慣化されて継続しやすいです。

数カ月後には、、「理由はわからないが、なんだか飛距離が伸びてきた」という状態になっているでしょう。

「毎日5分のストレッチ」「空いた時間にトレーニング」

あまりにも簡単で効果があるのか？と思うかもしれませんが「毎日の習慣」の力は大きいです。

ストレッチとトレーニングは飛距離アップだけでなく、スイング安定の効果もあります。ショートゲームの向上にも効果があります。そして健康面にも効果があります。毎日5分だけやる価値はあると思いませんか？

## シニアゴルファーが飛距離を伸ばす3つの方法

### (1) 無理に飛ばそうとしない

無理に飛ばそうとするとスイングのバランスを崩してしまいます。

すると、、、

- ・スウェーになりやすい（過度な体重移動で軸がブレる）
- ・腕を無理に上げようとする（体が起き上がるので、前傾が崩れる）
- ・腕に力が入りスライスする

など、、、

「無理に飛ばそうとする動き」はむしろ飛距離を落とす原因になります。

無理に飛ばそうとせずに、リラックスして少しだけ工夫をして飛距離を伸ばします。

## (2) クローズスタンスを試してみる

体が固くなるとバックスイングが小さくなりがちです。バックスイングが小さくなると腕を加速するスペースが小さくなり飛距離が落ちてしまいます。

バックスイングをスムーズにするために、「クローズスタンス」をお試しください。アドレスを少しだけ工夫します。

- ・肩のラインはスクウェア
- ・右足を5 cmほど後ろに引く

上半身はいつもどおりで、右足を少し後ろに引いたアドレスです。

あとはいつもどおりにスイングします。バックスイングがスムーズになり無理をせずすみませう。腕をスムーズに振れるようになり飛距離が伸びます。

## (3) 右手の力を抜く

飛ばそうとすると腕に力が入りやすいです。特に右腕に力を入れるのはNGです。アウトサイドイン（カット軌道）になりやすく、スライスになりやすいです。スライスしやすい場合は「右腕に力をいれない」が大切です。

「右腕は完全に脱力」「左腕1本でスイングする」というイメージをお試し下さい。

「スクウェアスタンスで、下半身の動きをおさえて、上半身のバックスイングを最大にして飛ばす」

これは飛ばしのセオリーです。ですが、ご自身の体格や体力にあわせて微調整すると飛距離をもっと伸ばせます。

クローズドスタンス、右腕の脱力の2つだけで10ヤードくらいは伸びる可能性が高いです。「体が硬くなって飛距離が落ちてきた」とお悩みであれば、ぜひお試し下さい。

## シニアゴルファー向けの「スコアアップのコツ」

飛距離アップとは少しテーマが外れるかもしれませんが。スコアアップのヒントになるのでご紹介します。

レッスンの神様と呼ばれたハーヴィーペニックさんの考えをご紹介します。

### (1) 出来るだけゴルフカートに乗らずに歩く

シニアゴルファーにとって、足腰を鍛えて健康な状態を保つことは、なによりも大切。足腰が鍛えられれば、パワフルなスイングが出来るようになります。

もちろん、体の調子にあわせて無理の無いレベルで歩く距離を増やして下さい。

### (2) バックスイングで左足かかとが地面から離れても良い

「バックスイングで左足かかとを地面につけたままの方がスイングが安定する」という意見が一般的ですが、シニアゴルファーは無理にこれを守る必要はありません。

年齢を重ねると、誰もが身体が回りにくくなります。左足かかとを浮かさないことよりも、身体を十分に回転させることを優先します。

わざわざ、ヒールアップするのではなく自然と上がるにまかせれば良いという意味です。

### （３）左腕を真っ直ぐに伸ばす努力は不要

左足かかとと同様に、バックスイングで左腕を伸ばし続けることも身体の回転の邪魔になります。左腕を伸ばそうとする努力は不要です。

### （４）顔を下にさげて、フォローをする必要はない

「インパクトからフォローにかけて顔を下にむけたままにするとスイングが安定する」という意見が一般的ですが、シニアゴルファーは無理にこれを守る必要はありません。

フィニッシュを取ることを阻害してしまうので、無理に頭を残す必要はありません。

### （５）クラブ選択

飛距離が落ちてきたからといって長年つちかっていたスイングを無理に変えることなくクラブを変えることも良いです。

- ・ショートウッドを使う
- ・ Sシャフトから、 Rシャフトへ変える
- ・ シャフトのウェイトを軽くする

クラブを変えるのも良い方法です。

## 無駄な力みを取る

無駄な力みを取るはシニアゴルファーにかぎらず、全てのゴルファーに言えることです。飛距離を伸ばすために重要なテーマなのでご紹介します。

飛距離不足で悩んでいる多くの方が「腕に力が入りすぎ」で飛距離を損しています。

飛ばそうとするほど、腕に力が入ってヘッドスピードが落ちているのです。

では、腕の力を抜きヘッドスピードを上げるにはどうしたら良いのか？

オススメのドリルがあります。

### (1) いつもと同じアドレスをする

練習場で行います。まずはドライバーでいつもと同じようにアドレスします。

## (2) クラブヘッドを地面からあげる

アドレスした状態からクラブヘッドをボールの上まで浮かせます。

## (3) 極限まで腕と手首を脱力

「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。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。

## (4) 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。

腕に力が入りすぎているなら、このドリルを行うと飛距離が伸びるケースが多いです。ラウンド中に「かんでいるな」と感じた場合にも使えます。

シンプルですが即効性の高いドリルです。ぜひお試し下さい。

## 左肩リードで飛距離が伸びる

「ダウンスイングを下半身リードでスタートすると飛距離が伸びる」よく聞くアドバイスです。でも本当でしょうか？

切り返しを下半身リードにすると、捻転差が最大化し飛距離が伸びるような気がします。

しかし・・・実際にやってみると、「スライスになる」「ボールが右に飛ぶ」になるケースが多いです。なぜでしょうか？

### (1) 下半身のリードの危険性

吉本コーチから学んだことを参考にご紹介させていただきます。下半身リードでスライスになる理由は、、、ズバリ！「振り遅れ」です。

インパクト時にフェース面が開いてしまうために発生します。下半身のみがターゲット方向へ移動し、上半身と下半身がバラバラになっている状態です。これでは飛距離が出ないだけでなく、方向性も悪くなります。

### (2) 「振り遅れ」の症状

もしあなたが次の症状が出ているなら、振り遅れの可能性が高いです。

「飛ばそうとすると、ボールが左右に散る」

「ドライバーの安定性が悪い」

「ミスはプッシュアウトが多い」

「プッシュアウトを嫌うと引っ掛けが出る」

下半身は確かに上半身をリードします。しかし、下半身リードを意識し過ぎると振り遅れになりやすいです。

### (3) 下半身リードを意識するのをやめてみよう

振り遅れている場合はいったん「下半身リード」を忘れて下さい。では、どんな意識にすれば良いのか？

トップのポジションからダウンスイングの始動時に、左肩をターゲット方向へ移動させる動きからスタートさせて下さい。この動きにするとスイング軸がブレません。腕の力に頼ることもなく、体の大きな筋肉を使えます。

「下半身リードを意識しすぎて、スライスが出る、ボールが右に出る」という場合には、「ダウンスイングを左肩の移動から始める」を試して下さい。

飛距離がアップし方向性も安定しますよ。

「下半身リード」の考え方は常識といえるほど広まっています。

ですので、「下半身リードをするな、左肩からダウンスイングをはじめろ」と言われると違和感がある方も多いでしょう。

ですが多くのアマチュアゴルファーが、下半身リードを意識し過ぎて振り遅れていることは事実です。

## 勇気のでる成功事例

71歳の男性、Hさんから喜びのメールを頂きました。このレポートを書こうという気持ちになったキッカケのメールでもあります。

飛距離に悩むシニアゴルファーに勇気をくれる事例なのでご紹介します。

Hさんは年齢71歳、ゴルフ歴29年、平均スコア90前後。

「飛距離が落ちて180ヤードしか飛ばなくなったが、最近230ヤードまで飛距離が伸びて、以前よりも飛ぶようになった」というのです。

プライバシーの問題もありますので要点だけお話しすると、、、

- ・ Hさんは年齢71歳、ゴルフ歴29年、平均スコア90前後
- ・ 以前は80を切った経験あり

- ・家庭の事情で5年間ほどゴルフを休んだためスイングを忘れてしまった気がする

- ・年齢のためか飛距離が落ちてきて90を切れない

- ・飛距離が落ちてゴルフが楽しめなくなってきた

- ・ショートゲームでカバーしようとしたが限界がある

などのゴルフの悩みが詳しく書かれていました。そして、偶然見つけた「速効！ゴルフ飛距離アップ術」を試したそうです。

そして、数回の練習で飛距離を180ヤードから230ヤードに伸ばせたというのです。

頂いたメールには飛距離が伸びた時の喜びが詳しく書かれていました。たとえば、、、

- ・「インパクトでは体の正面でボールを打つ」が正しいとずっと思っていた。

- ・その思い込みが飛距離ダウンの原因だった。「体の正面では駄目」という教えは、目からウロコでした

- ・2軸スイングと1軸スイングの本当の違いをはじめて知った

- ・プログラムに書いてあったアドバイスを試したら、ドライバーを思い切り振り抜けるようになった

- ・打ったボールが今までとはまるで違って勢いがあり、真っ直ぐに飛ぶようになった

- ・若いころと同じか、それ以上に飛ぶようになった

- ・ドライバーを持つのが楽しみになった

- ・練習場でもボールが遠くに飛ぶので練習が楽しい

- ・ゴルフ仲間に「飛ぶようになったね～」と言われると本当に嬉しい

そして、メールの最後にこう書いてありました。

「飛距離がのびて、もう一度夢を追いかけられます」

この一言を読んだとき泣きそうになりました。

この男性は本当にゴルフが大好きなんだな。。。 「ゴルフは飛距離じゃない」とは言いますが、飛距離が落ちるのは悲しいです。顔は笑っていても、心では泣いていたかもしれません。飛距離があれば、やはりスコアでも有利です。

飛距離が落ちているのは、本人が一番わかるものです。

- ・昔とセカンド地点の風景が変わる

- ・アイアンの番手が長くなる

- ・パーオンが少なくなる

- ・一緒にラウンドしている人とセカンド地点がぜんぜん違う
- ・飛ばし屋の女性とラウンドすると「飛距離で負けるかも」と不安になる
- ・飛ばしたいけど、飛ばそうとするほど飛ばない

:

:

本当に辛かったと思います。私もゴルフが大好きですし、飛距離不足に悩んだ期間も長いです。飛距離不足の悩みはわかるつもりです。

ゴルフを始めて、最初から飛ばないと悩むより「年齢とともに飛距離が落ちてきた」という方が辛いかもしれません。

だからこそ、飛距離が180ヤードから230ヤードに伸びたときの感動は大きいでしょう。

喜びの気持ちがメールから伝わってきました。もしかするとゴルフをしてきて一番うれしい出来事かもしれません。この男性はこれから若かった頃よりゴルフを楽しめると思います。

頂いたメールには「飛距離不足を補うためにショートゲームの練習をたくさんした」と書いてありました。

その努力も無駄になりません。ショートゲームを上達したうえでさらに飛距離が伸びたのです。

「飛距離を伸ばして若いころのスコアを取り戻す」ではなく、今までで一番、良いスコアでラウンドできるでしょう。エージシュートも狙えるでしょう。

Hさんの事例で参考にさせていただきたいポイントは3つあります。

### **(1) 飛距離に悩んだときはショートゲームを練習する**

ショートゲームはスコアのカギです。のちのち飛距離が伸びた時に、その努力は無駄になりません。

### **(2) 飛距離アップをあきらめない**

理論的には「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。

ボールを芯でとらえて、最適なスピン量最適な打ち出し角でボールを打てば、誰でもこの飛距離を実現できます。

殆どのアマチュアゴルファーはヘッドスピードに対して十分な飛距離を出せていません。クラブのエネルギーがボールに伝わりきっていないのです。

つまり殆どのアマチュアゴルファーはまだまだ飛距離を伸ばせるわけです。

もしあなたが、

- ・ 39 m/s なら 234 ヤード
- ・ 45 m/s なら 270 ヤード

この飛距離をだせていないなら、まだまだ飛距離は伸ばせます。なぜならゴルフクラブはそのように設計されているからです。

### **（3）「インパクトでは体の正面でボールを打つ」は間違い**

「インパクトでは体の正面でボールを打つ」は間違いです。これは本当に多くのゴルファーが勘違いをしています。

飛距離を伸ばすためには、「インパクトでは、やや目標方向に体開いている状態」が良いです。

インパクト時に体の正面でボールを打つのではなく、



インパクト時には体の面は正面よりも左を向いていることが理想です。



(写真は吉本コーチのレッスン書より抜粋)

振り遅れになり、スライスを心配するかもしれませんが大丈夫です。

岡本綾子プロも雑誌で「止まっているボールを打つゴルフで振り遅れはありません。インパクトの時にフェースが開いているだけです。」

と言っています。さすが岡本プロです。（私が岡本プロを褒めるなんておかしいですが・・・）

多くのプロの連続写真を見ればわかりますがインパクトで上半身はボールを真正面から見ていません。若干、肩のラインが開いています。

（石川遼プロのインパクト）



インパクトで上半身は目標方向に少し開いています。このインパクトでヘッドが走り、飛距離を伸ばせるのです。

「インパクトで体はボールの真正面を向いている」は間違っているのです。なぜ、このような誤解が世の中にあふれているのでしょうか？

「アドレスはインパクトの再現」という言葉が1人歩きをしてこのような間違いが広まったと思われます。そのようにレッスンをしているプロもいますし、雑誌にも書いてあることがあります。

多くのアマチュアゴルファーが勘違いをするのも無理はありません。（私も以前はそのように思っていましたし・・・）

また、吉本コーチは「本能的に正面でボールを打ちたくなるから」とも表現しています。

インパクトで「体の正面でボールを打とう」と意識するとスイングにブレーキがかかり、クラブヘッドが減速します。飛距離をロスしてしまうのです。

「インパクトでは上半身はやや目標方向に向いた状態」が飛距離アップには必要です。

もしあなたが、「アドレスはインパクトの再現」「インパクトでは上半身はボールを正面から見た状態」と思っているなら、そこには飛距離アップのヒントがあります。

このあたりは「速効！ゴルフ飛距離アップ術」で詳しく解説していますので参考にしてください。

## **飛距離アップのために次に何をするか**

### **オススメのステップ**

長かったこのレポートもそろそろ終わりにします。

もう少しコンパクトで読みやすいレポートにするつもりだったのですが、伝えたいことが沢山あって、長くなってしまいました。

### **「結局、飛距離を伸ばすために何をすれば良いのか？」**

このレポートでは飛距離アップのヒントをたくさんご紹介しました。どれも即効性があり、長期的にみても間違いのない方法ばかりです。

ぜひこのレポートを何度も読み返して下さい。そして、「コレを試してみよう」と思うものを1つ選んで下さい。そして今から48時間以内に実行して下さい。

「この方法役に立ちそうだ！」と思っても、実行しなければすぐに忘れてしまいます。実行に移すことが何よりも大事です。そして成果がでたら教えて頂ければ嬉しいです。

## **最後に、あなたに提案があります・・・**

もしあなたが、このレポートを読んで「もっと飛距離を伸ばしたい」と思うなら・・・あなたに提案があります。

このレポートではシニアゴルファーが飛距離を伸ばす方法を多数ご紹介しました。このレポートの内容を何度も読み返し実践していただければ、飛距離アップにつながるでしょう。

ただし、もっと簡単に、もっと短期間に、少ない練習で飛距離アップできるシンプルな方法を紹介しているプログラムがあります。「速効！ゴルフ飛距離アップ術」です。

このプログラムはベテランゴルファーの方にも好評です。

「今まで試したレッスン書のなかで一番わかりやすい」、「レッスンプロも教えてくれなかった内容で目からウロコだった」、「すぐに飛距離が伸びた」という感想を多数頂いています。

もしあなたが「今年こそ飛距離を伸ばして、スコアアップをしたい」と思うなら以下のリンクをクリックして、プログラムの詳細をご確認下さい。

[「速効！ゴルフ飛距離アップ術」の詳細はこちらをクリック](#)

[http://www.secret-golf.com/RF/r\\_hikyori.htm](http://www.secret-golf.com/RF/r_hikyori.htm)

**追伸**

長いレポートをお読み頂き、ありがとうございました。

あなたが飛距離を伸ばし、ゴルフをもっと楽しめることを祈っております。

アオイ