

# 番手別平均飛距離の早見表



番手ごとの飛距離を把握するときは、必ず**キャリー（着弾点）**と**ラン（転がる距離）**を**分けて**考えましょう。

それぞれを分けて考えることで、

- ・ キャリーが足りずに池ポチャ
- ・ 転がり過ぎてバンカーへ

などの不用なトラブルを避けることができます。キャリー・ラン・総距離の3つを把握することが上達のポイントです。

また、番手ごとの飛距離はおおよそ10ヤード間隔で設定するのが基本です。

この番手別飛距離早見表を参考に、ご自分のクラブセッティングを決めたり、記入して距離把握に活用してみてください。

	平均ラン	キャリー	トータル
1W	30	220	250
3W	25	210	235
5W	20	190	210
7W	20	175	195
3UT	15	195	210
4UT	15	175	190
5UT	10	170	180
6UT	10	160	170
7UT	5	155	160
4I	10	175	185
5I	10	160	170
6I	10	150	160
7I	10	140	150
8I	5	135	140
9I	5	125	130
PW	1～5	105	105～110
AW	1～5	95	95～100
SW	1～5	80	80～85

\* 数値はプロゴルファーの意見、スイング解析器の平均を元に算出しています。  
\* ランは本コース（天然芝）の場合、もっと少なくなる可能性があります。  
\* クラブごとのロフト角によっても変わるのであくまで参考とお考えください。

## 自分の番手別飛距離

	平均ラン	キャリー	トータル
1W	30		
3W	25		
5W	20		
7W	20		
3UT	15		
4UT	15		
5UT	10		
6UT	10		
7UT	5		
4I	10		
5I	10		
6I	10		
7I	10		
8I	5		
9I	5		
PW	1～5		
AW	1～5		
SW	1～5		

ご自分の数値を記入してスコアアップに役立ててみてください