

# 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	160	190
3W	25	150	175
5W	20	130	150
7W	20	115	135
3UT	15	135	150
4UT	15	115	130
5UT	10	110	120
6UT	10	100	110
7UT	5	95	100
4I	10	115	120
5I	10	100	110
6I	10	90	100
7I	10	80	90
8I	5	75	80
9I	5	65	70
PW	1～5	35	35～40
AW	1～5	30	30～35
SW	1～5	5	5～10

- \* 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