

スコア100切りのための ラウンド攻略 ガイドブック

コースに出るとなぜか上手く打てない…
そんな悩みを解決。

コースに出るとなぜか上手く打てない…

スコア100がなかなか切れない

ゴルファーの多くは

“ここぞ”という場面でミスをしたり

1つのホールで大崩れしていることが多いのではないのでしょうか。

スコア100切りのコツは

「ミスの少ないゴルフ」をすること。

大きな飛距離を出したり

ボールを曲げたり、スピンをかけたり

する必要はありません。

それはまたその先のレベルの話です。

このガイドブックでは、

スコア100を切るために今すぐ実践できて

誰にでも効果のある方法をご紹介します。

ぜひ参考にして念願のスコア100を

達成してみてください。

ティーショット編

100切りのために第一打でまず意識すべきは
“フェアウェイキープ”です。

まっすぐ打てない理由はたくさんありますが、
アマチュアゴルファーの場合…

1. 力みすぎ
2. 打つ方向が間違っている
3. 準備運動不足

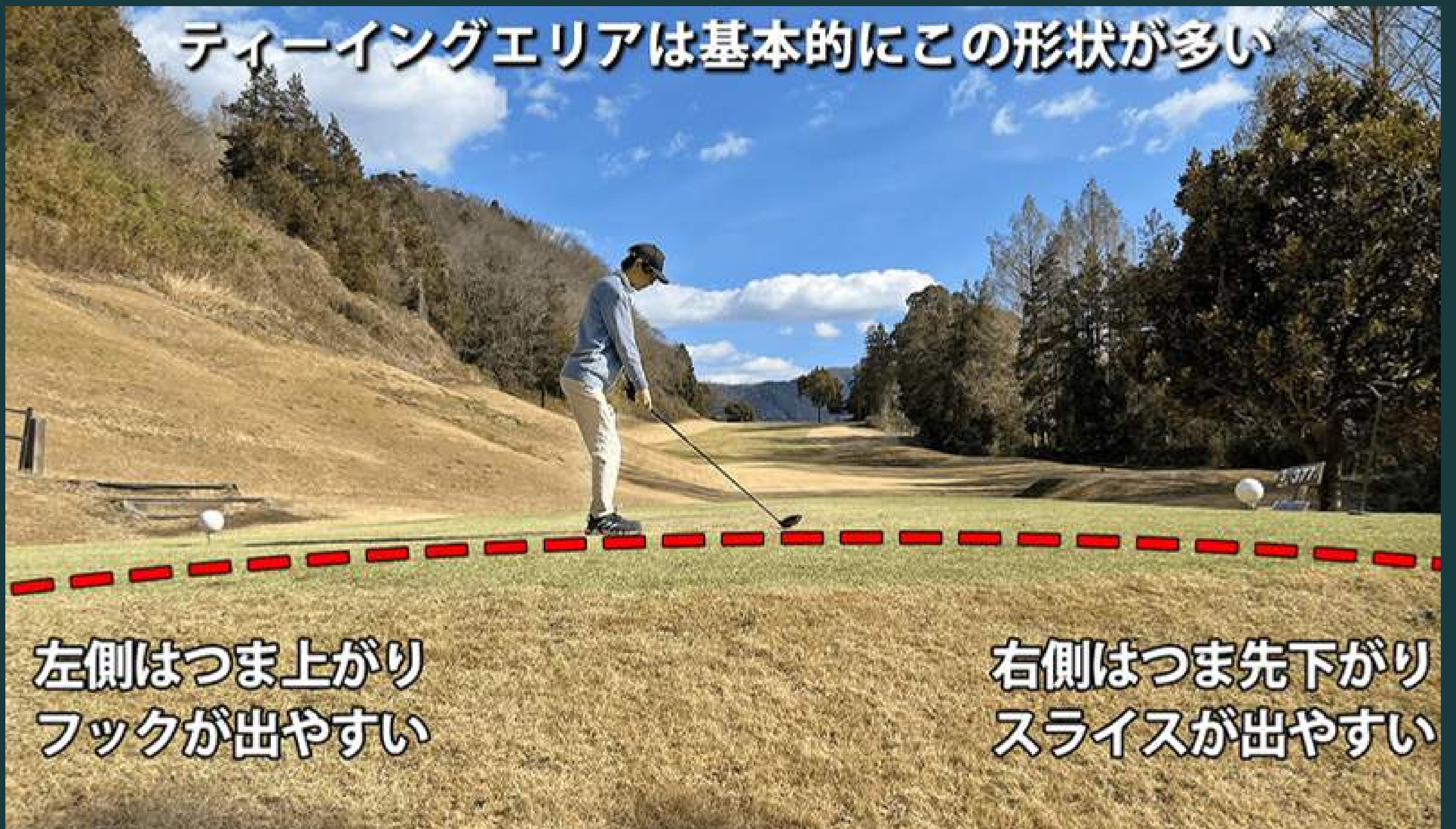
この3つが挙げられます。

しかし逆を言うと
スイング技術を上げなくてもちょっとした
意識だけでフェアウェイキープ率は
上げることができます。

OBの確率を減らす

ティーイングエリアの傾斜に注意

ティーショットを打つ場所にも
少なからず傾斜が存在します。



つま先下がりところに立つとスライスが
出やすくなり、つま先上がりところに立つと
フックが出やすくなります

スライスが出やすい人は左側
フックが出やすい人は右側に立つと
曲がりを低減できます

OBの確率を減らす

脇腹をしっかり伸ばす

ドライバーOBが出る大きな原因は
回転不足による振り遅れ・手打ちです。



ショット前の素振りで脇腹の筋肉を伸ばすことで
回転が深くなり振り遅れを防止できます

素振りは左右の手を離して
左手を順手、右手を逆手（左打ちとは逆）にして
大きくゆっくり振ってください

通常の素振りよりも手振りがしにくいので
体を大きく動かして素振りすることができます

OBの確率を減らす

右を向いて構えるクセを直す

狙っている方向を向いて構えると
体が自然と右を向く



ゴルフは「右を向いて構えがち」
理由はターゲットの方向に体が向くからです

目標の少し左を向いて構えることで
正確なアライメント（向き）ができます

スライスOBが連発するときは
あえて左を向いて打つのもオススメ

OBの確率を減らす

力めば力むほど球は曲がる

グリップを握る力が強くなると
ヘッドが走らなくなり打点がブレる



力まず打とうとしても
体が自然に反応してしまうので難しいです

5秒間120%の力で
グリップを握りしめてみましょう

そのあとフッと力を緩めると
自然と力みが抜けた形でスイングできます

アイアン編

スコア100切りするために「**ダフリ**」を防止して次の一打が打ちやすい状況を狙いましょう。

アイアンで大事なことは飛ばすことではなく狙ったところにボールを運ぶこと。

すべての番手を器用に使いこなす必要はありません。

まずは「この一本」という得意クラブを優先的に使うことでスコア100切りに大きく近づきます。

ゴルフ初心者であればピッチングや9番アイアンなどをメインに使ってミスの少ない方を選択してください。

ダフる確率を減らす

体の回転と足幅

足幅が広くなるとパワーは出るが
回転がしにくくなりダフる



コースに出ると力みから
足幅が自然と広くなる方が多いです

足幅が広くなると体が回しにくくなるため
クラブが詰まってしまいダフります

足幅を適正、または少し狭めにとすると
体が回しやすくなり打点も安定します

ダフる確率を減らす

打点を揃える

ボールの左側を打つようにすると
クラブが手前に落ちるのを防げる



ダフる人の多くはスイングの最下点が
ボールの右側（手前）にあります

最下点を左にするために
アドレスのときからボールの左側を見ましょう

左目を使ってみることで
同時にヘッドアップも抑えることができます

得意な距離を残す

トラブルショットの確率を減らす

得意な距離が残るように
2打目、3打目を考える



残りヤード数ぴったりのクラブを持って
打ってしまうとミス率が上がります

徹底的にトラブルを避けるために
自分の得意な距離を残して攻めましょう

得意な距離がない方は
ピッチングの距離をメインに組み立ててください

アプローチ編

アプローチは転がしたり、上げたり
色々な打ち方がありますが、
100切りのためには、まずは転がす
ランニングアプローチだけでOKです。

1つの打ち方に特化することで経験値も
溜まりやすく、ショットがうまくいく確率が
大きく上がるでしょう。

ボールを上げないことでミスに繋がる確率も
下げることができます。

グリーンは砲台（盛り上がっている）に
なっているところが多いので左足上がりで
打つことも多いです。

左足が上がっている場合、
クラブの抜けが悪くなり、
ダフりに繋がるので注意しましょう。

基本は ランニングアプローチ

ボールは手前から転がして寄せる
行ったり来たりを防止する



アプローチは色々な打ち方がありますが
まずはランニングアプローチだけでOK

足幅を閉じて右かかと前にボール
クラブの抜けをよくするために
左足を少し開いてパターのように打ちます

基本的に全番手使えますがおすすめはPW
ピンは必ず手前から攻めましょう

傾斜では クラブの詰まりに注意

テイクバックやフォローで
スイングが詰まってしまうとミスが増える



左足が下がっているとテイクバックが取れず
ミスショットに繋がるので右足を引きましょう

左足が上がっているシーンでは
フォローでクラブが抜けにくくなりミスします

左足を引いてスイングすることで
振るためのスペースが生まれ振りが安定します

パター編

パターの打ち方に正解はありません。

自分が気持ちよく打てる方法で
打ちましょう。

しかし、ボールがどの方向に
どれくらい転がるか予想することは
少ない打数で上がるための必須条件です。

一発で入らなくてもOK、
まずはカップ周りに
寄せることを意識してください。

また、ラウンド当日は
1つの転がりの基準を作って
そこから強弱を決めましょう。

グリーンの読み方

「上りか・下りか」「スライスか・フックか」
まずはこの2点を把握する



上りであれば強めに打つ
下りであれば弱めに打つ

左側が低ければフックになるので
ピンより右側に打ち出す

左側が高ければスライスになるので
ピンより左に打ち出す
鉄則は「手前から」

必ずフォローを取る

インパクトで止めるとスピンのかかって
球筋が安定しなくなる



パターが不安定な人は
テイクバックが大きくてインパクトで
止める傾向があります

ボールに順回転をかけてまっすぐ転がすには
フォローをしっかりと取りましょう

パターは打つのではなく
箒を掃くように扱うと距離が合ってきます

グリーン周り編

グリーンまわりには設計者の意図が
たくさん隠されています。

「右が広く見えるから右に打とう！」

「バンカーを避けたいから左に打とう！」

そう思ったときには
反対側になにかのリスクが潜んでいます。

前後左右になにかがあるか
リスクのもっとも少ない選択肢はどれか。

少し面倒かもしれませんが
ショット前に必ず確認することで
スコア100切りがグッと近づくでしょう。

グリーン周りの罠

グリーン周り是对角線上に罠があることが多い
必ずリスクの少ない方を選択する



右から右手前の広いエリアに向かって打つ場合
距離オーバーするとグリーン奥の罠（傾斜）で
次のショットが非常に難しくなります

右手間の広いエリアに向かって
打つのであれば必ずオーバーしない番手を持つ

反対に左から狭いエリアを狙うなら
大きめの番手を持って絶対ショートしないこと

コースマネジメント編

100切りのためのマネジメントは
とにかく大崩れを防ぐことです。

すべてのホールを
ダブルボギーでまわってもスコアは108。

ダブルボギーでまわるゴルフをしていれば
必ずパーやボギーチャンスがきます。

そうなればスコア100切りは目前です。

一番やってはいけないのが
一発逆転のギャンブルショット。

兎にも角にも
ハザードを徹底して避けてください。

得意なクラブを率先して使うこと。

自分の番手ごとの
距離を把握することも重要です。

ハザードを徹底的に避ける

バンカー、池、OBに打ち込むと
大崩れする可能性が高くなる



常にハザードを確認して
徹底的に避けるマネジメントをしましょう

狙い打つスキルがない方でも
ハザードに入る確率が限りなく少ない方を
徹底して選択しましょう

1～2打余計に使ってしまう可能性もありますが
大崩れする可能性は低くなります

不得意なクラブは使わない

プロも不得意なクラブは
抜くor 使わない選択をしている



残りの距離に応じたクラブを使おうとすると
苦手な番手を持つシーンが訪れます

苦手な番手はミス率が上がるので
得意な番手で刻むのがおすすめ

ラウンド当日にミスが続くクラブは
その日は使わないといった選択もありです

番手ごとの距離を把握する

自分の番手ごとの飛距離を明確にすることは
スコア100切りのための大切なポイント

以下は平均的な数値をまとめたものですが
概ね10ヤード間隔でのセッティングが基本です

クラブ	男性			女性		
	Low	Middle	High	Low	Middle	High
1W	200	230	260	150	175	200
3W	180	215	235	125	150	180
5W	170	195	210	105	135	170
7W	160	180	195	95	125	160
3UT	190	200	210	120	135	150
4UT	170	180	190	110	125	140
5UT	160	170	180	100	110	130
6UT	150	160	170	90	100	120
3iron	160	180	200	100	125	160
4iron	150	170	185	90	120	150
5iron	140	160	170	80	110	140
6iron	130	150	160	70	100	130
7iron	120	140	150	65	90	120
8iron	110	130	140	60	80	110
9iron	100	120	130	55	70	95
PW	80	105	120	50	60	80
AW	70	95	110	45	55	70
SW	60	80	100	40	50	60