

# DRIVER DISTANCE UP

## ドライバーの飛距離を上げる 12のチェックリスト

- 01 肩が約90度しっかり回っている
- 02 両手のグリップが密着している
- 03 ビハインド・ザ・ボール
- 04 上半身のチルトをキープする
- 05 トップでクラブを受け止める
- 06 腰を意図的に回さない
- 07 切り返しの一瞬を力まない
- 08 右側を強く・速く振る
- 09 左腰を背後に回す
- 10 フルスイングと無茶振りは違う
- 11 スピン量は2,000~2,500回転
- 12 最適なロフト角を使う



---

まずはここをチェック!

ドライバーの  
飛距離を上げる  
3つの基本



---

# 主役はドライバー 自分が動きすぎない

---



## 飛距離アップのコツ

「クラブの機能を最大限活かす」こと。シャフトをしならせ、ヘッドを加速させて打ちます。

## 飛ばない人の傾向

自分だけが頑張って動きすぎ、クラブがあまり動いていません。ヘッドが走らず、軸がブレてパワーロスや方向性低下に繋がります。

## 目指すスイングイメージ

腕や手首を固めるとクラブは動きません。自分は軸をキープし、クラブを大きくゆったり振ることで、ヘッドをビュンと加速させましょう。

# 飛ばそうと思えば思うほど飛ばない



なぜ「飛ばしたい」がミスを生むのか？

「ここは絶対飛ばしたい!」と意気込むほどミスが増えます。  
アドレナリンで体が動きすぎ、自覚のないまま120%の「無茶振り」  
になりがちです。

## × 無茶振り



タイミングがバラバラ・  
パワーが逃げる

## ○ 良いスイング



リズムが良い  
芯に当たる

## プロが大切にするポイント

プロは「自分のフォームで、リズムよく、タイミングを合わせて振ること」を最重視します。飛ばしたい時こそ、リラックス・急がない・大きく振ることを意識しましょう。

## 最後まで振り切る



### 飛距離の鍵は「フィニッシュ」

バックスイングでのパワー蓄積やスピードも重要ですが、最も大事なのは「最後まで振り切る」ことです。

### 振り切るメリット

- ☑ ヘッドが走って飛距離アップ
- ☑ スイング軌道が安定し方向性も向上

### やりがちなミス (×)

ボールに当てる意識が強すぎると、インパクトで減速しパワーロスにつながります。

### 意識するポイント

必ず最後のフィニッシュまで振り切りましょう。ボールはスイングの通過点にあるイメージが理想です。

---

# ドライバー飛距離アップ 12のチェックポイント

---

さっそくドライバーを飛ばすために欠かせない  
チェックポイントを見ていきましょう。

- ☑ ゴルフスイングの正解は千差万別
- ☑ 間違いなく当てはまるポイントを厳選

ぜひ参考にしてみてください。

---

## 肩の回転は90度！背中を目標方向へ向けよう



### 【ポイント】理想の回転と効果

- ✓ 肩が90度、顎の下あたりまで回るのが理想
- ✓ 捻転差が生まれ、強くて正確なスイング

### 【注意】回転が浅いデメリット

体が早く開き、ヘッドアップやスライス原因。  
飛距離も出ない。

### 意識するポイント

左肩を下げるイメージで。  
背中が目標を向くくらい回せると◎。

---

## 両手のグリップが密着している

---



【ポイント】 密着させるとヘッドが走る

左手と右手を隙間なくぎゅっと密着させることで、手打ちを防ぎ、ヘッドの重みを感じて自然に加速します。結果、飛距離アップにつながります。

【注意】 隙間があると手打ちの原因に

左右の手に隙間があると、手先でクラブを操作してしまいがちです。特に長いドライバーでは影響が大きく、飛距離ロスの原因になります。

意識するポイント

必ず左右のグリップは密着させましょう。

# ビハインド・ザ・ボール



## インパクトで頭はボールより後ろ

インパクトの瞬間に頭がボールよりも後ろにある状態を「ビハインド・ザ・ボール」といいます。

【ポイント】 パワーをそのままボールにぶつける体がスウェー（前に移動）しないことで、溜めたパワーをそのままボールにぶつけられ、ヘッドがビュンと走ります。

### やりがちなミス

多くの場合、ボールに向かって打ち急ぎ軸が崩れますが、アドレスの上半身の角度をキープすることで自然とこの形が作れます。

### 注意点

大事なのは頭の位置を残すことで、顔の向きは変わっても問題ありません。顔の向きを固定しすぎると軸がブレるので注意。

## 上半身のチルトをキープする



【ポイント】 アドレスの傾きを維持する  
スイング全体を通して、アドレスで決めた上半身の  
チルト（赤線）を維持しましょう。

【注意】 回転で崩れやすい傾向

ゴルフは片方の手が下に来るため、肩の回転とともに  
チルトが崩れやすいです。ドライバーはアッパー軌道  
が理想で、チルトキープが重要です。

崩れた時のミス

- ✓ 目標方向に倒れる→スウェーなどのミスに
- ✓ 後ろに倒れる→右肩が落ちてダフリに

いずれもパワーロスにつながるため、  
必ずチルトをキープしてインパクトしましょう。

# トップでクラブを受け止める



振り上げたクラブを、必ずトップで受け止めてから  
ダウンスイングに移行しましょう。

【ポイント】受け止めることでパワーが溜まる

- ✓ クラブの重さを受け止め、ダウンスイングで強く振る準備ができる
- ✓ 下半身と上半身の捻転差が作られ、大きなパワーが溜まる

## やりがちなミス

トップをしっかり作れないうちにダウンスイングをスタートしている。急ぎ打ち・手打ちの原因になるので注意。

## 意識するポイント

トップの位置で「1」とカウントしてから振ることも有効。  
この「トップの間」ができると飛距離は大きくアップします。

## 腰を意図的に回さない



【ポイント】捻転差がパワーを生む

下半身はできるだけ動かさず、上半身の回転で引っ張られる感覚が大切です。これで上下の捻転差（パワーの源）が生まれます。

【注意】回しすぎはNG

下半身も一緒に回してしまうと捻転差が作れず、パワーが逃げてしまいます。「キツイ」と感じるくらいが正解です。

意識するポイント

トップで胴体が捻じれてキツイ状態を体幹で支えましょう。楽なスイングはパワー不足の証拠です。

---

## 切り返しの一瞬を力まない

---



切り返して「ギュッ！」と力んでしまうと、シャフトがしならず飛ばないスイングになります。

### 【ポイント】 ブランコのイメージで振る

ブランコは下降し始めてから力を加えると加速します。切り返しが始まってから強く振るイメージで。ダウンスイングでヘッドを加速させるために、「切り返しが始まってから強くスイング」してみてください。

### 意識するポイント

切り返しでは逆に脱力するくらいのイメージが、ちょうど良い力感で打てるコツです。

## 右側を強く・速く振る



インパクトで最大スピードを出すため、**体の右側**（レフティは左側）でクラブをしっかり振りましょう。

【ポイント】今のトレンドは「右側で振る」

- ✓ 左側を意識しすぎるとインパクトまでに最大スピードが出ない
- ✓ 今のトレンドは「右側で振る・ボールは右側で捌く」

### 注意点

右で振ろうとすると腰の回転が止まり手打ちになりやすい。力任せに思い切り振るのもNG。

## 左腰を後ろに回す



左腰を背後に回転させることで手元にスペースができ、クラブをしっかり振り抜けます。

### 【ポイント】腰は前後の動きを意識する

腰は左右より前後の動きを意識することで理想の回転に。ダウンスイング～インパクトにかけて左腰を背後に引くように回転しましょう。

### やりがちなミス

- 左腰が左上へ移動する → パワーロスに
- 腰が前に出してしまう → 方向性の低下に

### 注意点

腰の回転だけを意識すると腕が遅れフェースが開きます。前傾角度をキープしつつ、腕もしっかり振りましょう。

# フルスイングと無茶振りは違う



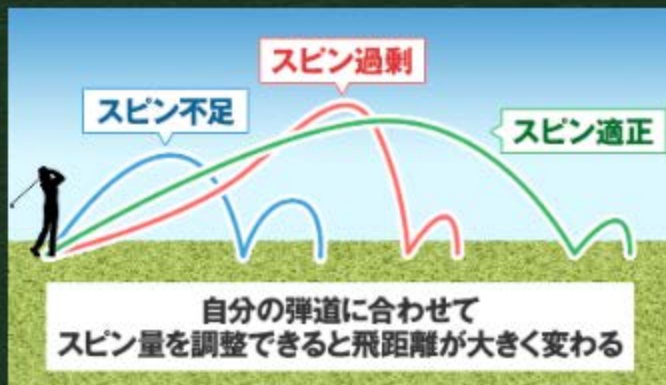
フィニッシュでは**1~2秒ピタッと静止**できることを目指しましょう。

	無茶振り	フルスイング
フィニッシュ	ふらつく	ピタッと静止
結果	ミート率低下・ 飛距離減	再現性が 格段にアップ

## 注意点

フィニッシュの形を最初に決めて、その位置に収まるようにスイングしましょう。フィニッシュで終わるクセがつけば、最後まで振り切るスイングがマスターできます。

# スピン量は2,000～2,500回転が1番飛ぶ



ドライバーで1番飛ぶ球は「高弾道・低スピン」。  
キャリーもランも伸びます。

【ポイント】理想は2,000～2,500回転

- ✓ おおむね2,000～2,500回転前後が最も飛ぶ
- ✓ アマチュアはスピン量が多い＝上から打ち込んでいる  
場合が多い

スピンを減らすには

上から打ち込むと吹け上がり飛びません。適切なアッパー軌道で打つことがポイントです。アドレスの上半身の角度をキープすることで自然とこの形が作れます。

意識するポイント

上半身のチルトをキープしたままアッパー軌道で打つことで、あなた自身の最大飛距離が手に入ります。

## 最適なロフト角を使おう



ドライバーのロフト角は打ち出し角度に関わる重要なポイントです。

【ポイント】 ヘッドスピードに合わせて選ぶ

- ✓ ヘッドスピードが速いほどロフト角は少ないほうが飛ぶ
- ✓ 男性ゴルファーは10.5度などがおすすめ  
(次のページの表はあくまで参考)

【注意点】 ロフト角が小さいほど曲がりやすい

ロフト角が小さいほどサイドスピンのかかりやすくなります。スライス球ばかりの場合はロフト角を大きくすることで改善できる可能性があります。

# 最適なロフト角を使おう

以下の一覧表はあくまで参考です。  
十分な打ち出し角度、スピン量になるように  
調整してみてください。

ヘッドスピード(HS)	おすすめロフト角	プレーヤーレベル
48~56m/s	8°~10.5°	・ツアープロ ・ドラゴン選手
42~47m/s	9.5°~11°	・男子平均
38~41m/s	11°~13°	・力の弱め男子 ・力の強め女子
33~37m/s	13°~15°	・女子平均 ・シニア選手
32m/s 以下	16°	・力の弱め女子

## 【注意点】

ドライバーのロフト角が小さくなればなるほど、サイドスピン、横の回転がかかりやすくなります。もしも、あなたが9度のロフト角を使っていて、スライス球ばかり…という場合、9.5、10.5といったロフト角に変更することで曲がり幅を抑えられる可能性もあります。

---

# ドライバー飛距離アップ おすすめ練習ドリル

---

ドライバーの飛距離を上げる最も効率の良い練習は  
「重いものと軽いものを交互に振る」

ドラコンのチャンピオンからPGAの飛ばし屋まで、  
ほぼ全員がやっているといっても過言ではない  
飛距離アップNo.1の練習法です。



## 軽いものを速く振る



軽いものを速く振ることで「速く振る動作」を体に覚え込ませます。

### 【ポイント】 脳のリミッターを外す

私たちの脳はリミッターをかけながらスイングしています。軽いものでビュンビュン振ることでリミッターが外れ、スイングスピードが上がります。

### やり方

- ✓ クラブを逆にして振る
- ✓ 専用の軽い棒でビュンビュン振る

フォームはいったん無視してOK。思い切り連続で素振りしてください。

## 重いものを振る



重いものを振ることで、体全体を使って大きな軌道でスイングする感覚が身につきます。

### 【ポイント】手打ちを修正する

ドライバーが飛ばない大きな原因は「手打ち」。重いものをゆったり大きく振ることで手打ちが修正でき、ダイナミックなスイングが習得できます。

### やり方

- ✓ クラブを2～3本持った素振り
- ✓ 専用の重いスイング棒での素振り

### 意識するポイント

重いもの・軽いものを交互に振ることで、「速いスイング+体全体を使ったスイング」が習得できます。