

4KEYS 4 BETTER GOLF

BY SHUICHI MUROYA



なぜ「ナイスショットでもダボ」になるのか？
ゴルフがもっと穏やかに楽しくなる
“期待値設計”ミニ講座

【概要】

**この講座では、
「いい当たりをしたのになぜかスコアが悪くなる…」
そんな疑問に答えます。**

**原因はスイングではなく、
「期待値のズレ」にあるかもしれません。**

**あなたの実力に合った“ゴルフの現実”を知ること、
スコアも気持ちも安定する方法をお伝えします。**

1. ナイスショット＝ナイススコア ではない

「芯で当たった！」「狙った方向に飛んだ！」
それでも結果がダボになること、ありますよね？

これはよくある誤解で、
「ナイスショット」がそのまま「ナイススコア」
になるとは限らないんです。

理由は、
ナイスショットの“前後”で判断を間違えていたり、
次のショットで無理をしたりするから。

つまり「期待」と「結果」がズレたとき、
ミスの連鎖が起きてしまうんですね。

2. プロでもグリーンを外すという事実

90切りを達成している

アマチュアゴルファーの平均パーオン率は、
2～4回です。

言い換えると、

1ラウンドで14回以上は
グリーンを外すのが“普通”なんです。

さらに、PGAツアープロでも
林などのリカバリーショットから
パーを取れる確率はわずか20%程度。

つまり

プロですら「ナイスショットし続けている」
わけではないのです。

なのに、私たちは「毎回ナイスショット」を期待してしまう。
ここに落とし穴があります。

3. 期待値を“ズラす”という戦略

ゴルフにおいて本当に必要なのは、

「毎回上手く打つこと」ではなく、
「うまくいかなかった時に、次の一手をどう打つか」
です。

そのためにはまず、

「自分の平均的なショット」を把握すること。

- ・グリーンを外すのは前提
- ・ナイスショットが出たらラッキー
- ・芯を外したショットでもスコアを作る

このように“期待値”を現実に合わせて、
ムリな攻めが減り、スコアも安定していきます。

4. セルフチェック：あなたの期待は現実的？

- ✓ 「毎ホール、パーが取れるべきだ」と思っている
- ✓ 「ナイスショットしたのにパーが取れないとガッカリする」
- ✓ 「1ホールでミスすると、すぐに流れが崩れる」
- ✓ 「プロのようなショットをイメージしている」

これらに1つでも当てはまる方は、
期待が“ズレている”可能性大です。

🎯 解決策：

- 「平均のショットでプレーする」つもりで組み立ててみましょう。
- 自分にとっての「想定スコアレンジ（例：88～95）」を受け入れてみましょう。