

4KEYS 4 BETTER GOLF
BY SHUICHI MUROYA

得意距離の攻略ミニ講座

～安心で選ぶ？結果で選ぶ？
“距離戦略”の落とし穴と活かし方～

1. 得意距離が“魔法の武器”ではない理由

「この距離は得意だから大丈夫」
そう思って自信を持てる距離を残す人は多い
です。
でも、
実は得意な距離ほど
“失敗したくない”というプレッシャーも生まれ
やすく、
完璧を狙いすぎて逆にミスが出ることもあります。

たとえば100ヤードが得意で、そこに残した
のに——

- ・ 風を読み切れず奥のバンカーに入った
 - ・ 力で引っかけて左のラフに外した
- こんな経験、ありませんか？
得意な距離も、
決して“無敵の安心エリア”ではないのです。

2. 「逃げ」なのか「意図」なのか？

同じ100ヤードでも、そこを“意図して残す人”と“なんとなく合わせる人”では結果がまったく違います。

戦略的に活かしている人は、

- ライが不安定な地点を避けるため
- アプローチの高さを出すため
- スピンが入りやすいクラブを使うため
-

といった理由で

明確に距離をコントロールしています。

一方で、

「その距離しか打てない」

と思い込んで合わせている人は、

その戦略が裏目に出たときに
切り替えることができません。

「なぜ今この距離に合わせるのか？」

その理由を常に言葉にできるかどうかが鍵です。

3. 「前に出すべきか」の判断基準

**距離を稼げる状況なのに、
得意距離に合わせて“あえて止める”選択。**

**それが悪いとは限りませんが、
次の条件に当てはまるときは、
むしろ前に出した方が成功率は高くなります。**



4KEYS 4 BETTER GOLF

BY SHUICHI MUROYA

◎ 前に出した方がいい条件：

前方に障害物がない

ライがフラットで打ちやすい

風がフォローで飛距離を稼げる

グリーンが広くて受けている

× 前に出すとリスクが増す条件：

手前に深いバンカーや池がある

前に出すとライが悪くなりやすい

傾斜地や砲台グリーンが近づく

短くなることで距離感が不安定になる

こうした状況判断を含めて、

「今は残す or 前に出す」

を柔軟に選ぶことが重要です。

4. レイアップの精度が低い理由と対策
実は、「レイアップだから簡単」と思っていると落とし穴にハマります。

距離を“調整しよう”とすると、

スイングが緩んでインパクトが曖昧になる

距離感に迷いが出る

スイングリズムが崩れて打点がズレる

結果として、

「刻んだのに残り距離が中途半端になった」
「得意距離にしたつもりが、実は苦手な距離になった」

というミスが起こりやすいんです。

【対策】

クラブを1本上げてハーフショットではなくフル寄りで打つ

目標距離をざっくり“番手基準”で決める

素振りはリズム重視、当てにいかない

レイアップこそ丁寧に、自信を持って打てる準備が大事です。

5. 自分の「安心ゾーン」と「罨ゾーン」を知る ワーク

最後に、自分自身の「距離マネジメント傾向」
をチェックする簡単なワークです。

☐ 100～120ヤードで一番自信がある番手
は？

☐ 「ここだけは打ちたくない」と感じる距離
は？

☐ 練習で多く打っている距離帯は？

☐ 最近ミスが多かった距離はどこ？

☐ コースでよく“合わせにいている距離”は？



4KEYS 4 BETTER GOLF

BY SHUICHI MUROYA

これらに答えることで、

- 本当に得意な距離
- なんとなく信じているけど結果が悪い距離
- そもそも練習が不足しているゾーン

が浮かび上がってきます。

✓ まとめ

得意な距離を持つことは武器になるが、縛られてはいけない

レイアップは意外とミスが出やすく、
準備が必要

「残す」か「前に出す」かの判断には、
状況・気持ち・確率すべてを考慮する

ゴルフは「選択のスポーツ」。
あなたの“選び方”ひとつで、
スコアも、気分も、
大きく変わっていきます。

ぜひ保存して、ラウンド前や練習前に読み返して
みてください