

4KEYS 4 BETTER GOLF
BY SHUICHI MUROYA

**『平均ショットでスコアを作る』
戦略ミニ講座**

～ピン狙いより“ゾーン”で狙う～

こんにちは、室屋修一です。

この講座では、

ナイスショットを連発しなくてもスコアが安定する

「平均ショット活用法」

について、

実例と共にわかりやすくお伝えします。

1.「狙い方」を間違えると、ナイスショットでもスコアが崩れる

まず、こんなケースを思い出してください。

▶ ドライバーが完璧！

→ でもセカンドで無理にピンを狙ってバンカーへ

→ バンカーから出ずにイライラ

→ 結果ダボ…

このときドライバーはナイスショットでした。

でも、スコアが崩れたのは“その後の判断”だったんです。

つまり、

「ナイスショット」＝「ナイススコア」
ではない。

2. プロでもミスする。だから僕らは“分布”で考える

PGAツアー選手でさえ、アイアンショットはピンから平均7～10m離れます。

ドライバーの左右ブレは平均60ヤード。

僕らアマチュアが
毎回ピンに向かって完璧な距離と方向で打てる
なんて、
そもそも無理なんです。

だからこそ、こう考えましょう。

- ✓ 自分の“平均ショット”の飛距離とブレ幅を把握する
- ✓ ピンではなく「安全なゾーン」を狙う
- ✓ ズレてもトラブルにならないエリアを選ぶ

3. ティーショットの狙いは「フェアウェイ」じゃない!?

「フェアウェイに置くこと」
を第一優先にしていますか？

でも実は、ラフでも「次が狙える」ならOKなんです。

逆に、フェアウェイでもOBや木の陰になるならNG。

ポイントは、

- ✓ まずドライバーでできるだけ前へ
- ✓ その上で、“次が打てるエリア”を見極める
- ✓ トラブルが片側にあるなら、反対側へ大きくズラしてOK

特にミドルホールでは、「ラフでもOKだから前に進める」意識がスコアに効きます。

4. セカンドは「グリーン中央奥」＋「クラブ1番手上」

アイアンショットのミスのほとんどが“ショート”。

その原因は、「ピンに対してジャストの番手」を使っているからです。

- ▶ ピンが手前 → 少しミスしたらバンカー
- ▶ ピンが奥 → 奥に打つのが怖くてショート

だからおすすめは、

- ✓ 常に「グリーン中央＋奥目」を狙う
- ✓ クラブは1番手大きめ
- ✓ ピンに寄ったらラッキーくらいの意識

5. リカバリーは「パー狙い」ではなく「ボギー確保」

林やトラブルゾーンに入ったとき、つい「パーセーブしたい!」と攻めたくなります。
でも、ここでダブルボギーが量産されます。

▶ 解決策

- ✓ 基本は“ボギーでOK”の気持ち
- ✓ 無理せず横に出す・手前に出す
- ✓ 次のショットが“グリーンを狙える状態”なら成功

ツアープロでも、
林からのリカバリーでパーを取れるのは
わずか20%。

僕たちは“安全第一”で十分です。

5. リカバリーは「パー狙い」ではなく「ボギー確保」

林やトラブルゾーンに入ったとき、つい「パーセーブしたい!」と攻めたくなります。
でも、ここでダブルボギーが量産されます。

▶ 解決策

- ✓ 基本は“ボギーでOK”の気持ち
- ✓ 無理せず横に出す・手前に出す
- ✓ 次のショットが“グリーンを狙える状態”なら成功

ツアープロでも、
林からのリカバリーでパーを取れるのは
わずか20%。

僕たちは“安全第一”で十分です。

6. アプローチとパットも「平均ショットの延長線」

アプローチは「乗せること」、
パットは「距離感」が最優先。

平均的なアプローチ距離は5m前後。
カップに寄らないと…ではなく、
「まず乗せる」「3パットしない」
が大事です。

まとめ：「平均ショット」こそが“最強の武器”

ナイスショットを連発しなくてもスコアは作れます。

そのためには、

- ✓ 狙いすぎない
- ✓ ピンを外す
- ✓ ゾーンで組み立てる
- ✓ ミスが出たら、即“次の一手”を冷静に

これらの考え方が、
あなたのゴルフをもっと楽しく穏やかにしてくれます。