

忙しい専門職のための ゴルフ100切りロードマップ

～練習が少なくても、“大叩き”を減らす順番表～

Dr.GOLF 脳神経外科医 × MBA

はじめに

正直に言います。私も最初は、毎日ボールを振り回していました。でもそれは遠回りでした。実際にスコアを縮めたのは“飛距離”ではなく、ほんの数項目に絞った練習だった。この資料は、私の遠回りを飛ばして、忙しいあなたが最短で100を切るための順番表です。



この資料を書いた人：Dr.GOLF（脳神経外科医 × MBA）

ゴルフ歴1年3ヶ月で100切り、ベスト82。学生時代、ゴルフ部の新人戦で103だったスコアを一気に90まで縮めた。効いたのは飛距離ではなく、OBの少なさ・本番の集中・アプローチの猛練習だった。

100切りの正体 = 飛距離ではなく「大叩きを減らす」こと

- ・ パー72のコースで、全ホール“ボギー”でも90。
- ・ つまり100切りは「ときどきダボが出てもいい」ゲーム。
- ・ 崩すのは、いつもトリプル以上の“大叩き”。これを消すだけで100は見えてくる。

スコアを崩す“大叩き”の主因（多い順）

① OB・池 → ② 3パット以上 → ③ アプローチのザックリ・トップ → ④ バンカー脱出失敗 → ⑤ 無謀な攻め

医師の視点：「関節の理解」で再現性を上げる

脳神経外科医として、関節や体の動きの仕組みを理解していたことが、“ハンドファースト”（正しいインパクトの形）の習得に役立った。スイングを“感覚”でなく“体の構造”で理解できると、再現性が上がる。練習量を積めない人ほど、この“理屈で固める”やり方が効く。

100切りロードマップ（やる順番）

Dr.GOLF 無料ガイド

順番	項目	やること
①	ドライバー	飛ばすよりOB・池を消す。曲げ幅を管理し、最悪のミス無くす
②	アイアン	ナイスショットより大ミスを減らす。番手を欲張らない
③	アプローチ	1本の型を作る。基本は転がし。同じクラブ・同じ振り幅で
④	パター	距離感を最優先。3パットを消すだけでスコアは一気に縮む
⑤	コース戦略	狙わない勇気。ピンでなくグリーン中央へ、届かなければ刻む

〔運営者メモ・①〕 私がスコアを縮めた一番の要因がコレ。OBを減らしただけで、見える景色が変わりました。

〔運営者メモ・③〕 時間対スコアの効率は、アプローチが断トツNo.1。迷ったら、まずここに時間を使ってください。

〔運営者メモ・④〕 私はパターが得意なほうでしたが、それでも“パターマットに100回連続で入るまで寝ない”くらい反復しました。自宅で完結＝忙しい人に最高の練習です。

練習時間別メニュー（時間がなくても効く順）

使える時間	やること
週1回・30分	パターの距離感+アプローチ“1本の型”だけ。フルスイングはしない
週1回・60分	上記+ドライバーの方向性（曲げ幅管理）+アイアンの大ミス撲滅
自宅・スキマ時間	パターマット+アプローチ素振り。月1ラウンドの人でも、これで大叩きは減る

やっではいけないこと & 次の一歩

Dr.GOLF 無料ガイド

100切り前の“遠回り”5つ

1. 飛距離だけを追う

〔運営者の失敗〕 私もコレでした。とにかく振り回していた時期は、完全に遠回り。

2. 毎回ちがうYouTube動画を試す（軸がブレる）

3. クラブを頻繁に買い替える

4. ピンを狙いすぎる

5. スコアに必死になりすぎて、ゴルフを楽しめなくなる

〔運営者の失敗〕 これも続かなくなる原因。“上達”と“楽しい”は両立させる。

次の一歩：自己流の限界を感じたら、一度“診断”を

半年以上スコアが止まっているなら、独学の限界サインかもしれません。私自身、さらに上を目指してスイングを“数値で診断”してもらうため、GOLFTECに通うことにしました。医師が画像で病巣を特定するように、スイングも数値で見れば直すべき場所が分かります。

→ [GOLFTEC（初回スイング診断）を受ける前に読む記事へ](#)

もっと知るなら

ゴルフ上達 完全ガイド

距離計の選び方

スコア管理アプリ

練習器具10選

X @DrGOLF276614

本資料には広告・アフィリエイトリンク（PR）が含まれる場合があります。一般的な情報提供を目的としたもので、特定サービスの効果や結果を保証するものではありません。© Dr.GOLF