

2025年6月 年齢を重ね如何ともし難い飛距離の壁に当たってしまったけれど

飛ばし屋でもなかったのですが、還暦を迎えた頃にはグットショットしても210ヤードしか飛ばなくなっていました。

飛ばなくてもゴルフの真髄はアプローチとパター、練習で磨いた技さえあればと自分に言い聞かせてドライバーよりもウェッジの練習をしていた様に思います。

それでも『60歳でも280ヤード』の見出しのユーチューブを何度も見たり、『自分に合ったクラブ選びで飛距離が10~20ヤード伸びる』の表示に釣られて最新のドライバーを購入してみましたが、現状維持がやつの事で、年を重ねる毎に飛距離は減退しています。

年齢を重ね如何ともし難い飛距離の壁に当たってしまいましたが、ゴルフの日はいまだに早起きしてしまうのは、負けたくない友との楽しい時間、適度な不安と適度な緊張感を持って迎える朝だからなのでしょうか。

飛ばなくなって仕方のない事と受け入れてゴルフに向かうのか、まだだと少しだけもがいてみるのか、これもまたゴルフの楽しみなのかもしれません。

現に健康の為と言うと中々続けられないウォーキングも、飛距離アップの為となると毎日3kmを歩き、柔軟体操を続けていられます。

14本のクラブを操る事で完成するゴルフプレーは、遠くに飛ばせばいいだけのスポーツではない事で底知れない魅力と、より奥の深いものになっています。

人間が作り出した遊戯の中でゴルフほど健康的なレクリエーションと、爽快な興奮、尽きることのない興趣を与えてくれるものはないと思われます。



飛距離アップに必要な項目を鈴木香織プロに聞いてみました。

基本的に飛距離を伸ばすためには次の5項目が重要と思われます。

- ・正しいアドレス・スイングが出来ているか
- ・自分に合ったクラブ(シャフト)のしなりを使っているか
- ・十分な筋力を持っているか、使っているか
- ・身体の柔軟性があるか
- ・ミート率を高めているか

この点をもう一度見直して飛距離アップを目指してはいかがでしょうか？

ゴルフはパワースポーツではないとは言いますが、女性は男性に比べ筋力が劣る事もあり、飛距離が出づらい傾向にあります。一般的なドライバーの平均飛距離は

男 性	20代～30代	250ヤード	女 性	20代～30代	200ヤード
	40代～50代	230ヤード		40代～50代	175ヤード
	60代以上	200ヤード		60代以上	150ヤード
	プロ	280ヤード		プロ	230ヤード

以上の様に男・女・年齢で異なります。ゴールドティやピンクティがあるのは年齢によって落ちる体力差を補う為のものなのです。

年齢や性別を超えて楽しめる工夫(ルール)があるのもゴルフならではの事ですね。

もっともっとゴルフを愛する人たちが増える事を望みます。

それにゴルフのお陰でたくさんの方々とお近づきになれました。

ゴルフを継続すると言う目標は、生活の目標となり、生きる目標としている方も多く我々はこの場所で、いつまでも楽しいゴルフに関わって行きたいと思っています。