

ユーティリティ 攻略ガイド

ヘッドスピード40前後のゴルファーへ

ミート率UP × 方向性安定 × スコアアップ

対象：スコア100前後の中級ゴルファー





本ガイドの内容

この一冊でユーティリティの悩みを解決します

01

ユーティリティの基礎知識

なぜ難しいのか理解する

02

よくある失敗パターンと原因

ミート率低下・方向性不安定

03

クラブ・シャフト選びのポイント

HS40向けの機材選定

04

スイング技術の基本

セットアップ～インパクト

05

方向性を安定させる打ち方

曲がりを根本から直す

06

練習ドリル集

自宅&練習場で使えるドリル

01 ユーティリティとは？

アイアンとウッズの「いいとこ取り」クラブ

ユーティリティの特徴

- 低重心・広いソールで飛距離が出やすい
- アイアンより大きなヘッドで当たりやすい
- フェアウェイウッドより短く操作しやすい
- ラフや傾斜地でも使いやすい万能クラブ
- 3~5番アイアンの代替として最適

**HS40前後でこそ
ユーティリティが活躍！**

ロングアイアンは難しすぎる=UTが必須

**170~
200**
yd

UTの飛距離目安
(HS40前後)

5~7
番

UT代替のアイアン
番手の目安

02 よくある失敗パターン

あなたはどのミスに当てはまりますか？

× ミート率が低い / 空振り / トップ

- ボールの手前を叩く「ダフリ」
- ボールの頭を叩く「トップ」
- スイートスポットを外した薄当たり
- 空振りして大幅にスコアを崩す

↔ 方向性が安定しない（左右に曲がる）

- スライス（右に曲がり続ける）
- フック（左に飛び出す）
- 毎回違う方向に飛ぶ
- フェアウェイキープができない

この2つのミスには共通した「根本原因」があります → 次のスライドで解説

02 ミスの根本原因を知る

「ユーティリティ特有のクセ」を理解すれば解決できる

1

アイアンと同じ感覚で打っている

UTはアイアンより長くフラットなライ角。
アイアンのように上から打ち込むとトップ・ダフリが多発します。

2

スイング軸のブレ（体が流れる）

体が前後左右に流れると
インパクトポイントがズレ、方向性が不安定になります。

3

グリップとフェース面の不一致

グリップが弱い・強いと
インパクト時にフェースが開閉し、スライスやフックが生じます。

4

ボール位置とスタンスが合っていない

UTのボール位置は左かかと線上が基本。
アイアンと同じ位置では最下点がズレます。

03 HS40前後に合うクラブ選び

スペックを合わせるだけで「当てやすさ」が劇的に変わる

推奨スペック一覧

ロフト角

19~22度

低ロフトは上がりにくい。20度前後が扱いやすい

シャフト長

40~41インチ

長すぎると制御が難しくなるため短めが◎

ヘッド形状

460cc前後

大きめヘッドで慣性モーメント大＝ミスに強い

クラブ重量

330~350g

軽すぎても重すぎても振り遅れの原因に

★ ハイブリッド型（推奨）

- フェアウェイウッドに近い形状
- 低重心・高慣性モーメント
- ミスヒットに強く初～中級者向け

ミート率が低い方・HS40前後に最適

△ アイアン型（上級者向け）

- アイアンに近い小ぶりな形状
- 操作性が高いが難しい
- ミスが出やすくHS45以上推奨

HS40前後には難易度が高い

03 シャフト選びのポイント

シャフトの硬さと重さがスイングに直結する

HS別・おすすめフレックスガイド

HS 35未満

L (レディス)

HS 35~40

A (アベレージ)

HS 40~44

R (レギュラー)

HS 45以上

SR~S

← HS40前後はここ！

カーボンシャフト (推奨)

推奨

- 軽量でヘッドスピードが上がりやすい
- しなりを活かして飛距離UP
- HS40前後に最適な選択肢
- 重量目安 : 50~65g

スチールシャフト

上級者向け

- 重く感度が高いが飛距離ロス
- HS40前後では振り切れないリスク
- 方向性は安定するが球が上がりにくい
- 重量目安 : 80~100g

04 スイング技術①：セットアップの基本

正しい構えが「当たり」と「方向性」の9割を決める

① ボール位置

左かかとの線上（ドライバーより1~2個右）
中央寄りにするとトップ・ダフリが増える

② スタンス幅

肩幅より少し広め（アイアンより広く）
フェアウェイウッドに近い感覚で

③ 前傾角度

アイアンより浅め（約5度浅く）
深すぎるとダフリやすい

④ グリップ

ニュートラルグリップ基本（Vが右耳方向）
強すぎるとフック・弱すぎるとスライス

⑤ 重心配分

50:50（均等）か左に55:45
アイアンのように右重心はNG

⑥ ハンドファースト

グリップエンドがわずかに左腰を向く
過度なハンドファーストはダフリの原因

04 スイング技術②：ミート率を上げる打ち方

「払い打ち」がユーティリティ成功のカギ

！ ユーティリティはアイアンのように「打ち込む」のではなく「払い打つ」が正解！

スイングアークを大きく保つ

コンパクトに振ろうとすると当たりが薄くなります。
FWと同じ感覚でゆったりとしたアークを意識しましょう。

✓ ダウンスイングで急いで振り下ろさない

ダウンスイングでの「突っ込み」を防ぐ

体が前に出ると最下点が前にずれてダフリが多発。
右肩を下げながらじっくり下ろすイメージで。

✓ 頭の位置をインパクトまで動かさない

フォローを低く長く出す

フォロースルーを低く保つとインパクトゾーンが長くなり
ミートポイントに余裕が生まれます。

✓ フォロー後半まで左腰を回し続ける

左腰のリードで体を先行させる

手先だけで振るとフェースが開閉しやすい。
左腰から先に回す「体のリード」が安定したミートを生む。

✓ ダウンで左腰を先にターゲット方向へ切る

05 方向性を安定させる打ち方

スライス・フックを撲滅！フェース管理の徹底

→ スライス対策（右に曲がる）

原因 インサイドアウトが不足／フェースが開く

修正① グリップを少し強く（左手ナックル2つ見える）

修正② 右肘を体に引きつけダウンスイング

修正③ インパクトでフェースをターゲットに正対させる

修正④ フォローで左肘が上を向くイメージで回す

← フック対策（左に曲がる）

原因 フェースが閉じすぎ／グリップが強すぎる

修正① グリップをやや弱く（左手ナックル1～2個）

修正② バックスイングでフェースを開きすぎない

修正③ 右手の「ひっかき」動作を意識して抑える

修正④ フォローで左腰の回転を止めない（詰まり防止）

✦ 共通の鍵：スイング軸のブレをなくし、フェースが常にスクエアに戻る動きを体に覚え込ませる

05 ラウンド前チェックリスト

打つ前に5秒でできる確認ルーティン

このルーティンを毎ショット続けることで、ミスが激減します

STEP 1

ボール位置の確認

左かかとの線上に置いているか？

STEP 2

グリップの強さ

7~8（10段階）の力感。手に力みはないか？

STEP 3

前傾角度

アイアンより少し起き上がった前傾になっているか？

STEP 4

フェース方向

ターゲットに対してスクエアになっているか？

STEP 5

テイクバック

低くゆっくり引いているか？（急な引きはNG）

STEP 6

インパクト

ボールをしっかり見ているか？頭は動いていないか？

STEP 7

フォロー

低く長く出しているか？体の回転は止まっていないか？

06 練習ドリル①：ミート率向上

週2回・各10分の練習でミートが安定する

ティーアップドリル

練習場

□ 5~10分

手順

- 1センチの低いティーにボールを乗せる
- ティーをなるべく叩かずにボールだけ打つ
- 払い打ちの感覚を体に覚えさせる

効果：最下点コントロール・払い打ちの習得

素振り低出しドリル

自宅OK

□ 3~5分

手順

- クラブを持って通常のスイング
- フォロー時にヘッドを低く長く出す意識
- 地面ギリギリを通すイメージで20回

効果：インパクトゾーン拡大・ダフリ防止

片手（左手）スイングドリル

練習場

□ 5分

手順

- 左手一本でゆっくりスイング（1/4スイング）
- フェースの向きを感じながら振る
- 体の回転主導になっているか確認する

効果：体のリード習得・手打ちの矯正

06 練習ドリル②：方向性安定

フェース管理とスイング軸を徹底的に鍛える

アライメントスティックドリル

練習場

□ 5~10分

手順

- ターゲットラインと平行にスティックを地面に置く
- スタンスとフェース方向を毎回スティックに合わせる
- 正しいアドレスを体に染み込ませる（50球）

効果：アドレスの再現性UP・方向性の基礎固め

頭固定ドリル

自宅OK

□ 5分

手順

- 鏡の前でスイングしながら頭の位置を確認
- インパクトまで頭が動いていないかチェック
- 「軸回転」を意識して体だけ回す

効果：スイング軸の安定・方向性の向上

ゆっくりスイングドリル

練習場/自宅

□ 5~7分

手順

- 通常の30~50%のスピードでスイング
- 各局面でフェースの向きを目で確認する
- フルショットと同じリズムでゆっくり振る

効果：フェース管理の習得・体の各部位の動き確認

06 上達ロードマップ

3ヶ月でユーティリティをマスターするプラン

1ヶ月目

セットアップと
払い打ちの習得

1

- 正しいボール位置の固定
- ティーアップドリル毎練習
- アライメントスティック使用

 ミート率 50%→65%

2ヶ月目

方向性の
安定化

2

- 頭固定ドリル継続
- グリップとフェース管理
- ゆっくりスイング習慣化

 フェアウェイキープ率 UP

3ヶ月目

コースでの
実践応用

3

- ラウンド前ルーティン定着
- コース状況に応じたUT選択
- 100切り安定を目指す

 スコア100の壁を突破！

よくある疑問Q&A

HS40前後のgolferからよく聞かれる質問

Q UTとFWどちらを入れるべき？

A

HS40前後ならUT優先が正解。FWより短くコントロールしやすいUTを積極的に入れましょう。3本程度が理想的です。

Q 何番UTを最初に買えばいい？

A

まずは4番UT（ロフト22～24度）から始めるのがおすすめ。5番アイアンの代替として使いやすく汎用性が高い。

Q 練習場でうまく当たるのにコースでは...

A

コースでは緊張・傾斜・ライが変わります。練習場で20球に1回、わざとライを変えて打つ練習を取り入れましょう。

Q UTで打ち込んでも大丈夫？

A

基本はNG。UTはFWに近い払い打ちが正解です。ラフが深い場合のみ少し打ち込む意識を加えましょう。

まとめ：ユーティリティ攻略の5原則

この5つを実践するだけでスコアが変わる

01

アイアンではなくFW感覚で「払い打つ」

打ち込むとダフリ・トップが多発する

02

HS40前後にはカーボンRフレックスが最適

スペック合わせだけでも球の質が変わる

03

セットアップ（ボール位置・前傾）を毎回固定

再現性がスコアアップの基本中の基本

04

スイング軸を動かさず体でリードする

頭を動かさない＝方向性安定の近道

05

週2回のドリルで正しい動きを体に染み込ませる

量より質。10球丁寧に打つことを続ける

ユーティリティで スコアを変えよう！

正しい知識 × 継続した練習 = ゴルフが楽しくなる

 このガイドを印刷して練習場・ラウンドに持参しましょう！