



ゴルフライブ  
**Golf Live**



7番アイアンが飛ばせる  
ようになる5つのポイント

# 7番アイアンの飛距離の平均と飛ばせるようになる5つのポイント



プロゴルファー兼レッスンプロ

小原 大二郎

7番アイアンで遠くまで打ちたいけど、自分は飛距離をちゃんと出せているのかと疑問に思っていないですか？

7番アイアンで、アイアンのポイントである「番手通りの飛距離を出して、狙った方向に落とす。それを安定して毎回再現できる」ことを実現するのは重要なことです。

しかし、ゴルフは少ない打数でカップインするのが目的のスポーツなので、1打でもできるだけ遠くに運びたいものです。

このページでは、まずは7番アイアンの平均飛距離についてご紹介し、どうすれば飛距離を安定して上げることができるのかについて説明していきます。

## 目次

1. 7番アイアンの平均は男性140y 女性90y
- 2.
2. 7番アイアンの飛距離を安定させる5つの方法
  - 2.1. 良いスイングを定着させる
  - 2.2. コース環境に慣れる
  - 2.3. ボールの位置を少し左寄りに置く
  - 2.4. ヘッドスピードを無理に上げようとしない
  - 2.5. ティアップする練習で正しいスイングを身につける
3. まとめ

## 1. 7番アイアンの男女別の平均飛距離

7番アイアンの飛距離					
男性			女性		
あまり飛ばない	平均的	かなり飛ぶ人	あまり飛ばない	平均的	かなり飛ぶ人
120 y	140 y	150 y	65 y	90 y	120 y

アイアンの平均飛距離は男女別に見ると、男性が140yで、女性が90yです。

[参考](#) | about sports

たまにアイアンは150yを目指そうという言葉聞きかもしませんが、150yは男性の、かなり飛ばせる人が出す飛距離です。初心者がいきなり目指したとしても、ちょっと練習したくらいでポンと出せる距離ではありません。

なので、初心者は、いきなり「150y飛ばさなきゃ！」と考えず、まずは男性なら120y、女性なら65yを目指して下さい。

ちなみに、アイアンの平均飛距離は番手が一つ変わると約10y変わると言われています。7番アイアンの平均飛距離を基準として覚えておくと、他の番手で上達を目指す際の目標設定に参考になります。

## 2. 7番アイアンの飛距離を安定させる5つの方法

アイアンで大事なことは「番手通りの飛距離を出して、狙った方向に落とす。

それを安定して毎回再現できる」ことです。

そのためには、5つのポイントがあります。

## 2.1. 良いスイングを定着させる

良いスイングを定着させることだけを考えるようにして、「遠くに飛ばして距離を一気に稼ぎたい」「ダウブローで打たなきゃ」など余計なことを考えるのはやめましょう。

なぜなら、アイアンはドライバーのように一気に距離をつめるようなクラブではなく、目的地に向けて距離を刻むクラブだからです。

なので、自分の実力と相談しながらどう進むのが得策かを判断しましょう。

具体的な良いスイングとは何かについては、「[\[動画有り\]これで打数が激減！アイアンの打ち方最大のポイント](#)」のページに詳しく説明しています。

特に重要なのは、意識してダウブローを打とうと思わないことです。意識してしまうと、すくい打ちの危険が増してしまいます。

やるべきことはボールを正しい位置に置き、ハンドファーストで打つことです。これで自然とダウブローになります。

## 2.2. コース環境に慣れる

傾斜での練習などを行って準備をしておく、本番でも練習場で鍛え上げた飛距離がでるでしょう。

なぜなら、下記の影響で、練習場では飛距離が出せるようになっても、コースでは全く飛ばないこともあるからです。

- ・ コース特有の傾斜やラフといった環境の違い
- ・ 風などの自然の影響

## 2.3. ボールの位置を少し左寄りに置く

7番アイアンのボール位置は、両かかとの真ん中より、ボール半個分、左に動かした位置です。

アイアンは番手ごとにボールの位置が若干変わります。

番手が上がるごとに（数字が上がるごとに）左に少しずつ動きます。

「SW、PW、9I～7Iまでは体の中央、しかし6I～はボール半個分ずつ左」と覚えておいて下さい。

## 2.4. ヘッドスピードを無理に上げようとしない

飛距離を上げようと考えたら、まずはヘッドスピードを上げることを考える方が多いかと思いますが、ヘッドスピードを上げようと必死になって力任せに振ることは避けましょう。

アイアンは精度が大事ですので、そうやってしまうと失敗します。

正しいスイングで、どちらかというミート率を上げることに着目した方が精度があるアイアンショットが、打てるようになり、加えて徐々に飛距離も出てくるようになります。

## 2.5. ティアップする練習で正しいスイングを身につける

7番アイアンで飛距離を出したい人は、この練習でアイアンの基礎を体に叩き込んでください。

①アイアンは通常、地面にボールを置いて打つものですが、それをティアップします。

②ビジネスゾーン（腰から腰のスイング）で打ちます。曲げないように意識しながら打ちましょう。

この練習の期間は、あなたがボールを曲げずに打てるようになるまでです。それができたらボールを地面に置いて打ちます。できるようになってきたら徐々にスイングを大きくしていきます。肩から肩のスイング、そしてフルスイングというように段階を踏んでいってください。

### 3. まとめ

7番アイアンはクラブの中でも長さがだいたい中間なので、ぜひ使いこなしたいものです。7番アイアンが使えるようになれば、それより長いクラブ、短いクラブにも適応しやすいためです。

アイアン特有の打ち方というものはなく、通常のスイングを正しくできるようになることで自然と飛距離、方向性が思い通りに打てるようになってきます。

無理に飛距離を出そうとせず、正しいスイングを常に繰り返し練習をしてください。