

ゴルフデータ × AI コーチング

スコア戦略レポート

2026年2月版

プレイヤー

サンプル 様

機種

FlightScope Mevo+

期間

2026-01-01 ~ 2026-02-20

対象

6 セッション / 962 球

今月の成績

73/100

総合達成度
先月比 +3 点

86

想定ベストスコア
現状スキル発揮時 / 18ホール

-6 打

目標まで
80 切りまでの差

🎯 目標「80 切り」への到達度 **73%**

現在地 86

ドリル達成 → 82

目標 79

— あなたのショットのばらつきを読み解き、80 台達成への最短戦略を提案する月次レポート —

あなたの現在地

73_{/100}

総合スコア

全7クラブの**ばらつき目標達成度**と**球質の安定度**(スピン軸 / クラブ軌道 / ミート率)を加重平均した総合点。

9I / LWで**90点超**、ドライバー / 7Iは60点台と、ショートゲームに支えられた合計。先月比**+3点**、改善トレンド継続中。

86

想定ベストスコア (18ホール)

今月のばらつきデータを基に、**理想的な戦略を完璧に実行した場合**の18ホール予想スコア。

ダブルボギーを徹底回避し、9I / LWの武器を最大限活用するゲームプラン前提。**80台到達まであと6打**。

-4_打

改善ポテンシャル

今月の最優先課題 (**ドライバーのクラブ軌道 +4.8° → +3° 以内**) を達成すると、横散布の連動改善 + OB 確率の低下で **18ホール換算 -4打** の見込み。

これだけで想定ベストが **82** に到達 → **80台目前**。

💡 **数値の出し方** ・ **総合スコア** = (横散布 σ 達成度 \times 40%) + (ミート率 達成度 \times 20%) + (スピン軸 達成度 \times 20%) + (クラブ軌道 達成度 \times 10%) + (キャリー 達成度 \times 10%) を全クラブで加重平均 ・ **想定ベスト** = 各クラブの期待スコア差の期待値 \times 18ホール想定(マウンテンパー4 / パー3 / パー5 構成、ピンポジション中央想定) ・ **改善ポテンシャル** = 最優先課題 1 件のみ達成した場合の期待スコア差の改善見込み(複数達成ならさらに上)

🎯 エグゼクティブサマリー

今月の3つの傾向

① ショートゲーム (9I / LW) が安定の柱に

9番アイアン キャリー $\sigma = 3.7y$ / ロブウェッジ 横散布 $\sigma = 2.6y$ 。

2ヶ月通してばらつきがほぼ変動なし。これはあなたの**得意距離 (130y / 80y)** がスコアメイクの拠り所であることを示します。来月もこの安定を維持し、レイアップの逆算地点をこの2つに合わせる戦略が最適。

② ロングゲームで「逆球」が継続中

ドライバーのスピン軸 = 0.4° R(目標 $+3^\circ$ L = フェード方向 / 左利き)、クラブ軌道 = $+4.8^\circ$ R(目標 $0 \sim +3^\circ$ R)。

6回中4回で逆球(ドロー/フック系)が支配的。原因は過剰なインサイドアウト軌道で、これがフックを誘発しています。**最優先課題**。

③ 中距離 (7I / PW) の散布が OB に直結する水準

7番アイアン 横散布 $\sigma = 16.7y$ (目標 $< 14y$)、ピッチングウェッジ キャリー $\sigma = 26.8y$ (目標 $\sigma < 8y$)。

日本の標準的グリーン幅(約25y)を考えると、7Iでピンを狙う = 半分以上の確率でグリーンを外す計算。**ピンデッドな狙いは禁止、グリーンセンター固定**を徹底すべきフェーズです。

💡 まず押さえておきたい 4 つの用語

σ(シグマ / 標準偏差)

「ばらつきの幅」。1σ で 68%、2σ で 95% のショットがその範囲内に収まります。例: 7I の横ばらつき $\sigma=16.7y$ なら、95% のショットは左右 $\pm 33y$ の範囲に散ります。スコアを決めるのはこの「散らばり」の幅です。

ばらつき(散布)

クラブごとのショットの散らばり範囲そのもの。狭ければ狭いほどスコアメイクが楽になります。ばらつきを管理することが戦略の核心です。計測アプリでは dispersion と表示されます。

スピン軸(計測値: Spin Axis)

ボール回転軸の傾き。これが球筋(フェード/ドロー)を決めます。左利きで左傾き = フェード(右出球→左戻り)、右傾き = ドロー/フック。狙いと真逆の値が出ているなら「逆球」状態です。

クラブ軌道(計測値: Club Path)

インパクト瞬間のヘッドの動く向き。プラス R は左利きの「インサイドアウト」、マイナス L は「アウトサイドイン」。スピン軸と組み合わせさせて球筋を決めます。

※ 計測器(FlightScope 等)の英語表示との対応 — ミート率: Smash Factor / キャリー: Carry / スピン軸: Spin Axis / クラブ軌道: Club Path / ばらつき: dispersion

🔍 メカニズム解説 — なぜ「逆球」が出ているのか

数値だけ見ても何を直せばよいかわかりません。因果関係を理解すれば、来月のドリルが明確になります。

原因
クラブ軌道
+4.8° R
(目標 0~+3°)



結果1
フェース被り
(フェース閉じ)
軌道過剰補正



結果2
スピン軸
0.4° R
= 逆球(ドロー)

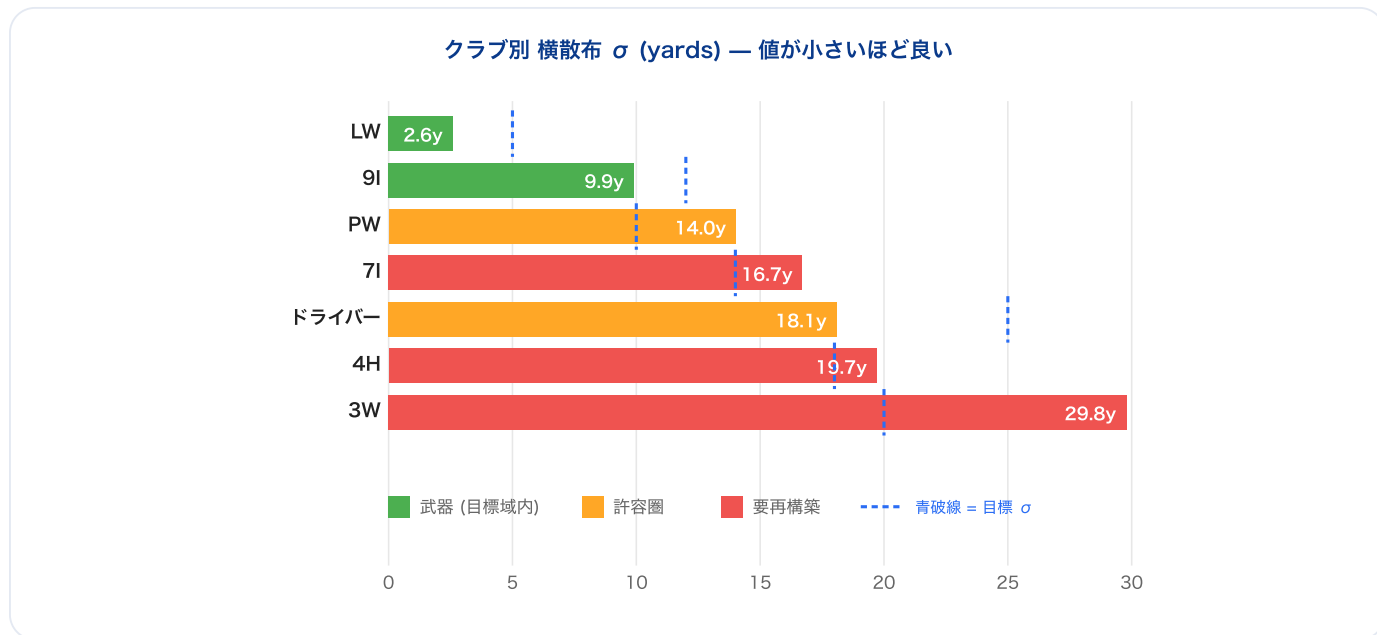


最終結果
横散布
18.1y
左 OB リスク

つまり「クラブ軌道を +3° 以内に抑えれば、スピン軸も自然に目標域に戻り、横散布も改善する」という連鎖が起きます。来月の最優先課題 = クラブ軌道修正(ゲートドリル)はここから来ています。

クラブ別ばらつき一目グラフ

各クラブの横散布 σ を目標域と並べて可視化しました。緑が「武器」、赤が「要再構築」。

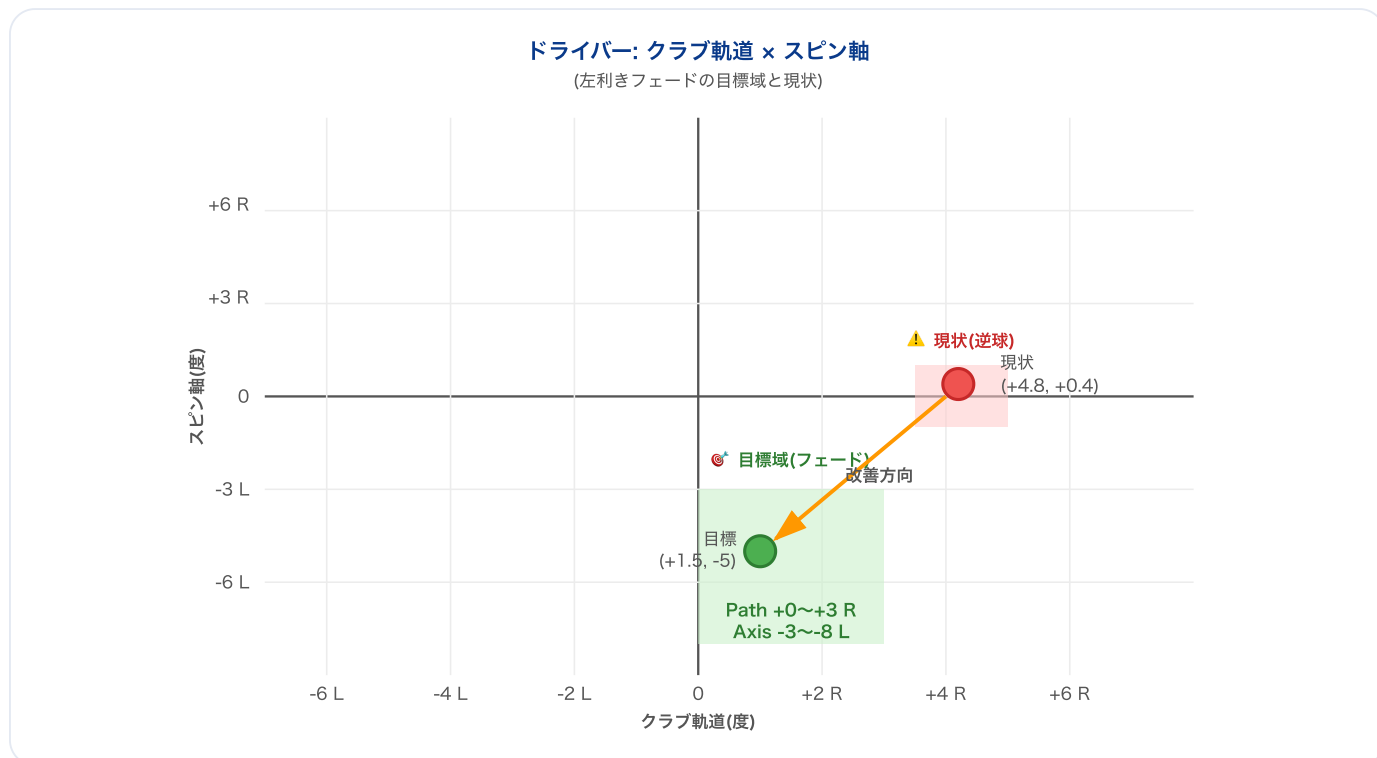


読み解き:

- 9I と LW が「武器」: 目標域内に収まっており、ここに頼った戦略が最強
- PW と ドライバー は「許容圏」だがまだ伸びしろあり (特に ドライバー は逆球問題と組み合わせるとリスク大)
- 7I / 4H / 3W は「要再構築」: 特に 3W は σ 29.8y = 約 60y の左右ブレで、ティショットでの使用は危険水準

ドライバーの "逆球" を散布図で見る

横散布の数字だけでは「なぜ逆球になるか」がわかりません。クラブ軌道 \times スピン軸 の関係を可視化します。



読み解き:

- 現状 (赤い点) は **右上**(過剰インサイドアウト + 逆球ドロウ)
- 目標 (緑の点) は **左下のフェード域**
- 改善方向 = **クラブ軌道** を左に約 3° 、**スピン軸** を下に約 5° 移動
- 具体的には **ゲートドリル** でクラブ軌道 を抑制すれば、スピン軸 は連動して自然に下がる(メカニズム解説 §3 参照)

クラブ別 詳細評価

9番アイアン

武器

$\sigma=3.7y$ (縦) / $9.9y$ (横)

130y のグリーンセンター狙いでこのレベルの精度は、競技アマでも上位 30%。ピンが端でも狙える数少ない番手です。

指標	今期平均	目標	評価
キャリー	133 y	130 y	✔ ターゲット
キャリー σ	3.7 y	< 5 y	✔ 武器
横散布 σ	9.9 y	< 12 y	✔ 優秀
ミート率	1.38	≥ 1.35	✔ 良好

読み解き: 縦 3.7y・横 9.9y はどちらも目標域の内側で、2ヶ月連続で維持できています。「たまたま」ではなく再現性のある実力です。標準グリーン幅 25y に対し 95%(2σ)が左右 $\pm 19.8y$ に収まる計算なので、130y からならピンを直接狙ってもグリーンを捉えられます。

戦略上の使い方: パー 5 の 3 打目を「9I 距離 (130y)」で残るようレイアップを逆算。これがあなたの最も期待値の高いゲームプランです。パー 4 のセカンドでも 130y 前後が残るマネジメントを最優先に。

今月のチェックポイント: 武器を鈍らせないこと。各セッション 10 球は 130y ターゲットへ打ち、横散布 σ が 10y を超えていないかを毎回計測してください。

ロブウェッジ

最大の武器

$\sigma=5.1y$ (縦) / $2.6y$ (横)

横散布 σ 2.6y = 半径 1.3y の精度。30-50y のチップ/ピッチでピンサイドを攻めても安全圏で、寄せワン率の生命線です。

指標	今期平均	目標	評価
キャリー σ	5.1 y	< 7 y	✔ 極めて安定
横散布 σ	2.6 y	< 4 y	✔ トップクラス
スピン量	安定	—	✔ 止まる球

読み解き: 横 2.6y はプロでも狙う上位水準。距離の縦ブレ 5.1y も小さく、「狙った距離・狙った方向」に高確率で運べます。短いクラブほど精度が出るのはセオリー通りですが、ここまで詰められているのは大きな財産。スコアの 8 割はグリーン周りで決まるため、この番手が安定していることは 80 切りに直結します。

戦略上の使い方: グリーン周り 30-50y は積極的にピン狙い。スピンで止めることを前提に、ピン奥から戻す球で上りパットを残します。他番手でグリーンを外しても、この LW があれば寄せワンでリカバリーできる前提で攻め所を決めてよい。

今月のチェックポイント: 80y のフルに近いショットも σ 3y 以内をキープできるか確認。距離の階段(40 / 60 / 80y)を各 5 球ずつ打ち分けて、番手内の距離コントロール幅を広げます。

ドライバー 改善中

$\sigma=18.1y$ / 横、スピンの軸 $0.4^\circ R$

横散布は **3.2y 改善** (履歴 21.3y \rightarrow 18.1y) で方向性 \odot 。しかし**逆球(ドロー/フック)**が**継続中**で、左 OB リスクが高い状態です。

指標	今期	目標	評価
ミート率	1.37	≥ 1.42	⚠ あと一歩
キャリー	208 y	$\geq 200 y$	✔ 十分
スピンの軸	$0.4^\circ R$	$+3^\circ L (\pm 8^\circ)$	✘ 逆球
クラブ軌道	$+4.8^\circ R$	$0 \sim +3^\circ R$	✘ 過剰
横散布 σ	18.1 y	$< 25 y$	✔ 許容圏

読み解き: 距離(208y)と横散布(18.1y)は実用レベルにあり、問題は球筋の「向き」だけです。クラブ軌道が $+4.8^\circ R$ と過剰なインサイドアウトで、これがフェースを被らせて逆球(ドロー/フック)を生んでいます(メカニズム解説 §3 参照)。裏を返せば、**クラブ軌道を 3° 以内に抑える 1 点だけで** スピンの軸も横散布も連動改善する、伸びしろの大きい番手です。

戦略上の使い方: - フェアウェイ右サイド狙い専用(左を絶対狙わない) - 左 OB のあるホールは封印し、7I で刻む
- 風が左からのホールは特に右へ余裕を取る

今月のチェックポイント: 来月の最優先ドリル(ゲートドリル)対象。各セッション 20 球でクラブ軌道 平均 $+3^\circ R$ 以内を目標に、達成率を記録してください。ミート率 1.42 超えも並行課題です。

7番アイアン 要再構築

$\sigma=16.7y$ / 横、距離は良好

距離(**152.7y**)はほぼジャストで目標 155y に届いています。問題は横散布 σ 16.7y で、「グリーン幅 25y に対し 95% が $\pm 33y$ に散る」精度です。

指標	今期	目標	評価
キャリー	152.7 y	155 y	✔ 良好
スピンの軸	$0.1^\circ R$	$+3^\circ L$	✘ 逆球
横散布 σ	16.7 y	$< 14 y$	✘ 超過

読み解き: 距離が出ているだけに「狙えば乗る」と錯覚しがちですが、 σ 16.7y では半分以上の確率でグリーンを外す計算です。原因はドライバーと同じ逆球傾向(スピンの軸 $0.1^\circ R$)で、ミドルアイアンにも軌道の問題が波及しています。今は「乗せる番手」ではなく「大怪我しない番手」と割り切るフェーズ。

戦略上の使い方: - **ピン無視・グリーンセンター固定**を徹底 - 攻めても外れる前提で、グリーン手前の花道に許容ゾーンを置く - 池・バンカー越えでは無理せず刻む選択も持つ

今月のチェックポイント: 単独ドリルは設けず、ドライバーのクラブ軌道 修正の波及効果を測る。修正が進んだら 7I の横散布 σ が 14y に近づくはずなので、月末に再計測して連動を確認します。

3番ウッド

要再構築

$\sigma=29.8y$ / 横、最大の不安要素

横散布 σ **29.8y = 約 60y の左右ブレ**。フェアウェイ幅(通常 30-40y)を超えて散る、バッグの中で最も不安定な番手です。

指標	今期	目標	評価
ミート率	1.27	≥ 1.38	✗ ミート不足
キャリー	不安定	—	✗ 再現性低
横散布 σ	29.8 y	$< 20 y$	✗ 致命的

読み解き: ミート率 1.27 は芯を外し続けているサインで、これが距離と方向の両方を不安定にしています。長尺シャフト+低ロフトで最もミスが出やすい番手のため、無理に振るほど散布が広がる悪循環。当面は「飛ばす番手」ではなく「届かせる番手」に役割を絞るのが賢明です。

戦略上の使い方: ティショット使用は禁止。 レイアップ専用、もしくは届くパー 5 の 2 打目でフェアウェイ着弾を狙うときのみ使用します。狭いホールでは迷わず 7I/4U に持ち替えてください。

今月のチェックポイント: 優先度は低めだが、7 割スイングで ミート率 1.35 以上を 5 球連続で出せるか確認。芯を捉える感覚が戻るまでフルショットは封印します。

ピッチングウェッジ

要コントロール化

縦 $\sigma=26.8y$ / 横 14.0y

縦の不安定さが致命的。 σ **26.8y = 距離が $\pm 54y$ ぶれる可能性**で、100-120y のスコアリングウェッジでの大叩きはここから生まれます。

指標	今期	目標	評価
キャリー σ (縦)	26.8 y	$< 8 y$	✗ 致命的
横散布 σ	14.0 y	$< 12 y$	⚠ あと一步

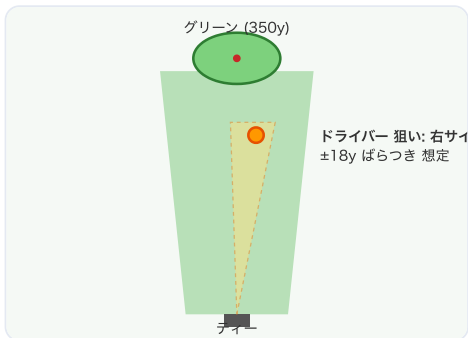
読み解き: 横は許容圏ですが、縦の 26.8y は明らかにフルショットの振り過ぎが原因です。スコアリング距離(100-120y)で距離が $\pm 50y$ ぶれると、グリーンオーバーの大叩きやショートのカミ直しが頻発します。LW が武器である裏返して、PW はまだ「強く振る番手」のまま。ここをコントロール化できれば、得意距離の幅が一気に広がります。

戦略上の使い方: - フルショット禁止、7-8 割スイング(コントロール)に切替 - 100-120y はグリーンセンター手前で許容、ピンは狙わない - 中途半端な距離は LW へのクラブ替えて調整する

今月のチェックポイント: 110y を 7-8 割スイングで 10 球打ち、縦 σ を計測。15y を切るまではフルショットを使わない運用を徹底します。

戦略例 — 同じホールを「散布で読む」

ホール A — 通常 パー4 (350y、左右広め)

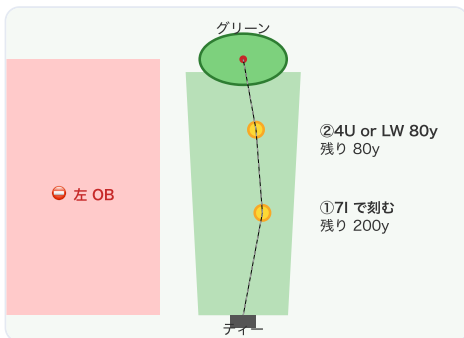


プラン: ドライバー → 7I → LW のクラシック 3 ショット構成。

1. **ティ:** ドライバー、フェアウェイ右サイド狙い(σ 18.1y で許容圏)
2. **セカンド (残り 150y):** 7I で**グリーンセンター固定**(ピン無視)
3. **3 打目:** グリーン上なら 2 パットでパー、外れたら LW で寄せて 1 パット = パー

期待スコア: 4.0~4.3 打 (パー~ボギー)

ホール B — タイト パー4 (350y、左 OB)

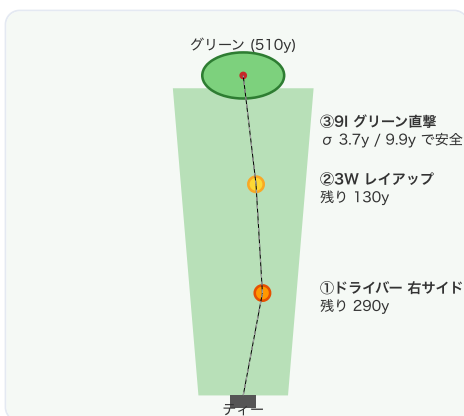


プラン: ドライバー 封印。左 OB を完全消去するため 7I でレイアップから組み立て。

1. **ティ:** 7I で右サイドに刻む(σ 16.7y でも OB まで届かない)
2. **セカンド (残り 200y):** 4U か 3W でフェアウェイにレイアップ、グリーン狙わない
3. **3 打目 (残り 80y):** LW でピン狙い(σ 2.6y の武器を使う)
4. **4 打目:** グリーン上なら 2 パットでボギー、外れても寄せワンでボギー

期待スコア: 5.0~5.5 打 (ボギー)。ドライバー で左 OB = ダブルボギー以上のリスクと比較すると、確実な選択。

ホール C — 届く パー5 (510y)



プラン: 2 オン狙わず、9I の得意距離 (130y) を残す 3 ショット構成。

1. **ティ:** ドライバー 右サイド狙い
2. **セカンド (残り 290y):** 3W でフェアウェイにレイアップ。残り 130y を逆算
3. **3 打目 (残り 130y):** 9I で**グリーンセンター直撃**(σ 9.9y で安全圏)
4. **4 打目:** 2 パットでパー

期待スコア: 4.7~5.2 打 (バーディ~パー)。2 オンを狙う = グリーン外しからの寄せワン失敗で ダブルボギー、より期待値が低い。

🎯 来月 (2026 年 3 月) のフォーカス課題

最優先

① ドライバー の軌道修正 — ゲートドリル

目的: クラブ軌道 を $+4.8^\circ R \rightarrow +3^\circ R$ 以内に抑制し、スピン軸 を 左傾き 側に戻す。これだけで横散布も連動して改善する。

- ボール飛球線後方の少し外側にヘッドカバーを置く
- ダウンスイングでヘッドカバーに当たらないよう、ストレートに近い軌道で振る
- ハーフスイングから始め、フルスイングへ段階的に
- 達成基準: クラブ軌道 平均 $+3^\circ R$ 以内 (各セッション 20 球目安)

重要

② ミート率向上ハーフショット — ミート率 1.42 突破

目的: ドライバー で芯を捉える再現性を確立。Spin Rate 過多も連動して改善する。

- 7 割スイングで連続 5 球、ミート率 1.42 以上を狙う
- 達成できない間はフルスイング禁止
- フェースにインパクトテープを貼って打点を可視化
- 達成基準: 連続 5 球で平均ミート率 1.42 以上

任意

③ 9I / LW の「武器」保護

目的: 既に安定している番手の精度を毎セッションでチェック。鈍らせない。

- 9I で 130y のターゲットを 10 球打ち、横散布 σ を毎回計測
- LW で 80y を 10 球、横散布 σ 3y 以内をキープ
- 達成基準: 9I 横散布 $\sigma \leq 10y$ 、LW $\leq 3y$ を維持

⚠️ 避けるべきリスク (3 つの罠)

リスク	想定状況	対策
🚫 ドライバー 左 OB	左利きフェードヒッターが左サイドを狙う	必ず右サイドから攻める(スピン軸 逆球期間中はとくに)
🚫 PW フルショット大叩き	100-120y でフルスイング	7-8 割のコントロールショット、グリーンセンター手前狙い
🚫 7I / 3W でピンデッド狙い	σ 16-30y の状態で攻めすぎ	グリーンセンター固定、自信あるとき以外ピン無視

今月の指標サマリー

クラブ	評価	一行コメント
ドライバー	●	軌道修正ドリルで一気に改善見込み
3番ウッド	●	レイアップ専用、ティ封印
4番ユーティリティ	●	スピン軸 安定化が課題
7番アイアン	●	グリーンセンター厳守
9番アイアン	●	戦略の起点
ピッチングウェッジ	●	コントロールショット化
ロブウェッジ	●	最大の武器、攻めの中心

来月のお楽しみ予告

3月のレポートでは:

- ✔ **2月 → 3月の ばらつき 改善トレンド** を時系列グラフで可視化
- 🎯 **練習ドリル達成度**(ドライバーのクラブ軌道 修正進捗)を数値で評価
- ☁️ **新シナリオ**: 雨天のクラブ選択、Par 5 の届かない場合の最適化
- 👤 **コースラウンド時の実戦データ**との照合(もしラウンドデータをアップロードいただければ)

このレポートは [YardageLab](#) が FlightScope Mevo+ の練習データから自動生成しました。内容は教育・参考情報であり、上達やスコアの結果を保証するものではありません。