

# 小技を使って楽しくスコアアップを…

春秋会ボウリング部ヘッドコーチ 樋口和博

## ちょっとしたコツでスコアアップ

昨年（29年）12月4日に第40回日弁大会が行われました。少し前に、日弁担当幹事の杉村純子先生から連絡がありました。「始球式でガターを出したくない！」と。大会の2時間前集合して練習を少々。始球式ではガター回避。ここまで予想通り。ところが、杉村先生はレディース部門で優勝。中尾先生から、春秋会会員にコツを伝授せよとのこと。そこで本稿を執筆させて頂くことに。

## スコアアップの小技があります

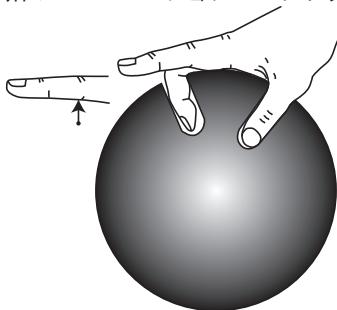
初心者でも簡単にできる小技がいくつかあります。1つ目は、ボウリングを始める前にすること、2つ目はアプローチに立ったときにすること、3つ目は投球の際にすることです。筆者は、アベレージで30くらいアップすると信じています。

## 始める前にすること

伸縮性ある素材の上下を着ましょう。上着は半袖がお薦め。投球動作で引っ掛かりをなくすためです。できる範囲で試してみましょう。

適切なボールを選びましょう。親指の付根と中指の第2関節との幅がピッタリするボールを選びましょう。掌がボールに密着する感覚でOK。ボールの重さや、指穴のサイズは二の次です。

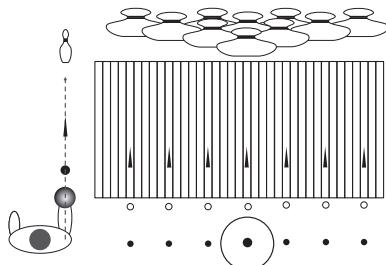
## 始めはコンベンショナル・グリップ



## レーンに立ったときにすること

1つ目はボールが転がる方向を決め

ること。1投目の場合は1番ピンを狙います。まず、アプローチ上の大き目の丸印の上にボールを合わせます。レーン上の中心の三角印にボールが転がると、ボールは1番ピンに向かいます。つまり、2点を結んでボールのラインを決めます。



2つ目はボール基準で肩の位置を決めます。左図のように、ライン上に、三角印・丸印・ボール・肩が整列することになります。ボールを体の中心に合わせると、スイングが傾き、コントロールがブレます。

## 投球動作

ここからが本番です。既に準備はできています。3つのことに集中しましょう。

1つ目は三角印を見続けることです。ピンは見ないで下さい。決めたラインにボールを転がすには三角印を見ることをお勧めします。

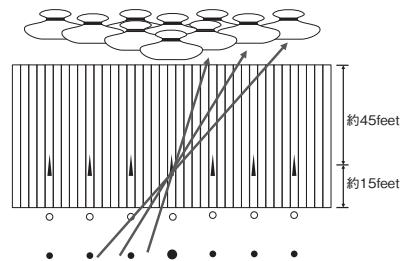
2つ目はフォワードスイングのとき力を入れないこと。水入りバケツをこぼれないように振る感覚です。確かにボールは速い方がスコアアップには有利です。しかし、力を入れると、コントロールが悪くなったり、曲がったりします。こちらのデメリットの方が格段に大きいんです。

3つ目は、手首が捻じれることを我慢すること。意識して手首を固定しましょう。手首が捻じれると、コントロールが悪くなったり、曲がったりします。フォワードスイングのとき力を入

れなければ手首も捻じれにくくなります。

## スペアの取り方

1投目のとき、アプローチ上の大き目の丸印の上にボールを合わせました。平行移動して同じようにラインを決める方法もあります。ただ、ガターに一番近いピンだけが残るとガターが気になります。



そこで、三角印を中心にしてラインを放射状に変更することをお薦めします。プロボウラーも採用する方法です。2-4-6システムまたは3-6-9システムと言われています。理屈は省略します。例えば3番ピンを狙う場合、アプローチの丸印の辺りで2枚分または3枚分だけ左に寄って三角印に向ってラインを決める方法です。2枚か3枚かは、ステップの方向や個人の癖によってかわります。杉村先生は2-4-6システム、私は3-6-9システムを使ってます。挿絵は3-6-9システムの図です。

## 部員募集

ボウリング大会ご案内は、メールでボウリング部員にしかさしあげておりませんが、ご案内をご希望されます先生は、下記宛てにぜひご連絡願います。

記

中尾・伊藤特許事務所

中尾 俊輔

tel : 03-3293-3801

fax : 03-3293-3803

e-mail : s\_nakao@nakaoitopatent.com