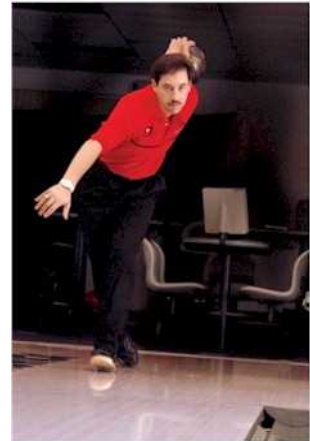


# Level Up OnePoint講座

## 🐱 ローダウンを理解する！ 🐱



PBAの新しい投げ法と言われる=ローダウン投げ法がこれからの主流？・・になるのでしょうか。リリースがフリスビーに似ているからこんな別名も付いている様です

実際にはPBA=アメリカにはローダウンという言葉はありません。新投げ法とは=高速・高回転のことを言います。有る意味・・ボールを高速高回転させる事が出来れば、誰でもローダウンとも言えます。ローダウンと言われる投げ法はスイングで肩が下がっていても・開いていてもOK・折れてはいけないとされる手首が折れていてもOK・アプローチも斜めに歩いたり・スライドしない等です。新投げ法ではリストタイやメカテクターは使用しません=それは回転数を多くする為に重要な手首を柔らかく使えなくなるからです。回転数を増やして大きく曲げる目的の手段がローダウンなら・・リフトの弱い人や柔軟性の無い人は最初から除外される可能性があります。ということは身体も柔らかく・手首も柔らかく使える若い時にこそ、会得できる可能性は大きいとも言えます。しかしながら、若いからって・すぐに・誰もが出来る投げ法（タイミング）では無い事と、故障する可能性も大きい事だけは確かです。

陸上の槍投げを思い出してイメージして下さい。槍を抱えて助走し、より遠くへ槍を投げる競技です。より遠くへ飛ばす為には、力強く踏ん張り、遠くへ飛ばす力が必要です。リリースは右投げの場合、左足で地面を掴み踏ん張ります=ボウリングの右投げは左足で踏ん張る・・その動作は良く似ていますね。それと同じ様に、タイミングがずれると同じ様にスッポ抜けてしまいますね。槍投げもリリースでいかにスナップを効かせられるか・・ボウリングのリフト動作と同じですね。槍投げも、ボウリングもすべて、その瞬間を下半身でしっかり受け止められるかどうかで決まります。そのタイミングは紙一重なので説明に困りますが・・リリースの瞬間・・止まって投げれば・スライドしない方が、より力を吹き込みやすい・入れやすい・・という事になります・・槍投げは手遅れのタイミングです・・そのタイミングさえ掴めれば・・PBA投げ法も可能ですが、即・飛距離UP=回転力・回転数UPということはありません

まずは、一般的な理解？！（マニア様の投稿より・・）

////////////////////////////////////

ローダウンリリース（「フリスビー」や「ブッシュ&ブル」とも呼ばれます）

PBA（アメリカのプロボウラー）選手の多くが採用している投球方法です。

手首を柔軟に使うことで、驚異的な回転数を出すことができます。

マスターするのは困難ですが、チャレンジしてみたいかがでしょうか

難易度の高い投球方法のため、初心者の方が挑戦するのは避けた方が賢明です。

リストタイ（手首の固定具）を使用していると、ローダウンリリースは不可能です。素手で投げましょう。

また、ボールを抱え込むために相当の手首の力が要求されます。怪我や故障のないような無理のない投球を心がけましょう

①リリース直前までボールを抱え込むように手首や肘を内側へ折り込む。この形を「カップリスト」と呼びます。

②ボールが身体の真横に来た瞬間に、肘を伸ばし手首を後方へ折る。

この形を「ブロークンリスト」と呼びます。

サム（親指）を真下に向けて強制的にサムを抜きます、ボールを下へこぼすような感覚です。

③サム（親指）が抜けた後は、フィンガー（中指・くすり指）に引っかかる感覚を持ちながら前へ押します。

④手首を返した反動でスナップを利かせてハンドスピードを上げます。

⑤頭の真下から、ボールが投球される（バランス+タイミングがキーワード）

# ハイ・リボリューション投法(ローダウン)

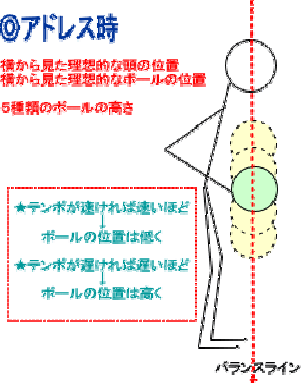
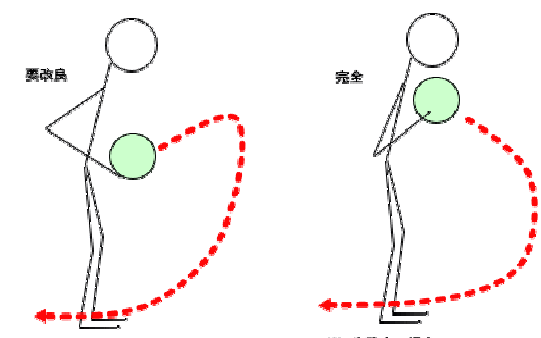
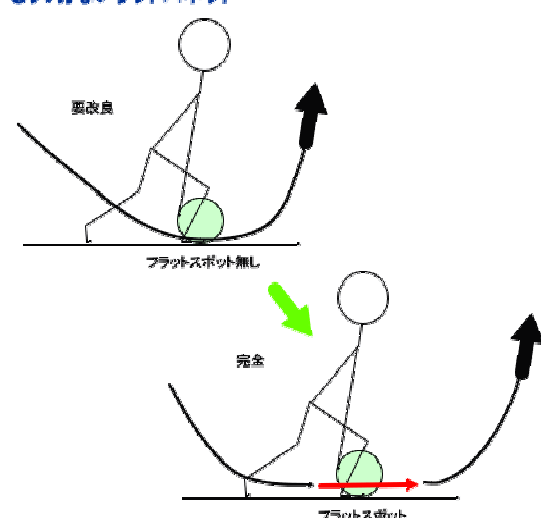
米国では、2種類の投法が存在する！ PBA選手の多くが採用していますが、下記文章を参考にローダウン投法を覚えましょう！

まずあなたは、

何回転していますか？ 回転数を上げるためにも、しっかり練習してローダウンを習得しましょう

アクシスローテーションは何度ですか？

ローダウンでは 30度で 高速回転が実現できます。

<p>セットアップ（構える） 握りすぎると硬くなりターンがルーズになる</p> <p>【ハンドポジション】 リスタイなどの使用は厳禁</p> <p>ドライコンディション</p> <p>親指を12時に構える</p> <p>ヘビーオイルコンディション</p> <p>中指・薬指の中心が真下に来るようにする</p> <p>ミディアムコンディション</p> <p>人差し指が真下にした場合、フッキングポイントでシャープなフック</p> <p>人差し指と親指の中心が真下にした場合</p> <p>ブレイクポイントで、最もシャープにフックする</p>	<p><b>◎アドレス時</b></p> <p>横から見た理想的な頭の位置 横から見た理想的なボールの位置 5種類のボールの高さ</p>  <p>★テンポが遅ければ遅いほど ボールの位置は低く</p> <p>★テンポが遅ければ遅いほど ボールの位置は高く</p> <p>バランスライン</p>
<p>ブッシュ・アウェイは手首が緩む</p> <p>※前に出す必要は無い、肘を伸ばすだけでより早く</p> <p>バックスイングに入る</p> <p>ブッシュ・ダウンのすすめ</p> <p>★カップリングしたまま降ろす</p> <p>左手を使いましょう（右投げの場合）</p> <p>インサイドアウト（肩は開いてよい）</p> <p>逆手をやや前にかざし、時計回りに親指を下側にすると</p> <p>バックスイング時から安定したスイングがぶれずに出来る</p>	<p><b>◎理想的なスイングのスタート</b></p>  <p>要改良</p> <p>完全</p> <p>※4歩助走の場合 向き足は半歩後ろにし、左踵に体重をかける 右踵は浮かせないこと...</p>
<p>バック・スイングはオープンでも良い</p> <p>腰はターンするな</p> <p>パワーステップの必要性</p> <p>右足のけりは真下に蹴ること（右足を鍛えましょう）</p> <p>バックスイングの支点</p> <p>右投げは？・・・左肩甲骨の下</p> <p>左投げは？・・・右肩甲骨の下に支点がくるように</p> <p>フラットスポットを作れ（近道はしないこと）</p> <p>20cmを目標に平行移動させる</p> <p>サム（親指）の方向は一定に保つ</p> <p>①リリース直前までボールを抱え込むように手首や肘を内側へ折り込む。 この形を「カップリスト」と呼びます。</p> <p>②ボールが身体の前横に来た瞬間に、肘を伸ばし手首を後方へ折る。 この形を「ブロークンリスト」と呼びます。</p> <p>サム（親指）を真下に向けて強制的にサムを抜きます、ボールを下へこぼすような感覚です。</p>	<p><b>◎大切なフラットスポット</b></p>  <p>要改良</p> <p>フラットスポット無し</p> <p>完全</p> <p>フラットスポット</p>

サムは方向は、一定でドア・ノブ・ターン

※上下は良いが、左右に動かさないこと

ロフトは厳禁！

ターンを遅らせ、足首より先までガマンしましょう

手首のターンは最後の最後

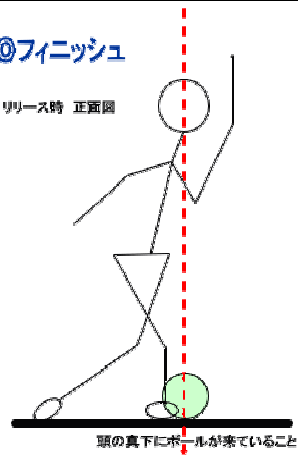
③サム（親指）が抜けた後は、フィンガー（中指・くすり指）にひっかかる感覚を持ちながら前へ押します。

④手首を返した反動でスナップを利かせてハンドスピードを上げます。

⑤頭の真下から、ボールが投球される（バランス+タイミングがキーワード）

## ④フィニッシュ

リリース時 正面図



頭の真下にボールが来ていること

※親指の向きは真っすぐに直線をイメージすること！ フラットスポットを出来るだけ長くし、最後の最後に手首のターン

[もっと詳しく見る](#)

## 長所と欠点

長所	<ul style="list-style-type: none"><li>・ハイ・リボになるとパフォーマンスもハイになる</li><li>・入射角度が大きくなる</li><li>・ストライク中が、ウスメに広がる</li><li>・ハイスコア・レーンに最適</li></ul>
欠点	<ul style="list-style-type: none"><li>・コントロールが難しい</li><li>・ターンが早すぎるとスピナーになる</li><li>・フラット・コンディションでは使いづらい</li></ul>
条件	全ての、パフォーマンスはコントロールできる範囲内で実践すること 日本人・・・ストローカーがほとんど 米国人・・・ハイ・リブ・プレイヤーが多い
ボール	ストローカー・・・ダルがお奨め ハイ・リボ・・・シャイニー サムのラテラルピッチが決めてになります 左よりにピッチを変えますが、最初は 0 ピッチが理想 フィンガーのパーティカルピッチはリバース気味 サムのラテラルは0 パーティカルは、フォワード気味に



ハイ・リボリューション投法（ローダウン）はスピード×正確さ×フォーム×適応力が要求されます

誰でも、出来るものではありません。 スポーツ技能に優れている人が習得できるものなのです。

[もっと詳しく見る](#)