

# アベレージ 180以上を目指すあなたへ...



ボールの特性を生かすためには、絶対に力まかせに投げないことです。

リリース直後の、ボールを滑らさないように投げる練習は、ボールの表面にテープを貼り、回転模様の変化をチェックすることから始めます。

球質がスピナーやフルローラーの場合、ほとんど回転模様は変化しませんが、セミローラーなら模様が立ち上がった瞬間にピンを打つようにします。

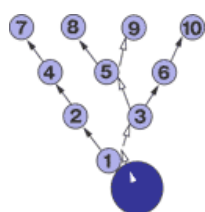
最高の威力を発揮するのはこのときで、軽めのボールをつかいこなすときには欠かせません。

また、ウエイトを1~2ポンド落としたボールで、タイミングを合わせて軽く転がす練習をすると、カミが消え 良いイメージが戻ってくるがあります。

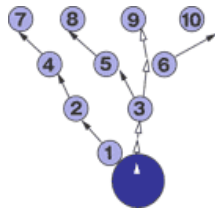
よく転がるように投げるのは決して易しいことではなく、トップボウラーもよくやる練習法です。

とくに、いつもより早めのレーンコンディションのときなどにいいでしょう。

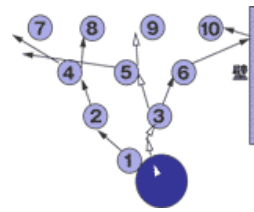
是非、トライしてください！



理想のピンアクション



(10)番が残るケース



(9)番が残るケース



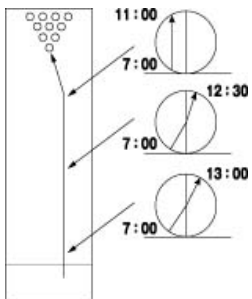
ボールが直接当たるピンは(1)–(3)–(5)–(9)の4本のみで、あとはピン同士の将棋倒し。つまり(1)番ピンを打つボールの入射角度が決め手となる。

ボールがヘッドピンに薄く当たると(3)番ピンのほうに弾かれ、(3)を(9)のほうへまっすぐ押し込んでしまう。15~16枚目の中間を打つことになる。

ピンに負けぬ威力があるボールは、食い込みすぎて(9)を残してしまうことがある。こんなときはボール全体のコースをインサイドに変える必要がある。

ボールの特性を生かすためには、絶対に力まかせに投げないこと

ボールを滑らさないように投げる練習は、ボールの表面にテープを貼り、回転模様の変化をチェックすることから始めます。

テープを貼って回転模様をチェック	
	白いテープ (1.5~3.0cmくらい) をフィンガーの先、指穴から1.5くらいのところ貼る。
	ボールに付着する回転軌道の跡。 左から：セミローラー、スピナー、フルローラー
	セミローリングの回転模様。テープの模様はボールの左端 (7時) から段々と立ち上がって、真上 (11時) に。セミロールはボールの最大円周の3/4あたりを回転してピンにヒットする。

たとえば、この1球で優勝！という緊迫した場面に出くわしたとしましょう。足は動くが手は出ない・・・アプローチで構えたまま、第1歩で金縛りにあってしまったような経験は、誰にでもありますよね。

実はここがポイントです。プレッシャーを感じると、どんなに凄い人でも、重いボールを持つ手よりも、足の方から動き始めることが多くなり、いわゆる「手遅れ」のタイミングになりがちなのです。

ちなみに、5歩より4歩助走のほうが、このパターンに陥りやすいのです。5歩助走は、一見ムダと思える「手を動かさない」はじめての1歩が、不思議とストレス解放の手助けをしてくれるからです。トップボウラーが、例外なく5歩助走を好む理由の1つはこれです。

では、なぜスライドが必要なのでしょう？もうおわかりでしょう。「手遅れ」を解決してくれるからです。

精神的プレッシャーによる手遅れを解決するには、最終ステップでの、軸足のスライディングが欠かせません。

スライドは、手遅れによるタイミングのずれを吸収してくれます。軸足がスライドしながら、手のほうが追いついてくるのを待っているからです。

スライドの効用には、少なくとも次の3点があります。

1. 手足の同調で発生する遅れを解消してくれる。
2. スライド時、腰がよく入る姿勢になる。
3. その結果、スムーズなリリースとなる。

さてリリースは、滑っているうちにするのでしょうか。それとも滑り終わってからするのでしょうか。最終的にはどちらでもよいと思います。

むかしむかし、ジャパンカップで好成績を残したPBAボウラーが、たまたま極端に短いスライドで、ほとんど滑らずにリリースするタイプだったことがあります。これを見たボウラーの間で、なるべくスライドしないでリリースする練習が流行りましたが、いつの間にか姿を消してしまいました。

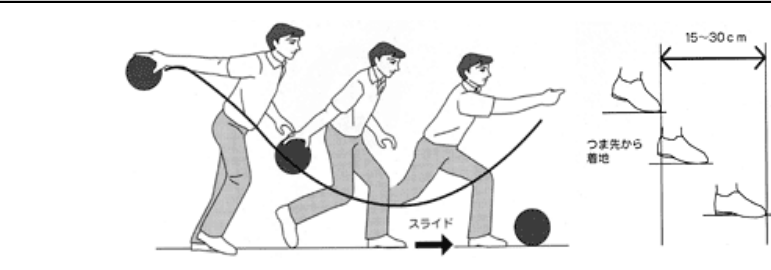
理由は簡単です。どんなボウラーでも、自分固有のタイミングをそう簡単には変えられないからです。


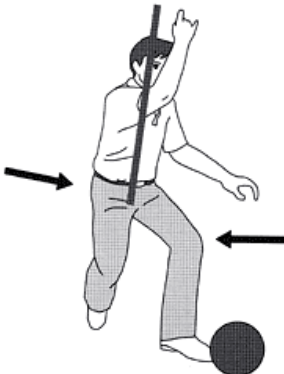
スライドしやすい姿勢とは、やや前傾していて、体重移動もそれまでやや前にかかっていたものが、ラストでは腰を前に突き出して（腰を入れるので上体が直立気味になること）、体重が少し後ろにかかるくらいがよいのです。

もっとも効果的な矯正法は、4歩助走なら第1・2歩目に、5歩助走なら第2・3歩目に、十分な前傾姿勢をとることです。最初は違和感があるでしょうが、慣れてしまえば簡単ですし、つぎのようなメリットが生まれます。

1. リリースで腰が入りやすくなる。
2. スパットが以前よりも、よく見えるようになる。

どんな練習も、根気よく続けなければものになりません。どうか1~2週間は続けてください

スライドでタイミングのずれを解消！	
	
●ラストステップは、つま先からファールラインに向かって滑り込みますが、かかとで滑ると、引っかかってうまくいきません。最初はボールを持たないで、滑り込むだけの練習をしましょう。	
●滑る距離は15~30cmほどあれば十分です。	
●スタンスを20~30cmほど前に移して、ファールラインに気をつけながら短い助走にすると、疲れも減ってスパットもよく見えるようになる効果があります。	

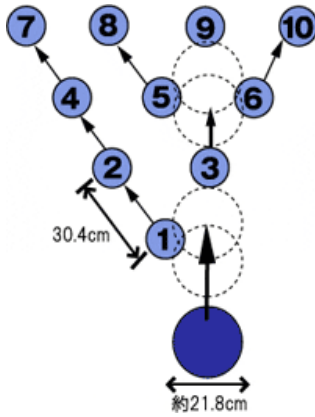
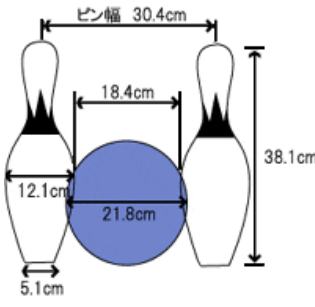
スライドしやすい姿勢	
	
●軽く前傾	●腰を入れる
●ターゲットをよく見る	●ひざを曲げる
●あごを引く	●上体を立てる

ボウリングの楽しさは、思い切りボールを走らせてピンを弾き飛ばす—と考えるのは、素人さんです。

実は遅すぎるボールより、速すぎるボールのほうが弊害は多いのです。

いうまでもなくボウリングは、ピンを倒すスポーツです。しかし速すぎるボールは、ピンを寝かさず上のほうへ跳ね上げているのです。ピンが立っている場所の広さと、ボールの大きさを比較してみましょう。

ボールの大きさ（直径）は、最大でも21.8cm足らず。ピン同士の距離ときたら、すぐ隣でも30.4cm以上あります。10本もあるピンを全部倒すには、ピン同士が「八つ当たり」してくれなければいけません。

	<p>ボールは意外に小さい？</p> <p>レーンの横幅は1m以上、ピン同士の距離も30.4cmあるのに対し、ボールの直径は21.8cm足らずしかない。</p>
	<p>速すぎたり横回転が少なかったりすると、ボールはピンを真上に跳ね上げてしまう。</p>

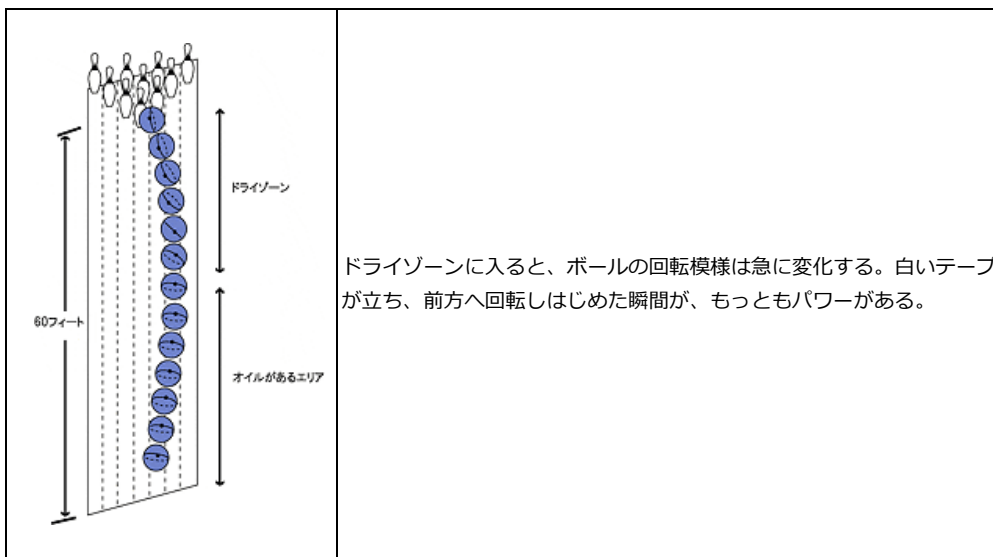
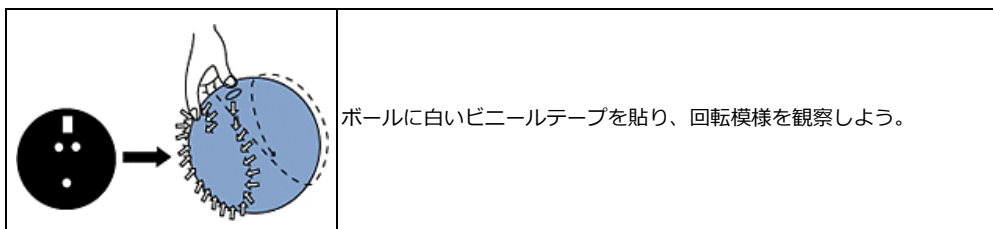
よいピンアクションを生むには、ボールの横回転が生きてくる、適度な速度が必要です。なぜなら、ボールとピンが接触するときは、ボールのほうが0.5cmほど「下」を打つので、速度オーバーするとピンが足下をすくわれ、立っている場所から真上に跳ね上がってしまうのです。

よい八つ当たりは、速すぎるボールより遅めのほうが有利です。とはいえ、理想的な速度を紙面で決めるのはとても難しく、自分でピンの飛び方を見て判断するしかありません。その方法として、ボールの表面に白いテープを貼り、ボールが描く「回転模様」を観察してみることをおすすめします。

観察のポイントは、ピンの直前で、回転模様がちゃんと変化するかどうかです。

ストップウォッチを使う人もいますが、ボウリングとは本来「レーンの速さに合わせる」スポーツ。横の回転も個人差が激しく、リリースから何秒ならOK、とはいえません。

また、ピンが寝かされて隣のピンをなぎ倒す瞬間を実際に見ることも大事です。はるかに上級のボウラーがドミノ効果を発揮するシーンを見れば、むやみに速いボールが不具合である理由がわかるでしょう。



ストップウォッチの時間とボールの速度（平均値）

タイプ	ピンへの到達時間	初速→終速	評価
1	2.2秒～2.3秒	31km→28km	速すぎ
2	2.5秒～2.6秒	27km→26km	普通
3	3.0秒～3.2秒	22km→20km	遅すぎ

若い男性が10～12ポンドの軽いボールでブンブン投げるとタイプ1になる。ピンが真上に跳ね上がり、ドミノアクションのメリットが生まれにくい。逆に非力なタイプ3はレーンの途中でボールの横回転が死んでしまい（ロールアウト）、曲がりすぎてコントロールが難しくなる。