

Level Up OnePoint講座

【レーンコンディションを読む】

早い・遅いと よくトップボウラーの会話の中に出てきますが・・・違いはわかりますか？

基本的には「ボールが曲がらない=早い・ボールが曲がりすぎてポケットに入らない=遅い」と一般的には言います

インとアウトの違い、ベタレーンやクラウンレーンなどの判断はある程度の上級ボウラーにならなければ判断できません

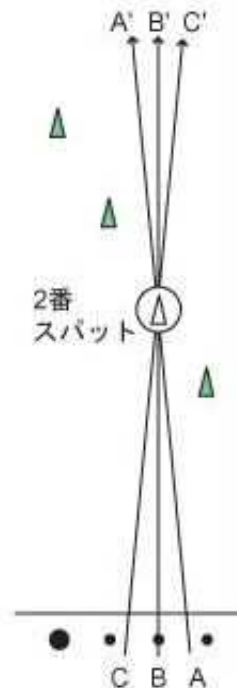
あなたが・・・オイリー（早い）と思っていなくても、他人はミディアム（普通）か、ときにはドライ（遅い）などというときがあるからです。

それは、簡単な事なのです！使う板目が全く違っているからなのです。

10ボード（2番スパット）に一番通しやすい自分の場所を見つけることです。

わからない人は？！

「スタンスドットの真ん中 20枚目に左足を 15枚目に右足を・・・必然的に右手は2番スパットのライン上に位置します。そのまま 真っすぐ板目にそって投げれば、10ボード（2番スパット）を通ります



ラインを決める

10ボードへ通すとんでも、Bのようなまっすぐのラインだけではない。

よく曲がる人はC（ふくらませるタイプ）がいいかもしれないので

いろいろなラインを試してみたい。2番スパットよりも右へミスするなら、立ち位置を左へ1枚ずつ移動。左へミスするようなら右へ1枚ずつ動いてみよう

自分の投げ方で（10ボードに通す）右から2番目のターゲットスパットのことで
投げて、ボールが1-3ポケットを打てば、これはあなたにちょうどよいコンディションです

「A」

早くもなく、遅くもない理想的な早さです。

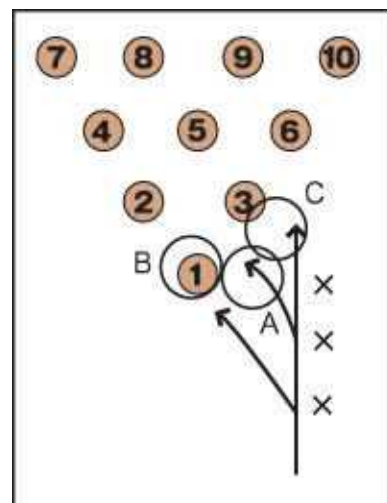
1-2ピンのほうを打ったら、これは5枚くらい曲がりすぎで「5~6枚は遅い」と表現します

「B」

逆に全然フックせず、直進して3-6ピンあたりを打てば「5~6枚は早い」というのです

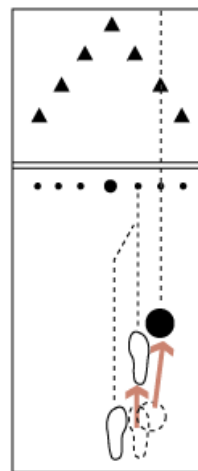
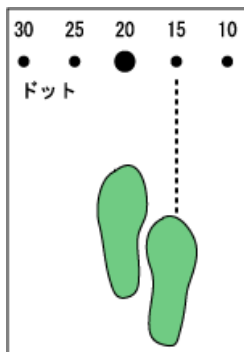
「C」

アベ150点くらいまでのストライクアングルは板目に沿ってまっすぐに投げるのが基本です



まっすぐとは？

「スタンスドットの真ん中 20 枚目に左足を 15 枚目に右足を・・・必然的に右手は 2 番スパットのライン上に位置 4 歩目は「インステップ」ですから普通右足つま先の中央15枚目あたりきます



200以上のAVGのボウラーは、連続のストライク率が30%以上あります

ストライクの必要条件は5つありますが・・・（ピンのオフセットは確率的には少ないので4つのポイント）+1（ボール選び）があります

①まず毎回17.5枚目をヒットすること（右から数えます）

1番ピンと3番ピンの間にヒットするとほぼ99.0%の確率でストライクになります（入射角度があればほぼ100%の確率になります）

②入射角度が3度から6度の範囲にあること

③ボールに適度の横回転がある

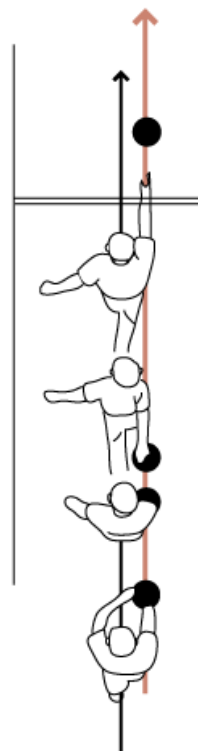
④適度のスピードがあること

+レーンコンディションに合わせたボールの選択

以上のうち、レーンを斜めに使えること

速いレーンではコーナーから（クロスに）遅いレーンではふくらませて、中くらいなら板目と平行にまっすぐ使えることが必須条件です

1-3ポケットの入射角度を調整する（3：1：2理論と呼ばれる）高度な技術ですが、この技術を覚えたい人は、アストロボウルの初心者からのボウリング教室に出れば、わかりやすく親切丁寧に教えていますので、きっとあなたも納得できると思います(^_-)☆



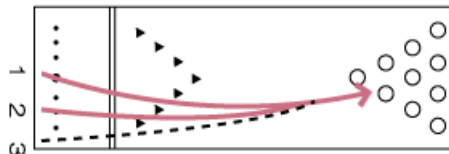
レーンコンディションに合わせるのがボウリング上級者の考え方です

決して自分のイメージだけを追及する種類のものではありません。

先ず「1-3ポケット」を打ち、次は入射角度を調整するためインサイドやアウトサイドに全体のラインを自由自在に変えられる度胸とたしかかな技術があること、そして徹底的にいいに投げ続ける根気が欠かせないのです。

レーンを斜めに使う

1. インサイド（ふくらませる）
2. 10ボード（まっすぐの板目方向）
3. コーナーアングル（クロス）



ストライクの条件とは？

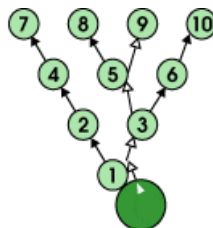
上記でも書きましたが・・・

- ①17.5枚目をヒットすること（1番ピンと3番ピンの間） もう一つは22.5枚目をヒット（1番ピンと2番ピンの間）

- ②入射角度が3度から6度の範囲にあること

- ③ボールに適度の横回転がある

- ④適度のスピードがあること



1・3・5・9番ピンはボールがたおしますが、残りピンは、ピン同士でたおれるのです

ストライクが出ない条件とは？

- (1)17.5枚目を外している。（ポケットに入らない）
- (2)ボールの入射角度が足りないか、オーバーしている。
- (3)スピード不足か、スピードがありすぎる。
- (4)回転不足か回転オーバー
- (5)ピンのオフセット

リリースの時点で！全てが決まる！！

リリースを分解すると、3つの要素があります。これを「当てる」「押す」「振り切る」といいます。

「当てる」とは、親指の方向を意味します。リリースのとき、親指が何時の方向にあるか、ということです。

「押す」は、手首をまっすぐにするか、回すか

「振り切る」はフォロースルーのことで「払う」ともいいます。

当てる

親指がまだボールの指穴に入っているか、抜けかかる瞬間。ここで親指の方向が10時だったらナチュラルフック、12時だったら強制フック

押す

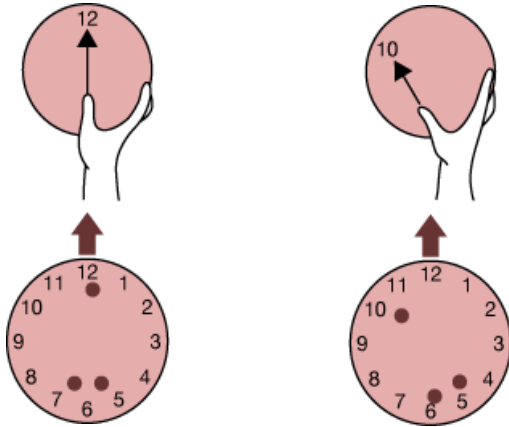
親指が抜ける瞬間。ここで親指が10時方向の場合はそのまま振り抜くが、12時方向の場合は手首を反時計回りに10時方向へ回す。この強制フックの方が回転数は増える

振り切る

中指と薬指でボールを前に押し出す。スイングを追い越すくらい早くやるのがコツ。親指の抜けるタイミングがよければ、中指か薬指にボールの引っかかる感触が残るはず



親指がまだボールの指穴に入っているか、抜けかかる瞬間。ここで親指の方向が10時だったらナチュラルフック、12時だったら強制フック



ナチュラルフック

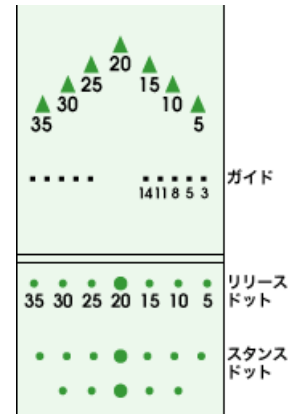
親指を10時の方向にセットして、そのまま振り切る

強制フック

親指を12時の方向にセットして、抜ける瞬間に10時方向へ回す

ガイドはコントロールをよくしてくれる！

10ボード（10枚目の2番スパット）や5ボード（5枚目の1番スパット）を使うときは、ガイドを目標にするとスパットミスを防ぐことができる



まず、内側に平行移動したときは、ターゲットを30cmくらい手前に移しましょう。

ミスはずいぶん減ります。

三角矢印は手前にはありませんから「板の目」を見ます。

コツは、あごをぐっと引いて、決してピンは見ないように！

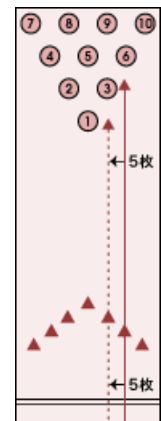
ボールが狙った板目を通り過ぎるまで、絶対にピンを見てはいけません。

問題は、右へ平行移動したときです。三角矢印がぐっと手前にきて見やすいはずなのに、やりにくいと思います。

理由は？右のガターが目に入るからです。

ガターが恐くて、ステップもスイングもぎこちなくなります。

助走の方向が左へ曲がってしまったり、リリースが内側に引っ込んだりしてしまいます。



ここでは、ガターから受けるストレス解消が大切です。まず三角印のちょい手前にある、丸いドットを使いましょう。正式な呼び名はガイドといいます

いちばん右が3枚目、中へ5枚目、8枚目、11枚目、14枚目となっています。

スタンス（ボールを構えて立つところ）にも、丸いドットがついています。

こちらはスタンスドットと呼びますが、まっすぐ投げるときを目印になるばかりでなく、上級者は三角印と丸い点を結んだ「角度」を利用するときに役立ちます。

たとえば11枚目にリリースして、10枚目を通し「1枚ふくらませた」などといいます。膨らませた、というのは、ボールを右方向へ斜めに出した、という意味です

10ピンタップは、完全なアングルであっても、決してなくすことはできないでしょう。

食い込み不足や回転方向のわずかな変化は、なかなか避けられない事態だからです。ひどく緊張した場合にはよくあることです。

タップとボールチェンジの関係ですが、遅いレーンでボールチェンジが有効なのは、曲がりかたがせいぜい2~3枚程度大きいか、小さいときです。

対処の必要性を判断する基準は、早い場合も遅い場合も、1-3ポケットを打ったあとのボールが、5番ピンの右寄りに折れすぎないかどうかです。

ピンの後方のピットクッションにボールが落ちるとき、5-8番ピン寄りか、9-10番ピン寄りかを細かく観察しましょう。

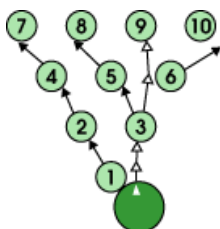
もし落ちる場所が10番ピン寄りなら、必ず10ピンタップが多発するし、ひどいときには5番ピンも同時に残ってスプリットになってしまいます。

このケースでは、より大きな入射角度が必要です。つまり、コーナーへ寄ってアングルを作るのです。

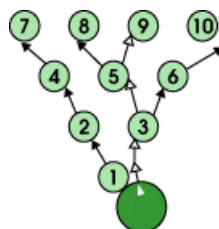
逆に5-8番寄りの場合はオーバーアングル気味ですから、インサイドへ寄るアングルを試してみてください。

10番が残らないようにするには、ボールの中心が17.5枚目をきちんと打つことが条件となります。

1. 完全なストライクポケットではなく（1番ピンに対して）やや薄めにヒットしたとき
2. 逆に厚すぎたとき
3. ボールの速度がオーバー
4. ボールの回転数が不足
5. 10本のピンが正しい位置にセットされていない（オフセット）



もっとも多い10ピンタップは入射角度が不足しているケース



入射角度が大きすぎてもピン同士の素直な動きが邪魔される

自己流ボウラーで一番多い投球法？ **インサイドアウトのスイング** 良い点！悪い点！

「ちょっとふくらませて曲げる

インサイドアウトのスイングは、「よく曲がる」球質になりますが、あなたのホームセンターのレーンコンディションがいつも遅いのかも
しれません。

現在この投球の方は無理に変えないでいいでしょう。

では、インサイドアウトの長所ですが、いつもちょっと膨らませるアングルなので、ピン手前が少しでも食い込むレーンなら、誰よりも
早くストライクをゲットできます。

では、欠点はのでしょうか。

ピン手前のフック量が不足するとストライク入射角度が甘くなり、10ピンタップや5番ピン残りが多くなります。しかし、このくらいなら「このまま我慢」を決め込んで、ずっと同じアングルをていねいに攻め続けることです。

なぜか？

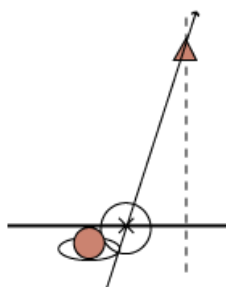
レーンはゲーム数と時間の経過とともに、必ず遅くなるからです。このような状態でよいスペアボールがあるなら、ボールチェンジはよい
選択肢ですが・・・。

ここはあなたが普段どのくらいボールのリアクションを観察する練習をしているかが問われるところです。

もう一つの弱点です。

一般にインサイドアウトは、ガターすれすれのコーナアングルで苦労します。少しでもふくらませるとガターに限りなく近づいてしま
い、恐怖感が沸いてきますが、要は「慣れ」ですが、自分がこの投球方法が合っているからといって、第3者の方に勧めるのはやめましょ

うな癖が付いてしまう、原因の一つになります。ボウリング教室などで直すのに苦労してしまいます（By インストラクターの独り
言）



バックスイングでボールが背中に入る
インサイドアウトに振ってふくらませるアングル

中級選手と上級選手のスコア比較		
項目／アベレージ	150-180	190-210
1G中のストライク数	3.4回	5.8回
1G中の連続ストライク数	1回	3回
1G中のスペア数	3回	4回
1G中のスプリット数	3回	1回
1投球目のピンカウント	7～8本	8～9本
1投球目にヘッドピンを打つ回数	6回	8回

アベ190-210へ向かう最短の方法は、曲がるボールをコントロールする技術を、系統立ててマスターすることです

1. 第1球目で、ヘッドスピンを打つ確率を上げる
2. ストライクの数が増えれば、必然的にスピアすべき回数が減り、ミスの可能性が少なくなる
3. 肝心のダブルは倍増します

ボウリングスコアのメカニズムは、苦心してスピアをつなげても、ストライクが単発ではせいぜい180点台で終わってしまいます。

スプリットミスは絶対になくならないし、ミスを1つ消すには連続ストライクが必要不可欠です。

結論。

200アベの上級選手はストライクボウリングであり、それ以下の選手はスピアボウリングから脱出できない段階にいるのです。

AVG 190以上の壁を破るには、なによりもたくさんのストライクを取り、それをつなげる条件も必要になるのです。