



CONTENTS

はじめに	2
本書について	4

第1章 初心者のための基本 9

これだけは知っておきたい	守りたいルールとマナー	10
基本の知識	ハウスポールの選び方	13
	スタンディング・ポジションを決める	14
フォームを身につける	まずはアプローチを練習	16
	基本はアドレスから	18
	スイングを練習する	20
	アプローチとスイングを一緒に行なう	22
	キレイなフィニッシュをマスターする	24
基本の狙い方	1番ピンを狙ってみる	26
	スペアを狙う	28
Column	矢野プロのスキルアップ講座①	30

第2章 脱初級者を目指す 31

用具を持つ	マイシューズを揃えよう	32
	マイボールでさらにレベルアップ	33
	リストタイでリリースを安定	34
リリースを学ぶ	いろいろな球質を理解する	36
フックボールのメカニズム	レーンコンディションとフックボールの関係	40
	アクシスローテーションを理解する	41
	アクシスチルトを理解する	44
球質を学ぶ	ローリングタイプを知る	45
	フレアーでボールの動きを読む	47
	ボールに回転を与える	48
Column	矢野プロのスキルアップ講座②	50

第3章 フォームチェックでスキルアップ 51

フォームチェック	上級者を目指すために	52
	スイングをチェック	53
	ワンステップスローでフォームをチェック	54
	体の軸とスイングラインをチェック	56
	フラットゾーンのチェック	58
	リリースポイントをチェック	60
	フィニッシュポーズをチェック	61
	バランスラインをチェック	62
	視線をチェック	64
個性的なスタイル	自分のスタイルを探す	66
	セオリーにとらわれない	70
	オープンバックとローダウン	74
	自分のスタイルを完成させる	78
Column	矢野プロのスキルアップ講座③	80

第4章 ストライクを取るために 81

狙って投げる	ポケットを狙う	82
	パーフェクトストライク理論	84
	タップを考える	86
レーンを読む	レーンコンディションを読む	90
	オイルの幅を利用する	92
	レーンの変化に対応する	94
アジャストを楽しむ	どうアジャストするか考える	96
	ラインを変える	98
	ボールを変える	100
	リリースを変える	102
	スピードを変える	103
Column	矢野プロのスキルアップ講座④	104

第5章 確実にスペアを取る 105

スペアの基本	基本的な狙い方	106
スペアを取るためのテクニック	3-6-9システムを理解する	108
	3-6-9を使ってスペアを取る	110
	2-4-6システムを利用する	112
	ストレートボールで狙う	114
	確率の高い狙い方を意識する	116
難しいスペア	スプリットとワッシャーの狙い方	124
	スコアを考えながら投球する	126
Column	矢野プロのスキルアップ講座⑤	128

第6章 マイボールを極める 129

ボール知識を深める	ボールの基礎知識	130
	ウエイトブロックについて	132
	ボールのレイアウト	136
	ボールを使い分ける	140
マイボールを作る	すべて合うのがマイボール	141
	ボールのホールサイズ	144
マイボールのケア	ボールのメンテナンス	146
	持っておきたいメンテナンス用具	148
Column	矢野プロのスキルアップ講座⑥	150

第7章 プロを目指すなら 151

試合を経験	試合に出る	152
	投球順番を覚えよう	154
	試合中のアクシデントとルール	156
	リーグ戦に出る	158
	大きな舞台で戦う	159
プロを目指す	プロになるために	160
	スコアのつけ方	162
	ボウリング用語	168
	あとがき	174
	監修者&モデル紹介	175

※本書では右投げを基本に解説しています。



第1章

初心者のための基本

ボウリングにはルールやマナーがあります。
また、投球にはスタートから
フィニッシュまで一連の流れがあります。
まずは基本を覚えて
徐々にステップアップしていきましょう。

1 初心者のための基本

フォームを身につける

基本はアドレスから

アドレスはボールの構え方のことで、すべての動きの基本姿勢。アドレスが悪いと、その後の動きもスムーズにいかないのです。正しい姿勢を覚えておきましょう。

正しいアドレスの構え

顔は正面に向ける

アドレスのときから、顔はレーン方向へまっすぐ向けておく

肩の力を抜く

肩に力が入ると腕がスムーズに動かないので、リラックスすることを心がけましょう

ラインを意識する

右足と頭の位置は、1本のライン上に並ぶようにします。ボールもなるべくこのラインに近づけましょう

両手で持つ

ボールは両手で持つが、左手のほうに比重を大きくして支えます。ボールを体に近づけて構えると力まずに持てます

ヒザは力まずリラックス

1歩目に踏み出す足はやや後ろに引き、ヒザは軽く曲げ、動き出す準備をしておく

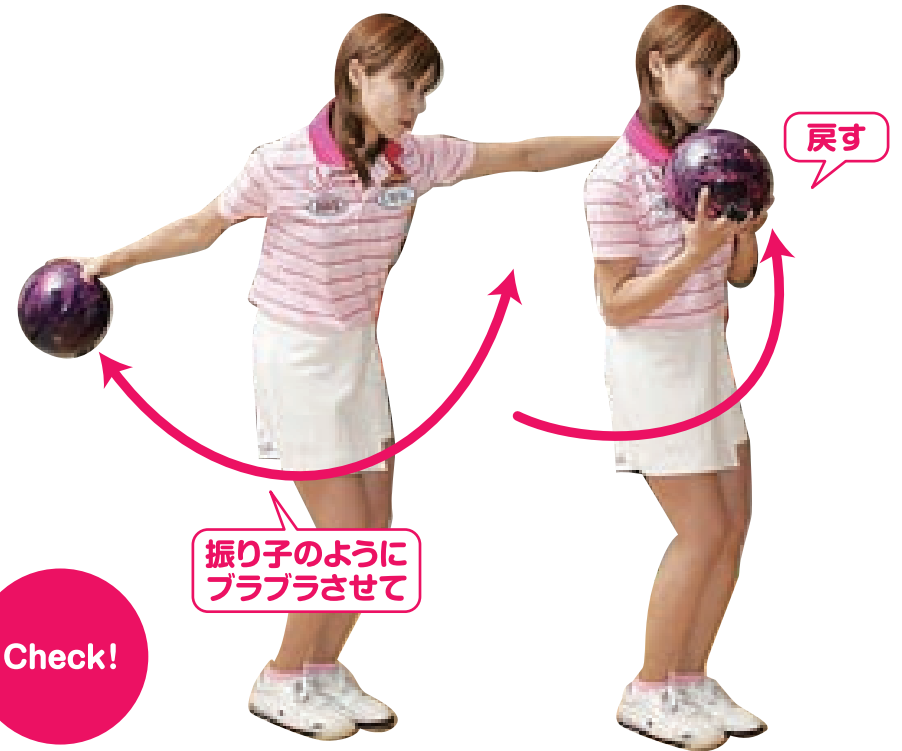


アドレスはすべての基本

アドレスは、投球をはじめるためのいちばん最初のポーズです。このときの姿勢が悪いと、スイングも投球もバランスを崩してしまうため、正しいポーズを覚えておくことが重要。難しく考えず、ラクな姿勢をとればごく自然なアドレスのポーズになります。

ポイントとしては、肩の力を抜いてリラッ

クスすること。ボールを体から離して持つと、重さを支えようとして全身に余計な力が入ってしまいます。ボールは両手で支え、体の近くで構えるようにしましょう。また、アプローチを気にしすぎると下を向いてしまうので、顔はまっすぐ正面に向け、常にレーンを見るように心がけましょう。



振り子のように
ブラブラさせて

アドレスの作り方

次の動きに移行しやすい姿勢が、アドレスのポーズです。つまり、素振りをして戻ってきた状態が動きやすいポーズということになります。まずは、ボールを前後にブラブラさせてから、アドレスのポーズをとってみてください。それがごく自然なアドレスのポーズです

フォームを身につける

アプローチとスイングを 一緒に行なう

アプローチとスイングについてそれぞれ説明しましたが、実際に投球するときはこのふたつの動きを同時に行ないます。頭ではなく、体で覚えることが大切です。



スイングにアプローチを合わせる

ここまでは、アプローチとスイングを別々に練習してきましたが、今度はそれを一緒に行なってみましょう。ポイントは、素振りで行なったスイングの動きを、そのままアプローチに同調させることです。

理想的なスイングは、ボールが振り子運動するだけで、力をまったく使いません。だから、スイングはいつも一定の動きをします。この動きを、そのままアプローチと同調させることで、フォームそのものがいつも同じ動

きになるというわけです。

ポイントはふたつあり、プッシュアウェイと最初の1歩目の始動を同時に行なうことと、スライドが止まってから投げること。1歩ごとの動きを意識すると、ロボットのようなぎこちないフォームになってしまうので、プッシュアウェイと1歩目を同時に始動させたら、一気に流れにまかせましょう。「イチ、ニー、サン、シー、シュツ!」と口ずさむとスムーズにいきます。

3 個性的なスタイル

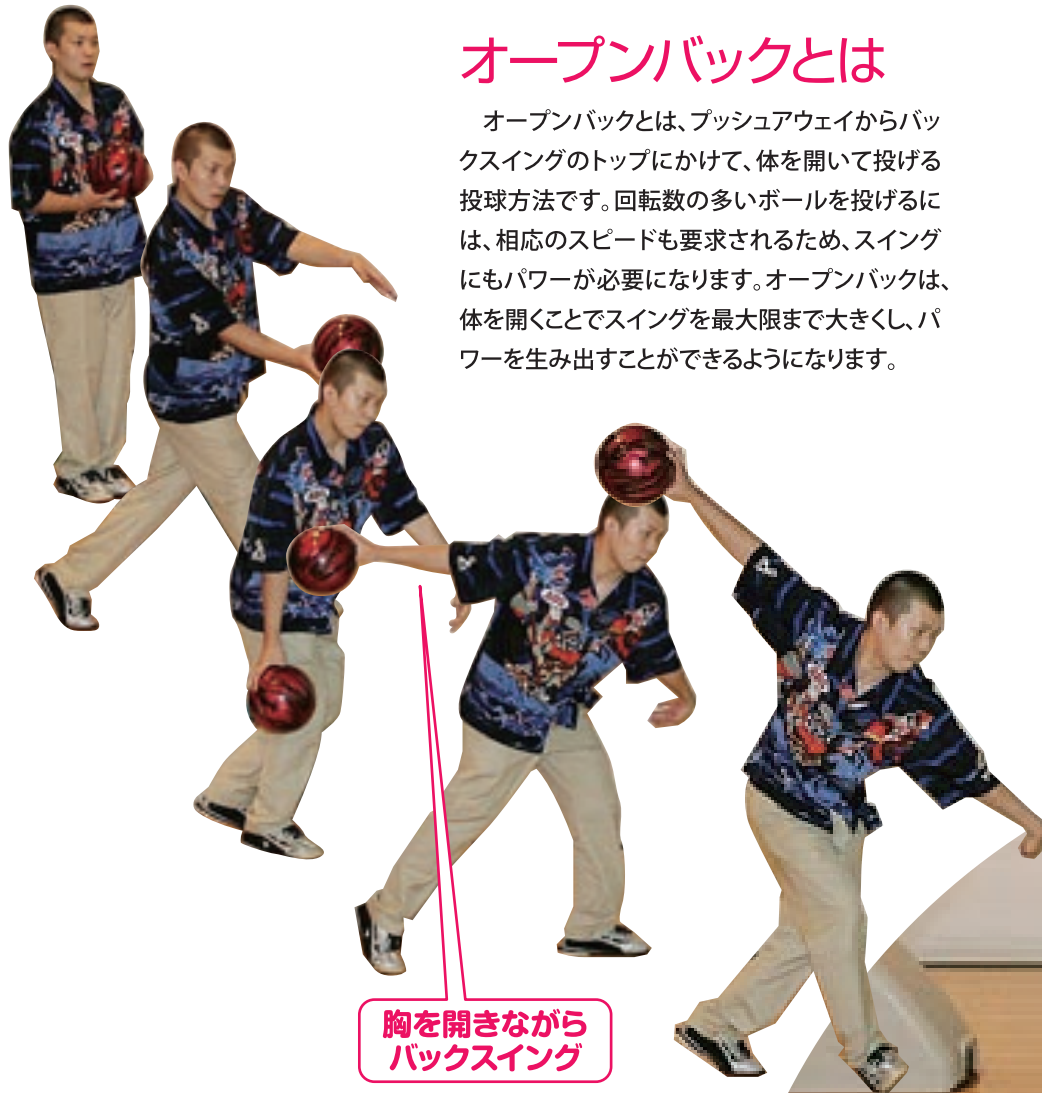
オープンバックと ローダウン

フォームチェックでスキルアップ

スピードがあつて回転数も多いボールは、高い破壊力を生み出すボウラーがあこがれる球質。このパワーボールを可能にする投球方法、オープンバックとローダウンについて少し触れてみましょう。

オープンバックとは

オープンバックとは、プッシュアウェイからバックスイングのトップにかけて、体を開いて投げる投球方法です。回転数の多いボールを投げるには、相応のスピードも要求されるため、スイングにもパワーが必要になります。オープンバックは、体を開くことでスイングを最大限まで大きくし、パワーを生み出すことができますようになります。



胸を開きながら
バックスイング

POINT

ボールと頭の位置

オープンバックは、バックスイングで体を開くとき、体をねじるような動作が入ります。バックスイングでボールを背負いやすくなるので注意してください。ボールと頭の位置は同じライン上にあることが理想ですが、この投球方法なら、ボール1個分くらいまでなら内側にずれても構いません。



肩のライン

バックスイングを正面から見ると、一般的な投げ方は、体がほぼ正面を向いています。これに対してオープンバックは、バックスイングのとき、肩のラインが縦になっています。



一般的なバックスイング

オープンバック

高い位置まで
バックスイングが
上がる

完全に胸が開いた状態になる

狙って投げる

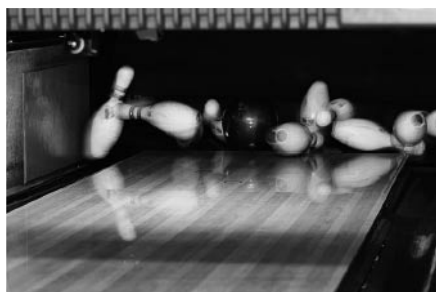
パーフェクト ストライク理論

ボウリングには、ストライクを取るための「パーフェクトストライク理論」があります。この理論を理解して、コンスタントにストライクが取れるようになります。

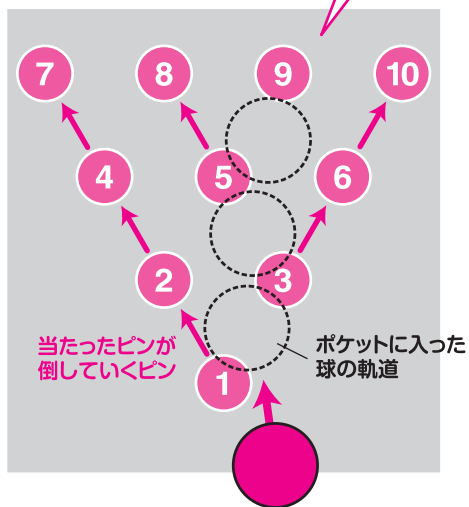
パーフェクトストライク理論を理解する

ポケットを狙うとき、ボールに角度をつけるには理由があります。当たったピンが倒れていく方向、ボールが進んでいく方向が考えられ、ストライクになる理論としてまとめられているからです。

下の図がその理論をまとめたものですが、ボールは1、3、5、9番の順にピンに当たっていきます。当たったピンは、図のように残りのピンを倒していきます。

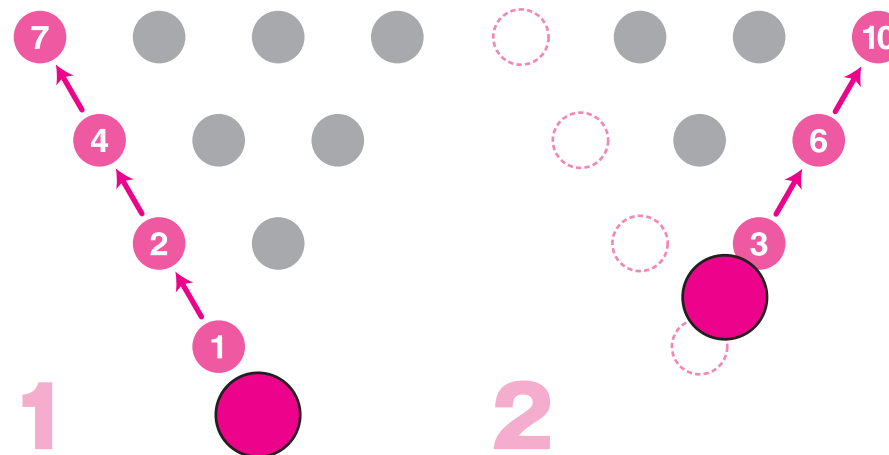


球が当たるピンは
1番、3番、5番、9番ピン



はじかれたピンがどのピンを倒すのか、ピンアクションも知っておきましょう

ピンアクションの流れ



1

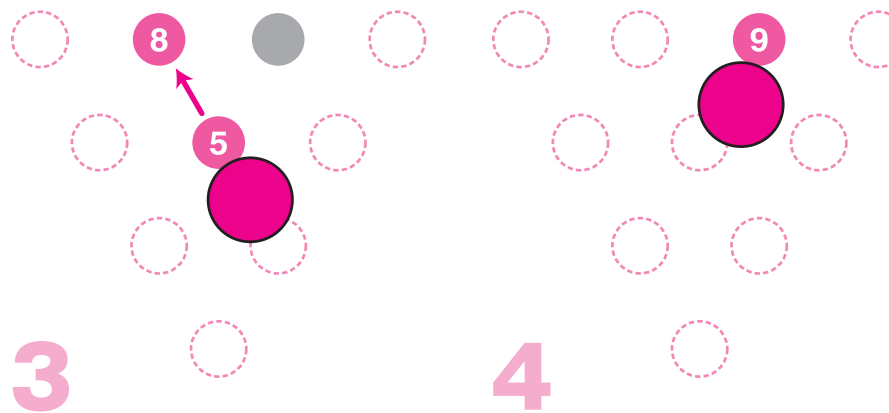
ファーストインパクト

ボールは、まず1番ピンに当たり、左斜め後ろにはじき、2番ピンを倒します。2番ピンは4番ピン、4番ピンは7番ピンとドミノ式に倒していきます

2

セカンドインパクト

ボールは1番ピンに当たった直後、3番ピンに当たります。今度は3番ピンが右斜め後ろにはじかれて6番ピンを、6番ピンは10番ピンを倒します



3

サードインパクト

ボールはそのまま進み、今度は5番ピンに当たります。5番ピンがはじかれると左斜め後ろにある8番ピンを倒します

4

フォースインパクト

最後に9番ピンが残りますが、これはボールが倒します。このピンアクションとボールの軌道が合致すると、パーフェクトストライクです

5

確実にスペアを取る

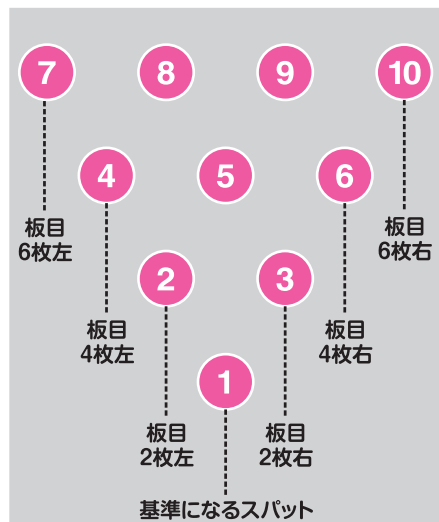
スペアを取るためのテクニック

2-4-6システムを利用する

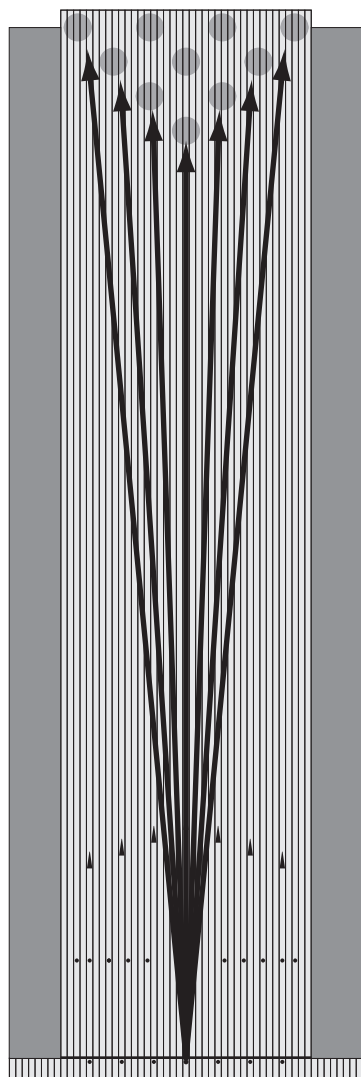
2-4-6システムは、立ち位置を変えずにピンを狙う投球方法です。狙う板目を2枚ずつ変えてスペアを狙います。

立ち位置は同じ

2-4-6システムは、1投目と同じ立ち位置から狙う板目を変えてスペアを取る方法です。狙う板目は、2枚ずつずらします。ボールを1番ピンに当てるため、真ん中のスパットを狙って投げた場合、次に3番ピンを狙うなら、立ち位置は変えず真ん中のスパットから板目2枚右を狙って投げます。6番ピンなら4枚右、10番ピンは6枚右になります。この投球理論を、2-4-6システムといいます。図では、わかりやすいようストレートボールの軌道で表記されていますが、フックボールでも同じように活用できます。

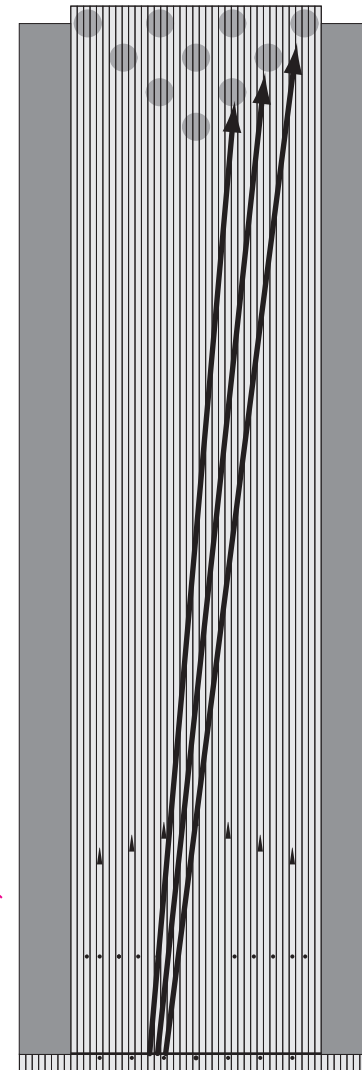


2-4-6システムの場合、狙うスパットを板目2枚ずらして投げると、ピンでは板目5枚分ずれる



10ピンアングルから2-4-6システムを使う

10ピンアングルから2-4-6システムを使って、6番ピン、3番ピンを狙うことができます。中央のスパットは、左から数えて20枚目にあります(26頁参照)。中央スパットを狙う10ピンアングルの場合、6番ピンなら22枚目、3番ピンなら24枚目を狙います。狙う板目は変えても、立ち位置は10ピンアングルと同じ位置です。



3-10ピンのスペアが苦手なら

3番、10番ピンが残ったとき、3-6-9システムでスペアを取るのが苦手なら、2-4-6システムを試してみてください。一般的なクラウンレーンなら、スペアを取れる確率がアップします

3-6-9システムと2-4-6システムの違い

	3-6-9	2-4-6
変えるところ	立ち位置	狙うスパット(板目)
変えないところ	狙うスパット(板目)	立ち位置
ずらす板目	3枚ずつ	2枚ずつ

ボールの知識を深める

ボールのレイアウト

ボールレイアウトとは、ドリルするときの指穴やバランスホールの配置のことで、ウエイトブロックやマスバイアスを考慮しながら決定していきます。レイアウトでボールの動きが大きく変わるので、ドリラーと相談しながら決めていきましょう。

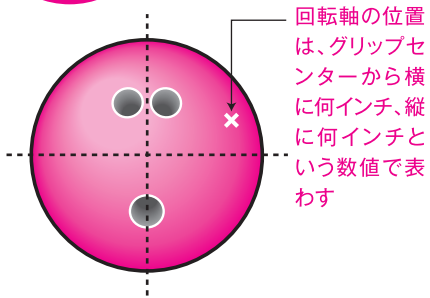
PAPの確認

ボールのレイアウトを決める前に、自分の回転軸がどこにあるか調べておく必要があります。回転軸はボールが進むとともに移動していきますが、投球直後の回転軸をPAP(ポジティブ・アクセス・ポイント)といい、この位置をボールレイアウトの参考にします。PAPの場所がわかったら、ウエイトブロックの傾き具合、マスバイアスの位置など、さまざまなポイントを考慮しながらレイアウトを決めていきます。



Check!

回転軸はボウラーによって異なるので、きちんとチェックしておくことが大切



回転軸の位置は、グリップセンターから横に何インチ、縦に何インチという数値で表わす

回転軸がずれていくイメージ

PAPの場所に印を付けて投げると、投球直後はそこを中心に回転し、徐々に印が大きな円を描くようになります。回転軸がPAPから移動している証拠。もちろん、PAPが動かない(軸移動しない)ようレイアウトすることも可能です



最後は点が大きな円を描くようになる

徐々に回転軸がずれて点が円を描きはじめる

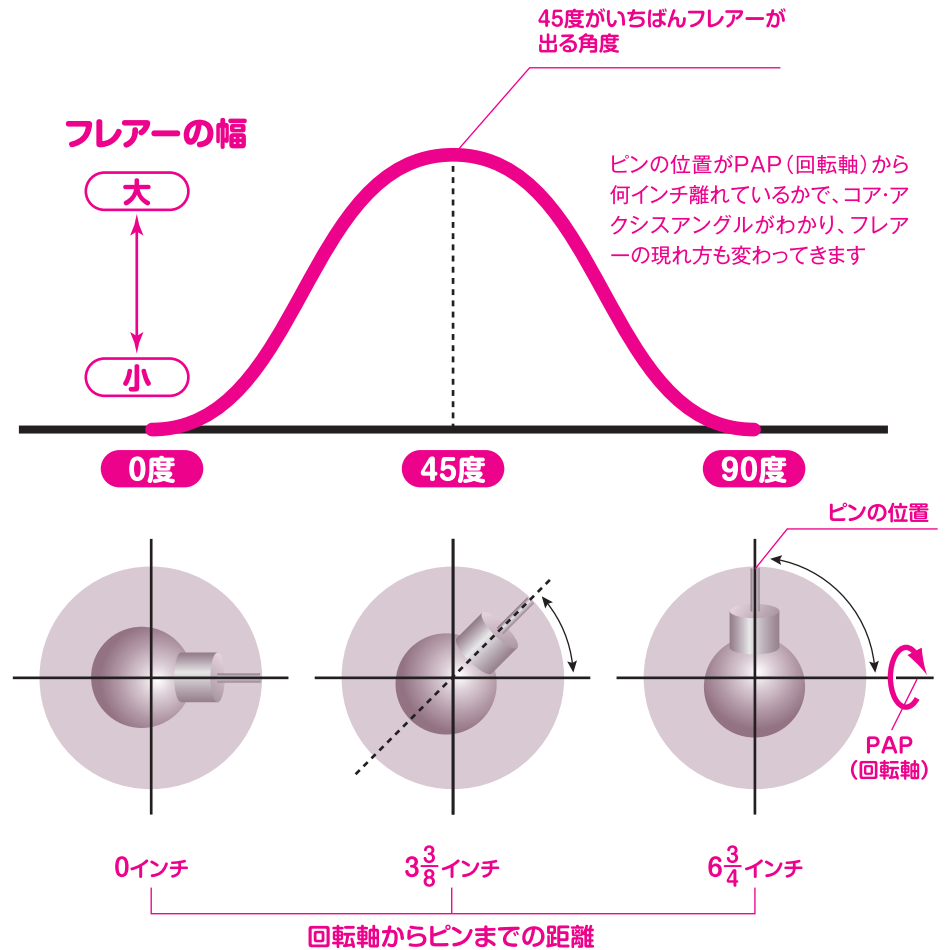
最初は白い点を中心にボールが回転している

コア・アクセス・アングルとは

コア・アクセス・アングルとは、コア=ウエイトブロックの傾きのことです。回転軸に対し、コア・アクセス・アングルが45度のときがもっともフレアーが出て、ボールの曲がりが大きくなります。また、0度や90度に傾いていくに

つれ、フレアーは小さくなっていきます。

ボールには、ピンと呼ばれるウエイトブロックの位置を示す印があり、PAP(回転軸)の位置からピンまでの距離で、コア・アクセス・アングルを知ることができます。



フレアーの幅

大

小

45度がいちばんフレアーが出る角度

ピンの位置がPAP(回転軸)から何インチ離れているかで、コア・アクセス・アングルがわかり、フレアーの現れ方も変わってきます

0度

45度

90度

ピンの位置

PAP(回転軸)

0インチ

3 3/8インチ

6 3/4インチ

回転軸からピンまでの距離