



棚橋プロのワンポイント講座

Vol.5 ボールの重さやドリルは適正？

寒さが和らぎ暖かくなってくると、指も大きくなりやすいものです。そのままにしておくと、指の抜けが悪くなり、ボールの回転にも影響が出てしまいます。指穴のサイズ調整はこまめに行いましょう。

さて今月は、コントロールについてです。コントロールをよくするためにはどうすればいいでしょう？

投げるときに視線が動かないようにする、つまり頭を動かさないようにする、力を入れないようにする、同じタイミングで投げる等々…。そして、指の抜け、つまりリリースを一定にすることです。たとえ同じコースを通ったとしても、リリースが変わることにより、ボールの回転が変わり、到達点が変わることもあります。

リリースを一定にするためには、安定したスイングをする必要があります。安定したスイングをするためには、自分に合ったスパンやピッチ、指穴のサイズのボールを使用しなければなりません。合わないボールを使用すると、ボールを落とすまいと必要以上に握りこみ、結果ボールの抜けが不安定になった

り、腕に力が入りすぎて、スイングラインが体から離れてしまうなどの弊害が生まれてしまいます。

私のレッスンに来られる方でも、ボールが合っていないがためにうまくスイングできない方や、リリースが不安定な方には、まずはボールの調整を勧めています。



▲適正なドリルかどうか、コントロールの重要なカギ

ボウリングは、ボールという道具をいかに自分にとって使いやすい状態で使えるかが、上達と必要以上に握りこみ、結果ボールの抜けが不安定になった

棚橋孝太(たなはしこうた) / 46期 / 高知県出身 / タイトル1 / JOC強化スタッフ・日本スポーツ協会公認指導員・USBCシルバーコーチ・JBC公認ドリラー

女性の方が影響することが多いようです。運動能力の高い力の強い人だと、少々合わないボールでもどうにか投げることがあります。ただし根本的には、合っていないために指を痛めることや、不必要な変形等が見られることもあるので、やはりボールをきちんと合わせる必要があります。

また軽すぎるボールや、重すぎるボールも、引っ張ってしまう、落としてしまうなどの投球ミスが出るので、適正な重さのボールを選びましょう。

重いボールの方が、ピンがよく倒れると周りからいわれたと、重すぎるボールを投げている方がいますが、スピードもコントロールも悪くしてまで重たいボールを投げるよりも、楽にスイングできて、気持ちよく投げられるボールを、スピード豊かに投げる方が、スコアもよくなりますよ。

自分のボールの、重さ、ドリルが合っているのか、ドリラーやインストラクターにチェックしてもらってください。思ったところにボールが投げられないのは、意外とボールに原因があるのかもしれないよ。

日本のボウリング史を彩る

レジェンドたちの肖像

File. II 金田恵子 (2018年殿堂入り)

初勝利がデビュー11年目の超遅咲きながら 斉藤志乃ぶ、時本美津子と“3強時代”を築く



▲94年9月、SNKネオジオカップ優勝時の金田プロ(新横浜プリンスホテルB/C)

初勝利(83年群馬オープン)までにはじつに10年余りの時を要したが、以後はコンスタントにタイトルを積み重ね、91年には悲願の全日本女子プロ選手権初優勝。94年には優勝賞金800万円のSNKネオジオカップを制するなど、通算27勝を挙げ、90年代には斉藤志乃ぶ(3期)、時本美津子(7期)両プロとともに“3強時代”を築いた。

だが、2008年(平成20年)秋にガンが発覚。約10カ月の闘病生活の末、翌09年9月25日に60歳の若さで他界。結果的に最後の公式戦となった前年の全日本女子プロ選手権は、ガン発覚後の大会であったにもかかわらず、36Gを投げ抜いて5位入賞を果たし、事情を知る関係者の胸を熱くした。

ちなみに、先ごろ殿堂入りを果たした石原章夫プロ(11期)は、故人が愛した年下の伴侶であり、夫婦で可愛いがっていた姪の望月理江プロ(42期)は、毎年命日の前後にメモリアルトーナメントを開催している。

明るく優しい人柄で多くの人に愛され、慕われた金田恵子プロは1948年(昭和23年)12月17日、栃木県真岡市の生まれ。高校(宇都宮女子商)時代は名門ソフトボール部の中心選手として全国大会で活躍し、卒業後も実業団チームで2年間プレーしたが、70年代ボウリングブームのさなかにプロボウラー転身を決意。73年、24歳のときに3度目の挑戦でプロテストを突破し、5期生(ライセンスNo.101)としてデビューした。

転球 Time Trip

24年前に 1996年3月12日

人気タレントがプロテストにガチンコ挑戦!

今年もプロテストの季節が近づいてきたが、今からふた昔前の“子年のプロテスト”では、人気タレント2人の挑戦が世間の話題となった。1人は日本テレビ『DAISUKII!』など、当時5本のレギュラー番組を抱える売れっ子だった中山秀征氏。もう1人は、テレビ東京の『ザ・スターボウリング』で司会を務めていた水島新太郎氏(『ドカベン』『あぶさん』などの漫画家・水島新司氏の子息)だ。

1次テスト初日の3月12日、東日本地区会場の芝ボウリングセンター(2001年9月閉場)には、テレビ各局の取材クルーや多数のギャラリーが訪れて2人

の一挙手一投足を追い、例年とはまるで違う空気に包まれたが、大きな混乱はなく、他の受験生から苦情が出ることもなかった。それは2人の挑戦がいわゆる“ネタ”や“シャレ”ではなく、本気度100%のものだったからだ。

だが、プロテストのハードルは想像以上に高い。2人は4日間60G 195アベという当時の合格ラインはおろか、30G 185アベの足切りラインにも遠く及ばず、2日目(会場は品川プリンスホテルB/C)であえなく玉砕。結果的には無謀な挑戦に終わったが、ギャラリーは温かい拍手で2人の健投を讃えた。



▲左・水島新太郎氏、右・中山秀征氏。ちなみに、中山氏は2010年のフジテレビ『新春かくし芸大会』で幾つものトリックショットに挑み、成功させている

随時掲載 “社長プロ” 鈴木馨の企業散歩

第1回 有名実業家の小出伸一氏も昔はボウリングに夢中だった!?

ボウリングジャーナル読者のみなさん、こんにちは! JPB A女子51期生にして本紙応援プロの鈴木馨です。今号から不定期で、さまざまなカタチでボウリング界を支援してくださっている企業や実業家の方々を紹介していきたいと思ひます。どうぞよろしく。

第1回の訪ね人は、株式会社セールスフォース・ドットコムの小出伸一代表取締役会長兼CEOです。同社はクラウド・コンピューティング・サービスの大手優良企業で、弊社BELLが企画・運営に携わっている承認大会「ウェブアイカップ」の協賛社でもあります。

1958年(昭和33年)、福島県生まれの小出氏は、小学3年生のときにボウリングを始め、全国大会にも出場経験のあるジュニアボウラーでした。大学(青山学院大)時代はボウリング部に所属し、1年次からレギュラーを務めていたそうです。「福島にいたころは、毎日のように家族でボウリング場に行き、大会にも出ていました。大学時代は吉祥寺の東京ボウリングセンターでメカニックやド

リル、インストラクターなどのアルバイトをしながら、学連で活動していました。青学は当時1部リーグでしたが、砂浜でうさぎ跳びをさせられたり、大会で負けると駐車場で正座をさせられたりと、辛かった思い出のほうが多いですね(苦笑)」

それでも「大学を卒業するときは、プロになるか企業に入るかで迷った」という小出氏。結局就職を選択したわけですが、現職以前に日本IBM取締役、ソフトバンクテレコム副社長兼COO、日本HP代表取締役社長兼執行役員、日本ヒューレット・パカード代表取締役社長を歴任してきたキャリアをみれば、その判断は正解でした。「大学時代のボウリングを介した人間関係は、その後のビジネスにとっても役立ちました」

現在はサンフランシスコでの役員会(セールスフォース社は本社を米国カリフォルニア州に置く)のあとなどに年1回投げるとかどうかなのですが、ボウリング人気再び高まってきて



▲小出氏(右)と鈴木プロ

いる現状を説明し「また大会に出てみませんか?」とお尋ねすると、次のような答えが返ってきました。

「やるとしたら、キチンとマイボールを作ってやりたいですね。ハウスボールだと13ポンドでも重く感じますから。15ポンドは7キロくらいでしょうか? レントゲンを撮ったら右肩が下がっていて、スーツも右袖が1センチ長いんですよ(苦笑)。これは昔ボウリングをしていた影響だと思ひます」

「ワークアウトには行っていますが、機会があればまたボウリングにも挑戦したいですね」と小出会長、遠からずその日がくるのを楽しみにしています!