

テクニカル講座—その1 両手投げ入門

第3回
最終回

スコアメイクに必要なスキルを身につけよう

回転をかけて大きい曲がりを得るには有利な両手投げですが、その分スペアが難しかったり、リリースまで両手で持ってスイングをするために、スピードをつける難しさなどがあります。私自身、今も課題としている部分ですが、最終回では、スコアメイクに不可欠なそういった問題の解決法について、解説していきます。(PHOTO: 福地和男)



講師・木田 大輔

きだ・だいすけ / 1989年12月29日生まれ、東京都出身 / 2016年プロ入り・55期 / 東京ポートボウル所属

スペアは、狙うピン方向に体の向きをしっかりと合わせる

スペアには、スペアボールが必須です。とくに右利きの⑩ピン、左利きの⑦ピンカバーは、スペアボールを使うのが現実的ですので、スペアボールの使用を前提に話を進めます。

投げたい方向、⑩ピンなら⑩ピンの方に向かって体を向けます。⑩ピン、⑦ピンを中心に練習をして、あとはその応用でいけると思います。スペアに特効薬はなく、繰り返しの練習が唯一の上達法だと思っています。

なお右利きの左側の残りピンは、1投目のボールで取りに行く方もいると思いますが、自分のボールの曲がり幅を計算に入れて、アドレスの体の向きを調整するようにしましょう。

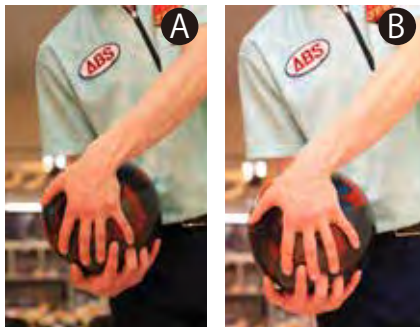


▲⑩ピンなら⑩ピン(A)、⑦ピンなら⑦ピン(B)の方にしっかりと体を向ける

左手を添える位置で回転軸をコントロール

アドレス時のボールに添える左手の位置で、ローテーション(回転軸の方向)を変えることができます。

左手がボールの右側にくればくるほど、回転軸を寝かせることができます。先で大きく動かしたいとき、例えばロングオイルのコンディションなどで有効です。逆に左に持ってくれば右手が立つので、回転軸が立ちやすくなります。とくにスペアのときは、縦回転の方が取りやすいので、是非マスターしてほしいと思います。



▲回転軸を寝かせたいときは左手をボールのやや右側に(A)、回転軸を立てたいときは少し左側(B)に添える

重心が後ろに残っていると助走スピードは上がらない

スピードを上げる方法は、片手投げだとボールを構える位置を高くしたり、プッシュアウェイを少し大きくする方法などもあると思いますが、両手投げでは、やはりアプローチスピードを上げるやり方が一般的です。

深い前傾で重心を前にもってこることで、自然に足の運び、つまりアプローチスピードが上がると思います。スピードが遅い人は、重心が後ろに残って深い前傾を作れないため、アプローチの流れも悪くなっていると思います。

また片手投げと共通ですが、スピードをつけたいときは通常よりも少し後ろに立ち、抑えたいときは少し前に立つことで、歩幅が変わり、アプローチの勢いも変わってきます。



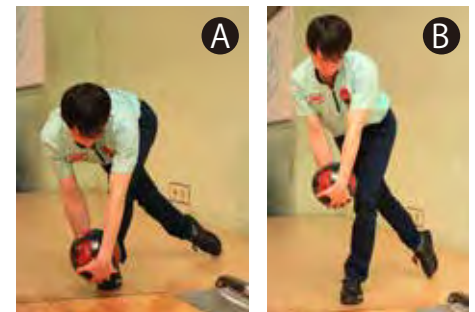
▲スピードをつけたいときは(A)のように前傾を深く。(B)のように重心が後ろに残って前傾が浅いと、アプローチスピードは上げづらい

木田プロの投球動画、および2019年5月号に掲載した両手投げの第一人者ジェイソン・ベルモンテのインタビュー記事も、ホームページをご覧ください。

ひざの曲げ具合を変えることでリリースポイントを変える

両手投げは、一般的に回転数が多くなる分、レーンコンディションに左右されやすいともいえます。スピード調整での対処とともに、リリースポイントを変えることによる対処法も、マスターしておきたいものです。

これも片手投げと共通のテクニックですが、ひざの曲げ具合で、リリースポイントを変えることができます。ひざをしっかり曲げると、着地点が低くなるので手前から転がしやすくなるし、ひざをあまり曲げなければ、リリースポイントが高くなって着地点を遠くにしやすくなります。その場合には、リリースで急にひざを伸ばすことはできないので、アドレスのときからあまり曲げないで構えましょう。



▲手前から転がしたいときはひざを深く折る(A)、ロフト気味に投げたいときはひざの角度を浅くして(B)高い位置でリリース

まとめ

両手投げの長所と短所を理解したうえで取り組もう

両手投げの利点は、なんといっても回転をかけやすいことです。始めたときから両手で転がして、そのまま両手投げが自分のスタイルになっているジュニアなどは別にして、両手投げを試してみたいと思う人の動機ほとんどが『もっと曲げたい』『もっと強いボールを投げたい』というものだと思います。結論から言えば、そういう人にはトライすることをお勧めします。もともとストローカーだった私も、曲がるボールを投げたくて24歳のときに両手投げにチャレンジしました。

それがなければ、2年後にプロテストを受験してライセンスを手にするのもなかったかもしれません。

◎フィジカルの強化も重要

私の経験をお話すれば、ボールを回転させる、曲げることは比較的短期間でできるようになりましたが、片手投げのときには使っていない筋肉を使ったせいか、下半身を中心に何度か故障に近い状態になりました。きゅうくつな体勢で投げるため、当然片手投げよりも体への負担は大きくなります。ある程度の体力や柔軟性がないと難しいと思いますし、日ごろのケアやストレッチ、トレーニングの必要性も認識したうえで取り組んでください。

◎回転数とスピードの関係

そのフィジカル面にも関係しますが、両手投げの弱点としてスピードをつける難しさがあります。PBAプロを見ていると、回転数はそれほど変わらないと思いますが、スピードに歴然とした差を感じます。体格差、とくに手足の長い方が、ストロークが大きくなって有利ですが、ないものねだりをしてもしようがないので、トレーニングなどで補いましょう。私自身も、あと2~3キロアップできたらもう少し成績が出るのに、という思いがあります。

◎スペア練習を怠らない

もうひとつは、回転を抑えて投げるのが困難な分、スペアは片手よりも難しくなると思います。私も両手投げにして、ストライク率は格段に上がりましたが、スペアの確率は落ちたように思います。ジェイソン・ベルモンテもインタビュー記事の中でスペア練習の大切さを述べています。せっかくストライク率が上がっても、イージーミスをしては台無しです。自戒も込めて、スペア練習にも真剣に取り組ましましょう。

