



## テクニカル講座—その2 初・中級者のためのスコアアップ術

### 第2回 投球フォームをチェックしよう

講師・佐々木智之

ささき ともゆき / 1986年7月18日生まれ、神奈川県出身 / 2003年からナショナルチーム在籍、現在プレイングコーチキャプテン / NHK杯全日本個人選抜選手権で4度の優勝のほか、国内外で個人戦及びチーム戦で優勝多数 / ヒサカプロショップ所属

今月は、投球フォームで気をつけてほしい点について解説していきます。基本はボールの重さを利用した振り子運動で、極力余計な力を使わないことがポイントです。しかし私自身もそうですが、頭では分かっている、最も難しいのが力を抜くことです。皆さんも今一度、自分の投球フォームをチェックしてみてください。(PHOTO: 福地和男)

#### アドレスではできるだけリラックスした状態をつくる

アドレスの時点で力が入っていると、そのまま投球にも影響が出やすいので、リラックスした状態を作ることが重要です。

どういう姿勢がリラックスした状態かは人それぞれだと思います。軽くひざを曲げてみるとか、自分でリラックスできる姿勢を探してみてください。またボールを持つ右手(右投げをベ-

スに解説をしていきます)にボールのほとんどの重みがかかると、右腕に力が入るので、左右半々ぐらいのイメージで、左手にも重さを分担するのがいいと思います。

構える高さは、高くても低くても構いませんが、目線をボールがささざるほど高く構えるのは避けた方がいいと思います。

#### プッシュアウェイは出す方向性に注意

以前は「ひじが伸びるまでしっかり出しましょう」というような指導が多かったと思いますが、なだらかなスイングラインを意識するためにも、ひじが伸び切る前に下りていくのがいいと思います。

プッシュアウェイの出す方向は、そのあとのスイングラインに影響するので、私のスクールでも最も注意するポイントです。スイングライン、つまり右肩の前にまっすぐ出すのが理想で、体の外に出してしまうと、バックスイングで背中の方に背負ってしまうし、逆に体の前に出すと、バックスイングが外に開いてしまいます。



▲プッシュアウェイは、外や内に出ないように、スイングラインにまっすぐ出す

#### バックスイングのトップまでは力でなくボールの重さを利用

ダウンスイングからバックスイングのトップに向けては、ボールの重さを利用した振り子スイングが基本です。トップの位置は、高めればいいのか、低ければどうというものではありません。無理に高くしようとすると、力が入って自然体ではなくなるので、タイミングさえ合っていれば意識しなくていいと思います。

意識すべきはスイングラインで、あまり背中側に背負ったり、外に開いたりしないで、なるべくまっすぐ上がるようにしましょう。まっすぐ上がっているかどうかは自分ではなかなかわからないので、だれかに見てもらうか、今はスマホでも鮮明に撮れるので、後ろから動画を撮ってチェックするのがいいと思います。

#### フォワードスイングはボールが体の近くを通過

バックスイングのトップからボールが下りてくるとき、わきが甘くなってボールが体から離れてしまうと、バランスが悪くなって、コントロールが定

まらないし、力強いボールを投げることも難しくなります。

ボールの重さを利用しながら、体の近くを通過してリリースに向かうように

(取材協力: ボウリング王国スポーツ八景店)

しましょう。

しかし私もそうですが、つい力で引き下ろして、スイングスピードが速くなったりすることがあります。そうするとリリースポイントにもばらつきが出るので、トップからボールが下りてくるのを待つぐらいの意識を持ってほしいと思います。



▲トップから下りてくるとき、ボールが体から離れるとバランスが崩れて、さまざまな悪影響が出る

#### リリースで引っかき上げると投球精度のムラにつながる

ボウラーによってリリースの仕方や球質は異なると思います。ただどんなリリースであれ、ボールを引っかき上げるようなアクションは、いちばん投球のムラにつながります。

ボールに回転を与えようとすると、ついフィンガーで引っかき上げがちです。それではボールが早く放れすぎた

り、逆に持ちすぎたりと、安定性に欠けるし、指先にタコができたりして痛みが出ることもあります。親指が抜けて手のひらにいく、手のひらから指先へ移動し、指先から放れるという一連の流れをイメージして、引っかき上げるのではなく、前に送り出すような意識で投球しましょう。

#### ボウラーのタイプによってリリースポイントは変わる

リリースポイントは、肩の下や左ひざの横でとよく言われますが、タイプによっては一概にはそうとは言えません。上体を反る人はあまりいないと思いますが、上体を起こして投げるタイプはリリースポイントが肩の下でいいと思います。しかし私のように上体を前傾するタイプは、放す位置が少し前になります。

自分が後傾タイプか、前傾タイプなのか、また自分がどこでボールを放しているかは、横からでないと判断しづらいので、横から動画を撮ってチェックするか、インストラクターの人に

てもらうなどしてください。

手前で3本の指が同時に抜けてしまっているようなケースもありますが、それ以上に多く見られるのは、ボールを持ちすぎてリリースポイントが奥になっているケースです。右肩が突っ込んでしまったり、親指が抜けないまま、リリースポイントが遠くになっているような場合は、コントロールに影響するし、ボールに効果的な回転を与えられません。

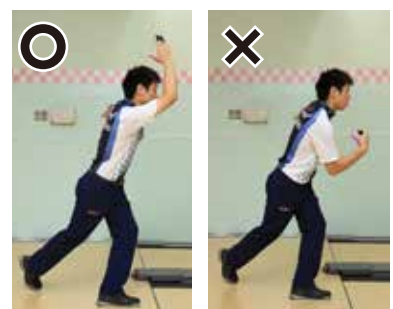
リリースに有効な練習は、ノーステップでの練習法などがありますが、それは次号で詳しく紹介します。



▲前傾タイプの佐々木選手は、少し前になる

#### フォロースルーはボールを前に送り出した惰性で...

フォロースルーは、必ずしも頭上まで上がる必要はないと思います。しかしリリースで置きにいたり、大きく意識して引っかき上げるようなリリースになると、フォロースルーが逆に小さくなってしまいます。あくまでもボールを前に送り出して、その惰性で上がるに任せればいいと思います。また腕が上がるのと一緒に体が伸び上がったたり、頭が動くのはよくないので、気をつけましょう。



▲力で引っかき上げたりした方が、フォロースルーは小さくなりがち。ボールを前に送り出した惰性で自然に上がるのに任せよう