



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1回 自分に合った用具を手に入れよう

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

今月からは、現役のナショナルチームキャプテンであり、コーチも務める佐々木智之さんを講師に、初・中級者のためのスコアアップをテーマにアドバイスをいただきます。第1回は、用具についてです。すでにマイボール、マイシューズを持っている人が大半かと思いますが、今一度自分に合った用具かどうかをチェックしてみてください。
(PHOTO：福地和男)

マイボールを作るのに重要な3つの要素

マイボールを作るには、重さ、ホールサイズ、そしてスパンの3つを決めることになります。

重さについては、ひとつの目安として体重の10パーセントなどと言われますが、あくまでも目安で、体型や筋力などは人それぞれで、体が小さくても15ポンドのボールを投げている人はたくさんいます。実際に投げてみて、どういうタイミングで投げているかなど、投球をチェックしてもらってから決めるのがいいと思います。

ホールサイズは、ハウスボールなら重さで選んで、親指は半分引っかけるといった形で投げている人を見かけることもあります。しっかり付け根まで入れるのが基本です。マイボールを作

るときには、それを前提にホールサイズを決定します。気をつけてほしいのは、指の大きさは変わるということです。とくにジュニアの場合は、身長と同じように、手も成長します。月に1回か2カ月に1回ぐらいはチェックしてもらいましょう。大人でも、投げているうちに指が変化したり、体重の増減でも変わるので、1年に1回はチェックしてください。

スパンについては、一度計測したら、ずっとそのままでもいいと思ってしまふ人がたくさんいます。指穴と同様に、定期的にチェックするようにしましょう。とくにジュニアは、手もどんどん大きくなるので、それにとまってスパンも長くなります。



▲まずは親指のホールサイズを決め(左)、次にスパンを測定する(右)



ボウラーのタイプや環境で選ぶべきボールは変わる

ボールの性格を決めるいちばんの要素は、表面素材(カバーストック)です。現在主流となっているボールのタイプは、大きく分けると3種類になります。

そのひとつ**ソリッドリアクティブ**は、オイルが多くてもしっかりレーンをキャッチして手前から曲がってくれるような素材です。**パール**は、スキッドが長く走る効果のある素材で、オイルの薄いドライなコンディションに有効です。最近出てきた**ハイブリッドリアクティブ**は、ソリッドリアクティブとパールを掛け合わせた素材で、ソリッドだと摩擦が大きすぎ、パールだと走りすぎるというときに、そのギャップを埋めるために開発された素材です。

まずは投球をチェックして、スピードがあまりない人にはハイブリッドかパールを、回転数のわりにスピードが



▲見た目ではどのタイプのボールか判別できないので、ショップのスタッフやドリラーに相談しよう

速くて曲がらない人であれば、ソリッドかハイブリッドのボールを勧めます。また普段投げているセンターのレーンコンディションや、昼間に投げる人が多いのか、あるいは夜のリーグでの使用がメインなのか、などでもチョイスするボールは変わってきます。ドリラーの方に相談すれば、適切なアドバイスをしてくれると思います。

投げ終わったあとのメンテナンスを習慣化しよう

(取材協力：ボウリング王国スポーツ八景店)

最近のボールは高性能になった分、レーンのオイルを吸収して曲がり鈍くなったり、ピンアクションが悪くなるなど、劣化していく速度も速いといわれます。少しでも長く当初の性能を維持するためには、日々のメンテナンスが大切です。

その日投げ終わったら、**ボールクリーナー**でオイルをふき取ります。クリーナーをボールに吹きかけて、タオルでふき取るのが一般的でしたが、最近はウェットティッシュのように、あらかじめクリーナーをしみこませた**ボールクリーナーワイブ**というタイプが出てきて、タオルを用意する必要もないため、こちらを使うボウラーが増えてきています。

いずれにしても、投げ終わったあ



▲その日の投げ終わりには必ずオイルをふき取ることが、ボールの性能の劣化を防ぐ最善策



▲あらかじめクリーナーをしみこませたシート状のタイプが、使い勝手のよさで人気が出てきている

のボールのメンテナンスを習慣化しましょう。

ボウリングの上達にはマイシューズが必須

ハウスシューズは、右利き、左利きの区別なく、靴底は滑るようにできています。マイシューズは、右利き用ならスライドに入る際の蹴り足となる右の靴底は、滑り止めとなるラバーがついています。従って、ボウリングを始めたら、まずはマイシューズの購入をお勧めします。

最も安い価格帯だと3000円前後からあります。これが6000円前後になると、ヒール(かかと)は換えられないけど、ソール(つま先)は張り替えられるものがほとんどです。さらに1万円前後ぐらいのシューズになると、ソール、ヒールともに交換が可能で、ソールはちょっと滑って、ヒールは滑らないようにというような組み合わせが可能になります。



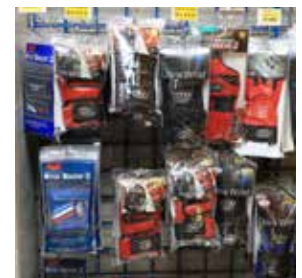
▲佐々木選手のシューズは、もちろんソールもヒールも交換可能なタイプ

ほとんどホームセンターでしか投げないボウラーでも、ソールは交換できた方がいいと思いますが、ヒールまで交換する必要性に迫られることはほとんどないと思います。大会出場などでいろんなボウリング場で投げる機会が増えてくれば、レーンコンディションを読む前に、足元のアプローチコンディションにまず合わせる事が大事なので、両方交換可能なシューズがお勧めです。

女性や力の弱い人はリストタイの使用も一考を

女性や力の弱い人は、ボールの重さに負けて手首が折れてしまいがちです。そうなる親指が下を向いてボールが落ちやすくなるなど、リリースの安定性に欠けるので、手首を補助するリストタイの使用も選択肢になると思います。プロでは2020年から補助器具の使用は禁止されていますが、アマチュアに関してはそういうルールはありません。リストタイを使用することで弱点が解消され、その分ほかへ意識を向けられるのなら、使うメリットは大きいと思います。

リストタイにも、手首だけをサポートするものから、メカテクターやマン



▲リストタイはさまざまなタイプがあるが、装着することによってスパンの変更が必要な場合があるので要注意

グースのように人さし指までカバーするものなど、さまざまなタイプがあります。気をつけてほしいのは、途中からメカテクターやマンガースなどを使い始める方で、それまでのボールをそのまま投げると、すごく突っ張った状態になって投げづらくなると思うので、もう一度スパンを計測して、ドリルをし直してもらってください。