



テクニカル講座—その3 上級者を目指せ！ ステップアップ編

第3回 レーン攻略のためのスキルアップ

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

近年はプロ、アマ問わず公式戦を中心に、スポーツコンディションといわれる難易度の高いコンディションで行われることが多くなってきました。またボールの高性能化もあって、レーンの変化も早くなっています。今月号では、そうしたコンディションに対応するために身につけておきたいスキルについて解説します。

(取材協力：ボウリング王国スポーツ八景店)

コンディションに合ったボールの チョイスがレーン攻略のカギ

昨年の11月号と12月号で、プログラムシートやテクニカルインフォメーションの情報を、いかに事前準備に生かすかというお話をしました。とくに近年のボウリングでは、レーンコンディションに合ったボールをチョイスできるかが、スコアメイクに大きく作用することは言うまでもありません。

例えば私は、昨年のNHK杯ではロングオイル(44フィート)で量も多い(34ミリリットル)ということで、手前からキャッチしてくれて曲がりが出やすいボールをメインにしながら、後半のレーンが遅くなってきたとき用に、走るボールを何個か入れる感じでラインナップを組みました。また保険でウレタンボールを1個用意しました。

ただし同じオイルパターンでも、ボウラーのタイプや球質によって、攻め方が変われば、使用するボールも変わるといえます。従ってボールのラインナップも、これが正解というものはありません。



▲昨年のNHK杯では3位に入賞

自分で表面加工をすることで レーンへの対応の幅を広げられる

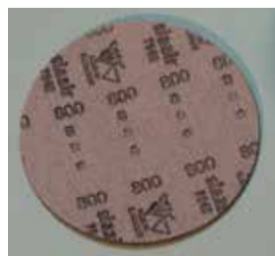
レーンに合うボールを選択するといっても、試合で登録できるボールには限りがありますし、ボウラーズエリアに持ち込める個数も、JBCでは4個までと決められています。そこで持ち球の幅を広げるために有効なのが、表面加工です。

表面を手作業で光らせるのは容易ではないので、加工といえば、主に曇らせる作業になります。そのためラインナップを組むときも、曇ったボールばかりを持って行くと、表面加工での対応は難しくなります。

以前は紙やすりで行っていましたが、最近は各メーカーから発売されているアブラロンパッドやマイクロパッドという、スポンジ状のもので手軽にできるようになっています。しっかり曇らせられる500番くらいから、1000番、2000番、3000番、4000番というように、細かく番手をそろえておくと思いたいです。ちなみにJBCでは練習ボール中のほか、3ゲームごとのシフト間や、1ゲームが終わって次のゲームの1フレに入るまでの間に



▲曇らせる表面加工は比較的容易にできる



▲スポンジ状のマイクロパッド

表面加工を行うことが認められています。

大外からディープインサイドまで アングルを変えて対処する

国内の大会では、1日の途中でリメンテをされることはほとんどないと思います。11月号で紹介した昨年のNHK杯のプログラムシートでは、オイル量が34ミリリットルとなっていますからハイボリュームでした。朝イチのレーンはもちろん速いのですが、その日の終わりころには、かなり遅くなっていました。

ナショナルチームの下地賀寿守監督からは『レーンの端から端まで、同じ精度で投げられるように練習しておきなさい』と言われたことがあります。ボールの進化も相まって近年のレーン変化の激しさを考えると、まずは外5枚から内30枚目ぐらいは投げられるようになっておきたいものです。

とくにディープインサイドを投げるときには、右投げなら偶数レーン、左投げなら奇数レーンではボールリターンが邪魔になると思います。よけるようにアプローチを斜行して歩

くか、ボールリターンの前に立って3歩助走で投げるような練習をしておくといいと思います。



▲ボールリターンの前に立ってディープインサイドを投げる練習もしておこう

スポーツコンディション攻略のため 身につけたいリリーステクニック

速いレーンのときは、普段よりも手前から転がして摩擦を与えることで、回転軸を手前から起き上がらせる、逆に遅いレーンのときは、手前のオイルを避けるためにロフトして投げるなど、着床点を変えるテクニックがあります。

またレーンコンディショナルに奥の動きが大きいときは、縦回転気味にして奥の動きを減らしたり、ちょっと奥の動きが鈍いなときは、サイドローテーションをつけて奥の動きを強くするというようなリリーステクニックもあります。



▲奥の動きを減らしたいときは、手首を立てて縦回転気味に



▲奥の動きを強くしたいときは、ターンを大きくしてサイドローテーションをつける