

佐々木智之のテクニカル講座

上級者を目指せ！ステップアップ編

新シリーズ

## 第1回 フォームの基礎固めに最適な1歩助走

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、初心者のフォーム固めはもちろん、上級者にとっても、ボールの重さを利用した振り子スイングを意識したり、リリースポイントの確認などに有効な練習法としての、1歩助走のやり方、その際に注意すべき点などを解説します。



▲1歩助走を練習に取り入れよう

## ボウリングに必要な要素が1歩の中に凝縮された練習法

ボウリングの難しさのひとつに、重いボールを振りながら4～5歩、歩くということがあると思います。1歩助走には、その部分を省略しながらも、プッシュアウェイ、スイング、助走、スライド、リリースという、ボウリングに必要な動作がほとんど含まれています。

スライドをほとんどしない人や、多くとる人とで異なりますが、目安としてファールラインから1歩半ぐらい下がったところに立ちます。力を抜いてリラックスした状態で構えます。ひざが突っ張っているとバランスが悪くなるので、実際の投球と

同様に、軽くひざを曲げて腰を落として構えるのがいいと思います。プッシュアウェイからダウンスイング、バックスイングへと極力ボールの重さを利用した振り子スイングを心がけます。そして左足を踏み込みながらフォワードスイング、リリースをします。

どのタイミングで足を出したらいいかわからないという人が、結構たくさんいます。バックスイングのトップで、左足を踏み込みながらボールが下りてくるというのが基本です。またそのタイミングをつかむためにも、有効な練習法です。

## 練習を効果的にするための重要なチェックポイント

肩を後ろに引くオープンバックタイプの人には別にして、肩はできるだけ動かさず、肩を支点にして振ることで、自然な振り子運動の感覚をつかみやすくなります。

またボールは、最下点でリリースしましょう。ボールを放すのが早すぎると、手前に力なく落ちてしまったり、逆に持ちすぎると、ロフトという、ファールラインの先に山なりにドーンと落ちるようなリリースになります。

従ってスイングの振り子を意識するとか、リリースポイントを意識する上で、非常にいい練習方法だと思います。また普段の練習や、試合の練習ボールで、まだ体が温まっていない最初に、1歩助走で軽く投球練習をスタートする選手も多いと思います。

ちなみに、ファールラインの前に立ってノーステップで投げる0歩助走の練習法もあります。体重移動が



▲なるべく肩を動かさずスイングしよう

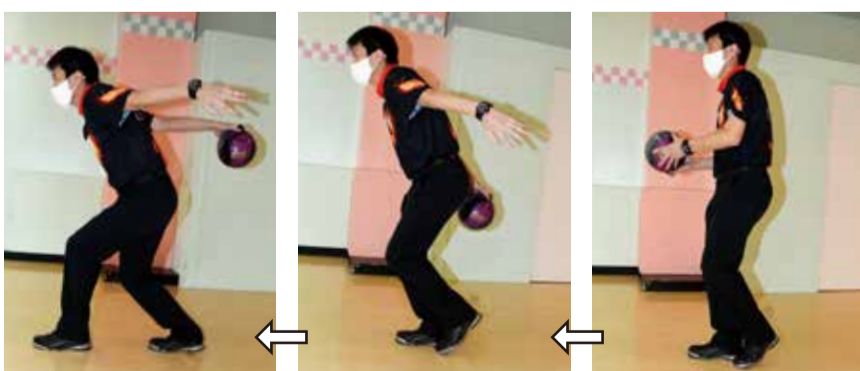
ない分やりやすさがあるし、リリースの感覚をつかむのに有効な練習法です。逆にいえば右足から左足に重心移動が伴う1歩助走の方が、練習メニューとしては適していると思うので、今回は1歩助走を中心に取り上げました。

## 片足立ちからのスタートで体重移動が実戦的に

もちろん両足で立って構えてもいいのですが、片足立ちの感じで、右投げの人なら左足をちょっと浮かした状態からスタートする方法もあります。

両足よりもスイング中のバランス

を取るの難しくなりますが、体重移動がより実戦的になるので、ナショナルチームメンバーなどは、片足を浮かした状態から左足を踏み込んで投げるという1歩助走のやり方を取り入れている人が多いです。



▲左足を少し浮かして片足立ちの状態でスイングをし、踏み込みながらフォワードスイングへ



▲ボールは最下点でリリースが基本



▲ボールを放すのが遅れると、ロフトボールになってしまう