



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

第6回 フィニッシュ&フォロースルー

リリースで手からボールが離れたあとの、フォロースルーやフィニッシュの姿勢に関しては、案外無頓着なボウラーが少なくないと思います。しかし実際には、フィニッシュ、あるいはフォロースルーを意識するだけで、ボールの球質やコントロールが改善されることもあります。自分のフォームを再チェックしてみてください。

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

フォロースルーとリリースには密接な関係がある

フォロースルーは、ボールが手から離れたあとの動作のため、リリースには直接関係ないと思われがちですが、実際にはとても密接な関係があります。正しい方向にフォロースルーをするとリリースがよくなり、さらにスイングの力配分までよくなる可能性があります。

リリースを意識しすぎると、リリースと同時にひじを曲げてしまい、送り出すよりも引っかき上げてしまうような形になりがちです。またフォロースルーがほとんどなくて、置きにくいようなリリースになっている人もよく見かけます。結果的に力をボールに効果的に伝えられず、威力のないボール



▲写真左のように、ひじが早く曲がると引っかき上げるようなリリースになりやすい。また写真右のように、フォロースルーがほとんどないと、置いてくるようなリリースになりやすい

になってしまいます。

その矯正のためには、フォロースルーを大きく取るような意識を持つだけでも変わってくると思います。そのとき、肩の高さまでひじが曲がらないということが重要なポイントです。

きれいなフォロースルーでコントロールがアップ

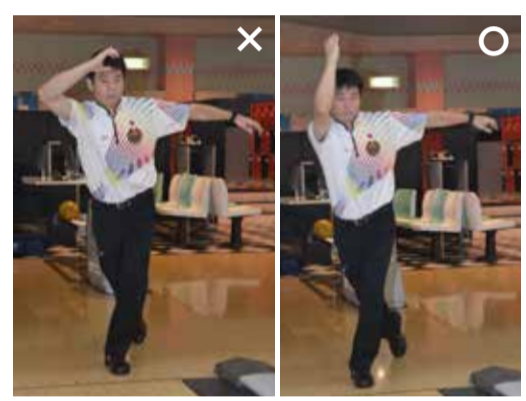
コントロールよく投げるには、常にスイングラインと投げたい方向、フォロースルーのラインが一致していることが大切です。

ひじがスイングラインより外に出て、手が顔の前にきたり、逆に手が外に開いたりすることなく、投げ終わったあと、耳の横までしっかり上げるように意識をすると、きれいにフォロースルーが上がると思います。

フォロースルーを意識することで、コントロールがよくなる

こともあります。それは1投目だけでなく、スペアのときも同様で、例えば⑩ピンのスペアのときに、体がしっかり⑩ピン方向に向いていなくて、手先だけで送り出すような人がいますが、やはり投げたい方向にスイングラインとフォロースルーのラインを合わせてあげることで、格段に確率が上がると思います。

PBAのプロなどを見ていると、必ずしも投げたい方向にフォロースルー



▲ひじが外に出て腕が顔の前にくるのではなく、スイングラインにまっすぐ上がるのが理想

を取っていない選手がいます。とくに両手投げの選手は、顔の前にフォロースルーがくる人が多いようです。ただ私のレッスンでも、フォロースルーがほとんどなかったり、上がる方向がその都度バラバラだったりした人が、ラインを意識しながらしっかり上まで振るよう心がけることで、ボールの軌道がラインで見られてコントロールがよくいったという人も少なくないので、やってみてください。

フィニッシュのバランスは投球のよしあしの判断材料に

投げ終わったあと、ボールがピンに当たるまでその姿勢を保てるくらい、フィニッシュの姿勢が常にきれいにピタッと止まっている人は、コントロールもいいと思います。

フィニッシュでバランスを崩す主な原因は、①スイングの力配分が悪い、②アプローチのスピードが合っていない、③斜行アプローチ、が挙げられます。

①のスイングの力配分とは、スイングスピードと言われるもので、多くの人がバックスイングに向けてはボールの重さでゆったりスイングをできても、トップから下りてくるフォワードスイングになると、振りが早くなりがちです。そうすると、自分でボールを操るというよりも、ボールに振り回される形になって、足とのタイミングが合わなくなり、バランスを崩しやすくなります。

②のアプローチスピードが合っていないというのは、足の運びに対してスイングスピードが合っていない、つまり手と足のバランスが合っていないために、フィニッシュで静止が難しくなります。

③の斜行アプローチは、例えばクランカータイプの人には斜行する人が多くいます。従ってここでいう斜行は、意図して斜行している人は別にして、まっすぐ歩いているつもりで斜行してしまっているケースです。

実は私もナショナルチームに入ったばかりの十代のころは、今よりもボールが曲がらなかったにもかかわらず10枚ぐらい左に斜行していました。私の場合は意図しない斜行だったので、時間がかかりましたが徹底的に矯正しました。



▲投げ終わったあとは、バランスを崩すことなく静止できるのが理想

マカオインターナショナルオープン参戦報告

アジアのトレンドも日本と共通

ステップアップ講座とは無関係ですが、6月18日から25日まで開催されたマカオインターナショナルオープンに参加してきたので、その報告をします。初めて参加した2014年から2連覇をした相性のいい大会で、コロナ禍で中止が続いていましたが、4年ぶりに開催されるということで参加を決めました。

41フィートのメディアムオイルパターンでしたが、予選(6G)はパーフェクト1個を含む1457。海外から参加の選手を対象にした海外枠というのがあって、3位以内に入ればマスターズ戦のRound1を免除され、3位だった私は、Round2からの出場となりました。8Gを投げて上位6人が決勝ステップラダーに進出しますが、私は6位から17ピン差で、次点の7位に終わりました。



▲予選ラウンドでパーフェクトを達成、日本円で約9万円をゲットした

今回のマカオ遠征については、ナショナルチームも2020年から全く国際大会に参加できていなくて、私も3年半ぶりの海外遠征でした。だから3年半自分なりに練習してきたものが、どこまで通用するかの確認と、海外の選手の様子を視察したいという思いもありました。

オイルパターンがメディアムということもあったのですが、今年のHNK杯でも感じたように、海外でもウレタンボールの使用率が高かったのが、コロナ以前との大きな違いでした。またユースなど若い世代の決勝種目は、ほとんどの選手が両手投げで、これも日本と同じ流れを感じました。



▲女子オープン選手を囲む今回同行の日藤悠里選手