



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2回 スペアの上達がスコアアップへの近道

スペアの確率を上げることが、ローゲームを抑え、スコアのアップにつながることは言うまでもありません。しかしそれだけではなく、⑩ピンが残ったら嫌だなとか、スペアの自信のなさが、1投目にもネガティブな作用をしている場合もあると思います。スペアに自信がつくと、そうしたストレスの軽減にもつながります。

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

## ⑩ピンスペア（右投げ）はボウラーにとっての鬼門

シングルピンのスペアで、ボウラーの多くが苦手意識を持っているのが、右投げなら⑩ピン、左投げなら⑦ピンだと思います。私が担当しているスクールでも、⑦ピンと⑩ピン、どちらが嫌ですかと聞いたら、右投げなら9割の人が⑩ピンと答えます。実際に⑦ピンカバーの確率が7割ぐらいだとしたら、⑩ピンは4割か5割ぐらいです。

そのいちばんの要因は、すぐ右側がガターという心理的な圧迫と、ボールが曲がることにあると思います。スペアボールを使っても、多少は曲がりますし、かといってふくらませて取ろうとすると、ちょっと出すぎるとガターに落ちてしまいます。



▲⑩ピンのスペアはガターのプレッシャーもあって、苦手とするボウラーが多い

スペアボールを使って、左に立って対角に狙うというのが基本です。いちばんオイルの多い20枚目(4番スパット)を使うのが、最もオイルの変化の影響を受けにくいと思います。

## 複数本の残りピンのスペアはキーピンがどれかを決める

シングルピンのスペアの場合は、単純にそのピンを取れるかどうかですが、複数ピンが残った場合は、どれがキーピンかを判断しなければいけません。

例えば③⑥が残ったときは、キーピンは③ピンになります。なぜなら、とりあえず先に③ピンに当たれば、

ボールが、あるいは③ピンが⑥ピンを倒してくれる可能性があります。先に⑥ピンに当たった場合、スペアの確率はほぼゼロになります。それを理解したうえで、さらに確率よくスペアをするには、③ピンと⑥ピンの間に持って行こうというように考えます。

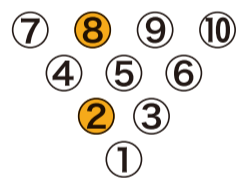
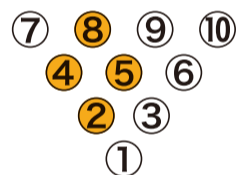
## 左側の残りピンのスペアは1投目のボールで取りに行く?

右投げの人なら、薄めにいって②④⑤や②④⑤⑧が残ることはよくあると思います。このときのキーピンはもちろん②ピンです。②ピンを真っすぐ狙うと⑤ピンが残ったりするので、②ピンのちょっと右を狙うのが常道です。

このときスペアボールを使う人と、1投目のボールで狙う人がいます。どちらが正解ということはありませんが、私はレーンによって急激に曲がったり、逆に曲がらなすぎたりということがあるので、オイルに左右されにくいスペアボールで取りに行くことが多いです。

ただしインザダークといわれる②⑧のスペアは、1投目のボールで取りにいけます。ストレートに狙うと、②ピンの正面に当たらないと⑧ピン

が取れないけど、フックボールなら②ピンのちょっと右に当たっても、ボールが⑧ピンを倒してくれるからです。だから②④⑧や②⑤⑧などの②⑧がらみの残りピンは、1投目のボールを使うことにしています。



▲②④⑤⑧や②⑧などは、スペアボールを使うかどうかも含めて、確率の高い方法を考えよう

## 助走とスイングの方向が同じになることで正確性が増す



▲写真は20枚目(4番スパット)を使って対角線に⑩ピンを狙うケース。アドレス位置からピンまでを結ぶラインと助走、スイングの方向を合わせることで正確性が増す

狙うピンに対してボールの軌道をイメージして、そのラインに沿って歩くことが大事です。例えば15枚目のスパットで⑩ピンを取ろうと思ったら、そのラインの延長線上に立って、ラインに平行に歩きます。そうすることで、助走とスイングの方向が同じになって、正確性が増します。構えるとき体だけでなく、足の向きにも注意しましょう。狙うラインが左ならクローズドに、右ならオープンにスタンスを取ります。

なかにはレーンを広く使って対角で狙うのが苦手な人や、上級者のなかには、まっすぐ歩きながら最後の



▲狙う方向にしっかり足を向けよう

1、2歩でピンの方向に体を向けて投げる人もいます。実は私も⑩ピンのスペアではボールラックが気になるので、まっすぐ歩く派です。自分が取りやすいスタイルで構いませんが、リリースのときに狙う方向に体が向いていなくて、手先で調整するのはミスの原因になるので気をつけましょう。

## 簡単そうに見えて以外にミスをしやすい③⑥⑩

右側の残りピンでは、③⑥⑩を難しく感じるボウラーが意外に多くいます。絶対に当てなければいけないキーピンは③ピンで、スペアボールで直線的に狙うのも、1投目のボールでフックさせて狙うのもありだと思いますが、やはりガターが近いことが、心理的な圧迫となるようです。

アバウトでも、③⑥の間に行けば⑥ピンが⑩ピンに飛んでくれます。これが⑥ピンがないいわゆる③⑩のベイスプリットになると、基本は両方のピンをボールで取るので、③ピンに薄めに当てる必要があって、③⑥⑩よりも繊細なコントロールが要求されます。



▲③⑩は、③⑥⑩よりも繊細なコントロールが要求される