



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3回 投球に集中するためのルーティーン

ボウリングに限らず、あらゆるスポーツ、あるいはスポーツに限らず普段の生活でも、ほとんどの人が何かしら自分なりの決まった一連の動作、いわゆる“ルーティーン”があるのではないのでしょうか。とくにメンタルスポーツといわれるボウリングでは、ルーティーンを持っておくことが、投球に好作用をします。

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

ルーティーンって何？

ルーティーンとは、決められた一連の動作という意味があります。広い意味では、試合の日は必ずカツカレーを食べるとか、自分のラッキーカラー、ラッキーアイテムを身につけるというようなゲン担ぎも、習慣化すれば一つのルーティーンと言えると思います。

それが精神安定剤になって、例えばボウリングで投球に集中できるとしたら、大いに意味があると思います。ただしあまり決め事をたくさん作って、それが気になってプレーの集中を妨げるようでは、本末転倒です。皆さんもいま一度、自分のルーティーンを見直してみてください。

いつもどおりのルーティーンで余計な雑念を振り払う

ここでストライクを持ってくれば勝ちとか、スペアをミスれば負けというようなプレッシャーのかかる場面で、無意識のうちに必要以上に水を飲んだり、アプローチに立ってからスタートまでがいつもより長くなったり、というような経験をしたことがある人もいると思います。そんなときこそ、いつもどおりの一連の動作を行うことで、緊張感や周りの音などが気にならなくなると言われています。

ボウリングでルーティーンといえば、まずアプローチが上がって構えてスタートを切るまでの一連の動作です。ボールの持ち上げ方や拭き方にも、自分なりのルールがある人もいるかもしれません。私で言えば、アプローチに上がるとき、必ず左足から上がることを自分のルーティーンとしています。うっかり右足から上がったときは気持ちが悪くて、一度アプローチから下りてやり直すこともあります。

他の人を見ていても、ボールを構える前に、必ず親指穴に息を吹きかけてから指を入れるとか、一度軽くスイングしてから、その流れでボールをセットする人もいるように



◀私はアプローチに左足から上がることに決めている



◀指を入れる前に、親指穴に息を吹きかけるのをルーティーンにしている人もいます。

ルーティーンは、ゆったりやらなかったりするよりも、常に習慣化しておくことで、どんなときでも一定のリズムで投球ができるようになります。

アプローチに上がってからスタートするまでの一連の動作

アドレスに入ってから私のルーティーンは、構えたボールのポジションを確認する、歩く方向を目で追う、スパットを見る、フッキングポイントを意識してボールの軌道をイメージする、再びスパットを見てスタートする、という動作が、意識をしないでパターン化されていま

す。私はスパットを見て投げるタイプですが、もっと手前のドットやボールの着床点を見て投げる人もいますし、逆に大きく曲げるタイプのボウラーなどは、フッキングポイント(ブレイクポイント)だけを見て投げる人もいます。また細かく

チェックポイントを持っていて、スタートまで時間をかけるタイプの人もいれば、同じ姿勢で長くいると力が入ってくるからと、構えたらすぐにスタートをするタイプの人もいます。

いずれにしても、どんな場面でも自分なりのルーティーン、リズムで投げられるかどうか重要です。



▲構えたボールの位置を確認する



◀スパット、フッキングポイントを見て投げるラインをイメージする

練習ボールの限られた時間を有効活用するためのルーティーン

試合での練習投球の時間は限られています。例えばJBCの大会では、ボックス4人打ちで10分あるかないかという感じです。試合慣れしているベテランボウラーはともかく、計画的に時間を使わないと、1球もスペア練習をしないまま、練習投球終了のアナウンスを聞く、というようなことにもなりかねません。

私の場合、もちろん練習時間の長さを計算しながら、ちょこちょこっと歩いて軽く投げるのを何球、しっかり構えてストライクを狙う投球を何球というような、自分なりの時間配分を持っています。この練習投球の時間の使い方も含めたルーティーンを、一流選手はみんな持っていると思います。



▲練習時間が短くても、1歩助走から練習をスタートする選手もいます

練習ボールでは1個だけでなく違うタイプのボールも投げておく

本来のルーティーンの意味からはちょっと外れるかもしれませんが、練習ボールで私がかがけていることをお話しします。

短い時間のなかでも、必ず1個のボールだけでなく、それとは違ったタイプのボール、例えば曇ったボールでいくつものなら、光ったボールだったらどんな動きをするのかを、1球は試すようにしています。それはレーンが変化してきたときに、今使っているボールでアジャストした方がいいのか、ボールを替えた方が



▲使うボールを決めていても、違うタイプのボールも投げておく

いいのか、1球でも違うタイプのボールを投げておくと、判断がしやすくなるからです。