



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5回 リリース時のリストポジション

ボウラーならだれでも、自分の球質に関心があると思います。そしてもっと強いボール、曲がるボールを投げたい、球質を改善したいというような悩みを抱えているボウラーも少なくないと思います。その球質を決定づける要素はいくつかありますが、今回はリリース時の手首の状態、いわゆるリストポジションに焦点を絞って解説します。

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

球質に作用するリリース時の3種類のリストタイプ

リラックスリスト

手首が負けている、ブロークンになっていると言われるような、手首が返った状態を、リラックスリストと言います。それによって手の位置が、ボールの赤道よりも上になり、フィンガーが早く抜けるために、回転数が少なく、弱めのボールになります。

したがって否定的にとらえられることが多いリラックスリス



トですが、ボールの回転が少なくなることでフックを減らすことができるので、例えばレーンが遅くて、インサイドに入ってもフッキングポイントまでボールが届かないというようなときに、このリラックスリストというテクニックを使っている人もいます。

前述のように、意図的にリラックスリストにしている場合は別にして、そうしたくないのになっている原因としては、ボールのフィッティングが悪い、重すぎる、投球のタイミングが合っていないなどが挙げられます。その辺を見直すことで改善されるケースも多いので、ドリラーやインストラクターの方に相談してみてください。

ファームリスト

リリースのときに、手首が折れないでまっすぐの状態をファームリストと言います。

ファームリストにすることによって、フィンガーをボールの赤道近くに保つことができます。この状態は、親指が抜けたあとフィンガーで長くボールを運ぶ、リフトすることができるので、回転数、フックポテンシャルの増加を期待できます。

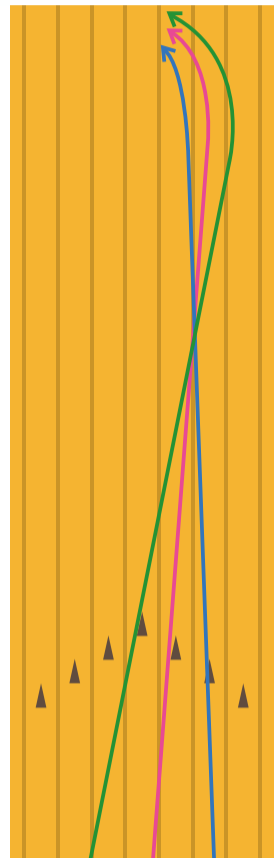


ストロングリスト

ストロングリストは、カップリストとも言われ、リラックスリストとは逆に、手首を内側に折ってボールを抱えるような形

になります。リリース時にこの状態を保つには、ある程度の筋力が求められます。

フィンガーがボールの赤道よりも下に入り、サムが抜けてからフィンガーが抜けるまでの時間が長くなります。それにより、ファームリストよりもさらに多くの回転数、フックポテンシャルが期待できます。紹介した3つのリストポジションのなかでは、いちばん強いボールになります。



ストロングリスト
ファームリスト
リラックスリスト

高回転ボウラーはトップからボールを抱えるタイプが多い

3種類のリストポジションについて解説してきましたが、途中経過は関係なくて、あくまでもリリース時の手首の状態を指します。

例えば、アドレスでカップリストで構えていても、リリース時に手首が折れていれば、それはリラックスリストタイプになります。逆に高回転ボウラーは、アドレス時には手首を伸ばして構えていて、トップから下りてくるときに、軽く肘をたるませながらストロングリストにしている人を多く見ます。

またストロングリストのまま、フィンガーで強くリフトをすると、手首や指に負担がかかりますが、ローダウンといわれるリリースの場合は、手首を



▲クランカータイプの方は、トップから下りてくるときに、手首でボールを抱えるタイプが多い

柔らかく使って、ストロングリストからリラックスリストに移行しながらリリースをするので、負担は少ないように思います。

レーンコンディションによってリストポジションを使い分ける

普段はストロングポジションで投げている人も、例えばオイルがブレイクダウンしてきたときに、走るボールに替えるほかに、ファームリストにして、ちょっと回転を抑えて投げる人もいます。

私は通常はファームリストですが、朝イチのようなオイルが多いコンディションのときは、クランカータイプの人ほどではありませんが、ストロングリストを意識して、ちょっと回転を強く与えるイメージで投げることもあります。その場合には、アドレスの時点で少しカップ気味にして構えます。

逆にレーンが遅くなってきたときは、ボールを替えたり、スピードを上げて



▲私は回転数を増やしたいときは、右写真のようにアドレスで手首をカップ気味にして構える

の対処を優先しますが、2018年のアジア競技大会のときは、ボックス10人打ちで、しかもロングオイルだったので、みんな中からスタートして極端にレーンが遅くなってきたので、届かせるためにリラックスリストを駆使して投げたこともありました。

自分の体力・筋力に合った重さのボールを選ぼう

状況に応じて使い分けられるのがベストですが、ストロングリストの人がファームリストにするのは比較的容易ですが、普段ファームリストの人がストロングリストにするのは簡単ではないと思います。無理にカップしてボールを抱えようとすると、手首への負担

が大きくなって、腱鞘炎になったりするリスクもあります。

けがのリスクを減らすためには、まずは適正な重さのボールをチョイスすることです。昔から15ポンドを投げているからと、歳を取ってもそのままの重さのボールを使い続けている人も多

く見かけます。現在使っているボールが、自分の体力や筋力にあった重さか、今一度チェックしてみてください。

プロ協会では2020年から補助器具の使用が禁止になっていますが、アマチュアの方は使用して問題ないので、力が弱くてボールの重さに手首が負け

てしまうという方は、リストタイの使用も一考の価値があると思います。

私のレッスンでも、リストタイを貸し出しして、例えばファームリストになるとこういう回転になりますよというのを、体感してもらうようなこともしています。