



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9回 スピード変更は重要なテクニック

ボウリングは再現性のスポーツといわれますが、同時にさまざまなレーンコンディション、刻々と変化するコンディションにいかに対処するかというスポーツでもあります。ボールのスピードを変えることも、レーンへの対処のためのテクニックのひとつです。今回はできるだけ再現性を損なわないでスピード調整をする方法を解説します。

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

オイル量に対応するため スピードを変えてアジャストする

この連載の第3回で、レーンアジャスタリングの方法として、アングルチェンジ、ボールチェンジ、スピードチェンジ、リリースチェンジ、ロフトの5つの方法があると紹介しました。今回のテーマであるスピードを変えることも、レーンコンディションへのアジャストのための、とても有効なテクニックのひとつですから、是非マスターしてください。

もともとの自分の球質によって対処は変わってきますが、基本的にはオイルが多くて曲がり小さくなってしまいうちに、ボールは替えずに曲がりを増やしたいというような場合に、ボールのスピードを抑えます。またオイルが少なく曲がりすぎてしまいうちに、曲がりを減らしたり、フッキングポイントを奥にするために、ボールのスピードを上げます。

スピードを上げるためには 低く構えて立ち位置を後ろに下げる

スピードを変えるには、腕の力ではなく、アプローチスピードの変化で変えます。

スピードを上げたいときは、アドレスの立ち位置を15センチから30センチほど後ろにし、ボールの高さを7センチから15センチぐらい下げて構えま

す。これによってスイングの大きさを抑えると同時に、アプローチの歩く距離が長くなるために、足の動きが自然に速くなります。フットワークが速くなれば、それによって体とボールの勢いも同時に向上し、速いボールスピードが生まれます。



▲靴1足分ぐらい後ろに立ち、ボールの位置を低く構える



きないと思います。とくに速くしたときには、止まり切れない人が多いま

すが、少し練習をすればすぐに違和感がなくなると思います。



▲靴1足分ぐらい前に立ち、ボールの位置を高く構える

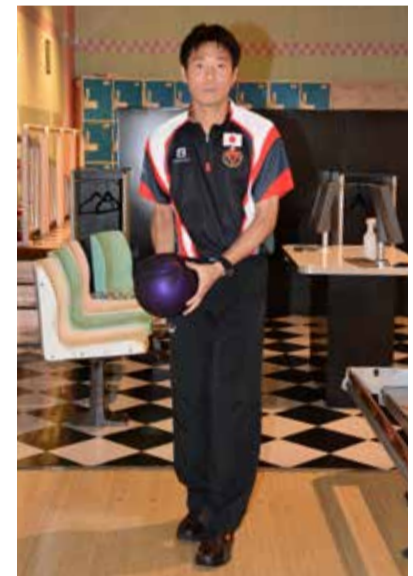
高く構えることでスピードが出ると 思い違いしている人が多い

私がボウリングを始めたころは、ボールのスピードを上げるためには、ボールを高く構えて振り子を大きく、逆にスピードを抑えるためには、低く構えてスイングの弧を小さくするというように、私の解説とはまったく逆の教え方がされていたように思います。

私はもともとスピードがある方だったので、さらに上げることはありませんでしたが、スピードを抑えて投げられることをテクニックのひとつに加えようと思い組みだることがありました。そのときはスイングを小さくしようと、すごく下に構えていましたが、後にコーチの資格を取ったりする過程で、真逆だったんだということに気付かされました。それ以降は、自分の教室でもそういう指導をしています。生徒さんでも「さっきよりスピードが上がって曲がり小さくなったね」というようなことを実感できています。

ただ昔の名残なのか、今でもスピードを上げるときは高く、抑えるときは

低く構えると思い込んでいる人が意外に多いような気がします。アプローチのスピードよりも、バックスイングのトップを高くして遠心力でスピードを上げようという人は別にして、USBCの教材などでもそういう教えをしているので、試してみてください。



▲私も昔はスピードを抑えるとき低く構えていた

スピードを抑えるためには 高く構えて立ち位置を前にする

ボールのスピードを抑えるためには、アプローチの速度を落とす必要があります。

スピードを上げるときとは逆に、アドレスの立ち位置を15センチから30センチほど前にし、ボールを構える位置を7センチから15センチほど高くし

ます。これにより、スイングの弧が大きくなると同時に、アプローチの距離が短くなるために、足の動きが自然に遅くなって、ボールのスピードも抑えられます。

アプローチのスピードが変わると、最初はフィニッシュでなかなか静止で

まとめ

私のこのコーナーも今月で最終回となります。少しでも皆さんの上達の手助けになれたなら幸いです。最後に総まとめとして、私の経験も踏まえながら、上達へのアドバイスをしてみたいと思います。

今はスマートフォンなどで簡単に動画を撮影することができるので、たまには自分の投球フォームを撮って確認することをお勧めします。

自分ではできているつもりでもできていなかったり、タイミングやリズム

なども、感覚と実際の動きにはかなりずれがある可能性があります。またコーチやインストラクターの資格を持っている人に見てもらうのも、上達への近道だと思います。

ボールに関しても、インターネットで簡単に情報が得られる時代なので「このボールでこういうふうにかけて下さい」というように、具体的なイメージを持ってプロショップに来られる方もいますが、どういうボールが自分に合うのかわからないという人も、スタッフの方に気軽に相談すれば、ボール選びを手伝ってくれるはずです。