

小林哲也プロが指南 ボウリングと達のコツ

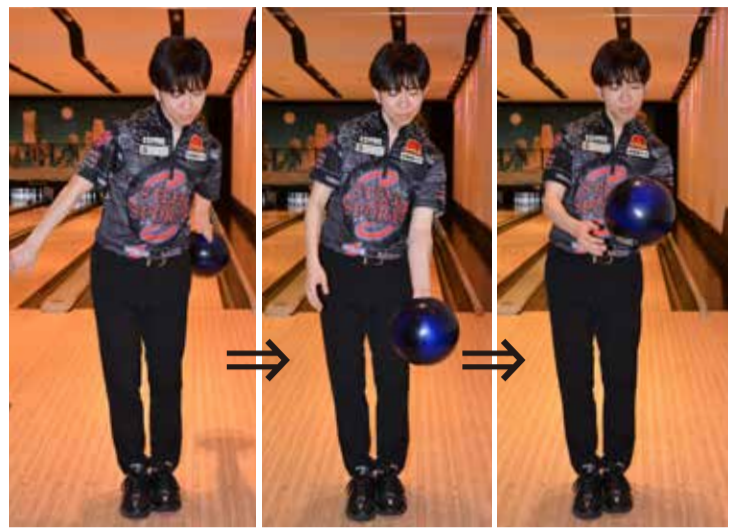
入門編



楽に構えられるところが正しい位置

ボウリング教室などで初心者の方と話をしていると、ボールをどこに構えればいいのか分からないという人が、案外たくさんいます。ここが正解というものはありませんが、あなたがいちばん力まずにリラックスして持てる場所が、ベストな位置といっても間違いはないと思います。

こばやし てつや
1986年11月20日生まれ、埼玉県出身。2009年プロ入り、48期、ライセンスNo.1198。(株) Desire/イリスボウル所属。JPBA公認C級インストラクター。2023年ランキング18位。公認パーフェクト6回。



▲1度軽くスイングしてそのままスッと構える

ボールが体から遠くなればなるほど腕に力が入る



▲私の場合はおへその上少し上ぐらいが、いちばん楽に持てる

先月号で、ボールの位置と視線を合わせるために、あごのライン上に構えると書きました。では高さはどこに構えればよいのでしょうか。

顔の横や、肩の前あたりの高い位置で構えている人が多いと思いますが、長くその状態で構えていると、腕が疲れてきて握ったり、うまくスイングできない結果になると思います。逆に低い位置で構えても、腕の内側に力が入ります。

アドレスは、いかにリラックスして構えるかが重要です。その位置は人によって違うと思いますが、私の場合だと、おへそのちょっと上、いちばん力が抜けて構えられるところです。

両腕を広げて肩をぐるぐる回しパッと置いたところ、あるいはボールを1回軽くスイングしてスッと構えたところが、力が

抜けて構えられるところ、とよく言われます。一度試してみてください。

また先月号で触れたように、体の横に構えたり、体から離れたところで構えている人もいますが、ボールが体から遠くなればなるほど、力で支えなければなりません。腕に力が入れば、体全体にも力が入りますし、プッシュアウェイも力で下ろしてタイミングが合わなくなる原因になります。できるだけ体に近づけて構えた方が、リ



▲肩をぐるぐる回してからパッと手を置いたところ

ラックスして持てると思います。



▲体から離れたり、低い位置で構えると、腕に力が入りやすい



▲肘の角度が90度より少し下げたぐらいが、力みなくスムーズにプッシュアウェイに入りやすい

連載 “放浪プロコーチ”有元勝の 日々是転究ノ旅

第2回 最大の脱力ポイントは背中にある！



ありもと・まさる
1964年12月11日生まれ、福岡県出身。指導歴29年のプロコーチ。AMBA(有元メソッド・ボウリングアカデミー)代表

とツーハンドのコーチングをやらせていただいたのですが、何と現在はマイボウラーとして、沖縄のリーグでも投げられている！ 同じボウラー目線で受講生のカラダ作りをサポートしていただけるのは、とてもありがたいです。

ボウリングキャンプの前には「wakana選手」として、背中の脱力にフォーカスしたツーハンドのコーチングを受講されたのですが、ビフォー・アフターの比較画像で背中の脱力による運動の違いが確認できるかと思います。

で、まずはツーハンドのトップ選手のフォームはどっちだ!? というお話。なぜそのほうがいいのかについては、いずれまたどこかで…否、AMBAボウリングキャンプへ(笑)。

また、そんな脱力ができるカラダを手に入れたい沖縄在住のみなさんは、すぐに若菜先生のもとへLet's go!

AMBAボウリングキャンプなるものを年間6~10回程度開催しています。4月には理学療法士で、ヨガインストラクター、メディカルアロマインストラクター、トレーニングジムパーソナルインストラクターでもある沖縄県在住の下地若菜先生をゲスト講師としてお招きし、東大阪市のHOSボウリングスペースhitさんにて開催しました。今回若菜先生をお願いしたのは、「ボウリングに必要な脱力ができるカラダに整える！」をテーマに、受講者一人ひとりに45~90分の、主に背骨にアプローチした施術とヨガ教室です。



▲下地若菜先生

あり、チェックポイントは背中と骨盤の運動なのです。

背中に力が入ると骨盤は前傾運動となり、脱力できると後傾運動が起こります。骨盤後傾の重要性の論拠はさておき…「見れば分かる」のです。トップボウラーの骨盤は後傾運動。そう、まずは論より証拠!

つまり、若菜先生には受講者のカラダを、背中が脱力した骨盤後傾しやすい状態に整えていただくために、はるばる沖縄からお越しいただいたわけです。こちらそのあたりは素人なので、「どうすればいいのか」は分かってても「何でできないの

か」というカラダの問題までは解決できないので、「そこは専門家にお任せする」というのがボウリングキャンプなのです。ちなみに昨年、若菜先生をお招きした際に「私もボウリングをやってみよう！」とおっしゃるので、それなら…



▲「wakana選手」のコーチング前後の投球フォーム。どちらがトップ選手のフォームに近いかは、もうお分かりですね



▲下地若菜先生情報はコチラ

※タイトル内の「転究」とは転球(ボウリング)と探究、すなわち「ボウリング探究」の意味を含めた本紙編集者の造語です。