

小林哲也プロが指南 ボウリングと達のコツ

入門編



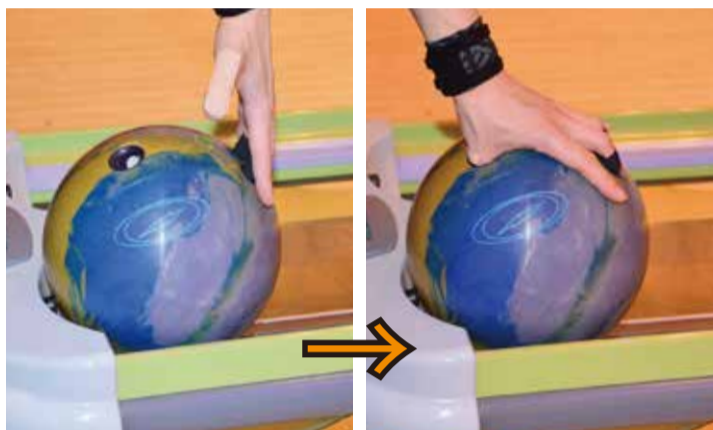
正しい指の入れ方をしていますか？

指穴に指を入れるとき、なにも考えずに無造作に入れていませんか。その結果として、ボールをつまむような持ち方になっている人が少なくありません。リリース時の指の抜けや、球質にも影響するので、正しい指の入れ方を身に付けて下さい。

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。

親指は付け根までしっかり入れよう



▲フィンガーを先に入れて、親指をあとかから入れることを習慣化しよう

まず指穴には、中指・薬指(フィンガー)から入れ、最後に親指(サム)を入れることを習慣化しましょう。このとき、親指は付け根までしっかり入れてください。

付け根まできちっと入っていないために、手のひらがボールから浮いて、つまむように持っている人を多く見か

けます。手のひらがボールの表面にしっかりと密着するように持つことで、普段よりボールを軽く感じられると思います。

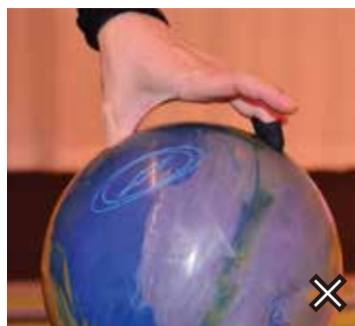
ひとつチェックしてほしいのが、親指穴の大きさです。私が見て、ちょっと緩すぎるなという人が多いような気がします。目安としては、親指だ

けを入れた状態で、そのままボールが持ち上がるぐらいがいいと思います。それが持ち上がらないということは、指穴の中で遊びがあるので、結果的に握って持つ、従ってボールと手のひらの間にすき間ができるという結果になっている可能性があります。

指穴は緩い方が抜けやすいと思っている人が多いのです



▲インサートテープはこまめに張り替えよう



▲手のひらがボールから浮いて、つまむような持ち方になっていないかをチェック



が、緩ければ緩いほど握ってしまっていて、それが抜けの原因になっています。ちょっときついぐらいでも、指に力が入っていなければ、ボールが真下にくれば必ず抜けます。

いきなりきつくするのは抵抗があるかもしれないので、インサートテープで調整しながら、少しずつ慣れてください。そのインサートテープですが、真っ黒になってもそのまま使い続けている人がいますが、ノリが出てきたりして、それも抜けの原因になるので、少し黒くなってきたら、こまめに張り替えましょう。

最後に指の位置についても触れておきます。手をパーの状態です持っている人が多いかもしれませんが、それがボールが曲がらない理由の一つになっています。フィ



▲テープが少し黒くなってきたら替え時



▲小指は薬指側にくっつけた方が、回転がかかりやすい



▲親指穴のサイズは、親指だけで持ち上がるぐらいが目安

ンガーを入れたあと、小指は薬指側にくっつけて、人さし指は中指から少し離して持ってください。人差し指がいちばん強いので、ボールがしっかり押せる、押せれば必然的に転がせるので曲がりやすくなります。少し指の位置を意識して、自分に合う指のポジションを探してみてください。

連載

“放浪プロコーチ”有元勝の

日々是転究ノ旅

第4回 脱力のヒントは胸郭にあり！



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

すると足部のアーチが下がり、投球に入る1歩目の足が出にくくなります。さらに最大の問題点は、腹圧が下がって筋力を使った投球動作になりやすく、それが力みや脱力

今回の放浪の地は沖縄です。まず向かったのは、ボウリング系ナンバーワン YouTuberのスカイトモさんが営む「café surin」。飼育されているサーバルキャットのジョカさんとルルスちゃんがお店のシンボルですが、何と言っても料理が美味しい(これ大事)。こだわりの自家製にんじんドレッシングとジンジャエールも絶品！ タイミングがよければ、これまたスカイトモさんが飼育する烏骨鶏とアローカナの貴重な卵と島バナナも店頭で購入できます。



▲café surinのオシャレな店内。右上は同店のシンボル、サーバルキャットのジョカ&ルルスがモデルのポスター(写真はスカイトモさん提供)

もちろんHEXAブランドのTシャツなども置いてあって、この店に行くために沖縄を目指すボウラーさんも大勢いる

ようで、ある意味“聖地化”してきています。私も今回は2回ランチに行っちゃいました。文句なしにお勧めの店です。

しかし、本来の目的はもちろんコーチング。今回、沖縄では1年ぶりくらいにワンハンド選手の受講生もい

て、事前情報では日本のYouTube等は見えず、PBAの動画を参考にしているとのこと。その理由が「日本のものには根拠がないから」という、理論派選手のイメージでした。

そんなわけで、トップ選手がどのような投球動作をしているかは認識済みと判断し、カラダや運動の原理原則的なお話から、

動画では分かりにくい感覚機能やカラダの仕組みなどの話を交え、PBA選手の投球動作が「なぜ」「どこが」ボウリングにとって有効なのか？の論拠をざっくりと伝えました。その上で、受講者本人の投球動作の最大の改善ポイントとな



▲胸が開いたアドレス(左)と脱力時のアドレス(モデルは大阪の守屋雄斗選手)

る脱力についてのコーチングを体験してもらいました。

最大のポイントとなる腰椎の脱力から始めたのですが、短時間ではイメージがつかみづらいため、腰椎と連動する胸郭の脱力に移行。意識するポイントは、アドレスとブッシュダウン時に胸を張らないこと！ これ、すごく重要です。

胸を張ると胸郭が開き、腰が反りやすくなって骨盤が前傾し、骨盤との関係性から脚は内旋しようとして

できない原因になっているケースが多いのです。われわれ人間のカラダは、そうなるようにできているのですから。

結果としては「今までまったく逆のことをしていました」「スムーズに投げやすくなりました」と

お役に立てたようで、初回としては上出来。終了後には「求めていた答えをいただけた感じです」という、ありがたいお言葉も頂戴しました。

意見やアドバイスではなく「答え」。これこそが、私がプロコーチとして探し続けているテーマなのです。

【お詫びと訂正】前号の本欄に登場した原選手ご夫妻の所属表記に誤りがありました。正しくは「全日本医師ボウリング連合東京都支部」です。お詫びして訂正いたします。(編集室)

※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。