

小林哲也プロが指南 ボウリングと達のコツ

入門編



正しい立ち位置と確認方法

レーンの長さや幅はきちんと定められていますが、アプローチについては「15フィート以上」とあいまいです。従ってボウリング場によってアプローチの長さや、ドットの位置は異なります。それを踏まえて、今回は正しい立ち位置とその確認方法について解説します。

アプローチの長さは均一ではない

いつも行っているボウリング場以外では投げないという方にとっては、あまり関係のない話かもしれません。しかし大会などであちこちのセンターに出ていく方は、アプローチに立ったときに、投げにくいとか、違和感を覚えたことがあるのではないのでしょうか。アプローチの長さって、どこも

同じと思っているボウラーが少なくないと思います。ところが実際には、ボウリング場によってまちまちですし、ドットの位置もボウリング場によって違います。ドットを頼りに立つ位置を決めている人も多くありますが、あまりあてにできないことを頭に入れておいてください。

初めて行くようなボウリング場では、最初に自分で歩測して立ち位置を決めましょう。歩幅は人それぞれ違うと思いますが、例えば4歩助走なら、最後のスライドの分を加味して4歩半を、ファールラインから逆に歩いて立ち位置を決めます。その位置を基準に、実際に投げて微調整してください。



▲4歩助走なら、ファールラインから4歩半を歩測して立ち位置の基準に



▲アドレス時の左足(左投げの人は右足)つま先の位置と、フィニッシュ時のつま先の位置をチェックしよう

立ち位置とフィニッシュ位置の誤差を確認

アプローチの歩幅や、歩く速さは人それぞれで、これが正解というものはありません。ただ私が見ている、後ろに立ちすぎている人が多い気がします。身長によっても異なりますが、5歩助走なら手前のドットあたりが、平均的な立ち位置だと思います。しかし、できるだけ後ろに立って勢いをつけた方が、ピンが倒れるのではないかという思い込みがあるのか、目いっぱい後ろに立っている人がいます。大股になればなるほどムダな力が入って、ブレも大きくなります。いちど自分の立ち位置を見直してみてください。



▲5歩助走の人なら手前のドットあたりを基準の立ち位置に。右写真のように、めいっぱい後ろに立っている人も多いが、大股になると弊害が多い

もう一つチェックしてほしいのが、構えたときの立ち位置と、フィニッシュの足の位置です。斜行する人でも、その幅が毎回同じであれば問題ありませんが、フィニッシュ位置が投げるたびにバラバラなら問題です。またよくあるのが、10枚目に立ってフィニッシュが12枚目という人が、インサイドに入って20枚目に立ったとき、22枚目で終わるべきところを、ボールを出さなければと思うあまり、フィニッシュ位置が15~16枚目になっている人です。

自分がアドレスで何枚目に立って、フィニッシュは何枚目で止まっているかを確認してください。そしてインサイドに入っても同じように歩けるようになれば、ちゃんとオイルを使うことができるし、遅いレーンへの対処もできるようになります。

自分がアドレスで何枚目に立って、フィニッシュは何枚目で止まっているかを確認してください。そしてインサイドに入っても同じように歩けるようになれば、ちゃんとオイルを使うことができるし、遅いレーンへの対処もできるようになります。

連載

“放浪プロコーチ”有元勝の 日々是転究ノ旅

第5回 フォームの改善より感覚機能の向上!

今回はまず画像①②をご覧ください。投球者の増島篤選手(72歳)はボウリング歴約2年の初級者です。コーチング受講歴は3カ月で6回ですが、私のプロコーチとしてのキャリアのなかで、最もスムーズにフォーム改善が進んでいる選手です。

初回は脱力のイメージに取り組んでもらい、2回目のコーチング時には3歩のタイミングを4歩に改善(画像③④)。プッシュアウェイからの手足のタイミングの改善は指導者泣かせのテーマでもあり、長く時間がかかったり、途中で諦めてしまう方もいるようですが、ボウリングのスキルアップはもちろん、故障にもつながるポイントですので、コーチングには必須のテーマなのです。

今回はタイミング改善の必要性についての解説とイメー

ジトレーニングに時間をかけることで、30分程度でほぼ改善されました。その後のコーチングでは、改善されたタイミングによって床反力がステップとボールにスムーズに伝わるための脱力ポイントを指導。毎回必ず取り組んでもらっている感覚機能のトレーニングをメインに、投球動作の連動性をテーマにした全6回のコーチングにおけるビフォー・アフターが画像①

②になるわけです。初回から最も重点を置いているのはフォームの改善ではなく、感覚機能の機能性の向上です。われわれの投球動作が先行随伴性姿勢調節(APA)で形成されていることや、そこに腹圧・前庭感覚・足底感覚が関係しており、原理原則的かつ合理的な投球フォームに改善するためには、前述のような練習方法やコーチングが有効であるとい

う解説に受講時間の大半を使って取り組んでもらっています。

72歳の初級者にそんな難しい話を!?と思われる読者もいるでしょうが、増島選手は現在、大学でトレーナー志望の学生にカラダや運動の仕組みなどを教えており、以前はボウリング関係者も受講している日本体育協会のコーチライセンス取得時の専門講習の講師もされていた方。さらに大学が提携するプロ野球・西武ライオンズに、施術・治療・トレーニング各分野の専門家を統括するハイパフォーマンスチームのトップとして派遣されている、言わば私のコーチングのポイントの専門家なのです。そのため投球動作やコーチ



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



▲増島篤選手の本業は大学教授!



▲コーチング初回時(左)と最新時の投球フォーム

▲3歩のタイミング(左)を4歩に改善

※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。