

小林哲也プロが指南 ボウリングと達のコツ

入門編



利き腕に力が入らないために…

ボウラーの多くが最も大切なテーマとして挙げるのが、いかに力を抜くかということです。そして頭では分かっている、いちばん難しいのもこの脱力です。最初のアドレスの時点で力が入っているのは、途中で抜くことはほとんど不可能です。今回は利き腕に力が入らない構え方を解説します。

ボールの重さを利き腕と逆の手に負担させる



▲反対の手は軽く添えるだけなど、しっかり使えていない人が多い。できるだけ反対の手でボールの重さを負担することで、ボールを持つ手に力が入らない

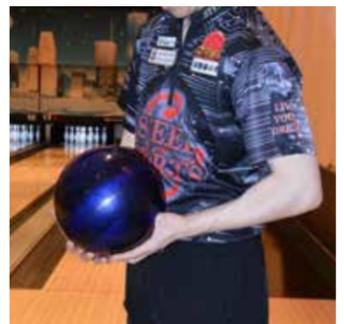
構えたとき、多くの人が投げの方の手でボールを支えていると思います。右投げの人なら、反対の左手はボールの上に置いたり、横に添えるだけで、まったく使っていない人が多く見受けられます。ボールを重く感じるという

人のほとんどが、反対側の手を使えていないと思います。左右の手で均等に持てば、重さは半分になります。できれば7対3ぐらいでボールを持たない方の手で、ボールの重さを負担しましょう。また手に力が入る理由のひ

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。

とつが、曲げたくてカップを作って持っている人がいます。でも力がなければ、ダウンスイングでボールが下りたときには、ボールの重さに負けて、手首がフラットかブロークンになっていると思います。

できるだけ手首をフラットな状態でボールを持ちましょう。このときボールを持つ腕、とくに親指に力が入っているとフラットに持てません。7対3ぐらいの割合でボールを持たない方の手で負担をといいましたが、その感覚がわからない人は、最初は親指を入れて持ち、あとから親指を入れることで、力を抜いてセットできると思います。親指から入れている人が多いと思いますが、先にフィンガーから入れることを習慣化してください。



▲カップ(写真左)をして持つと、腕、親指に力が入りやすいので、手首はフラット(写真右)が基本



▲フィンガーを先に入れて、あとから親指を入れることを習慣化しよう

最後に構えたときの重心の位置について触れておきます。前屈みで構えている人をよく見かけますが、基本は少しだけかかと側、後ろ重心がお勧めです。つま先重心だとどうしても上体が突っ込んで、ボールに体が振られがちになります。最後のスライドまでは、かかとからつま先へ重心移動することで、下半身がうまく使えます。



▲つま先重心(写真左)だと上体が突っ込みやすいので、少しだけかかと重心(写真右)がお勧め

連載 “放浪プロコーチ”有元勝の 日々是転究ノ旅

第3回 コーチング人生のピンチがチャンスに！



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

ボウラーの人工関節の手術も行っている外科部長さんやスポーツドクターなど、さまざまなジャンルの“カラダや病気やケガのスペシャリスト”がいて、今となっては、プロコーチとして強力な援軍を得た思いです。

さらには、AMBAの投球理論とコーチングノウハウに強く共感し、プロも含めて今年を受講回数が多い鈴木俊嗣選手がコーチングの成果を実証してくれているのもありがたい！そこに関東のアマチュア選手やプロの受講者が新たに増え、東京・埼玉・神奈川・千葉の1都3県で現在17名(内プロ4名)の選手がコーチング受講者となり、ついに関東が最大の受講者数となりました。

まさにピンチがチャンスに転じたカタチですが、お陰さまで受講希望者は今も増え続けていて、今後は関東滞在期間を2週間程度に延長する予定。コーチングやセミナーはもちろんのこと、食事や酒のお誘いも絶賛受付中！ですので(笑)、どうぞよろしくお願いたします。

これまで13年間のプロコーチ人生において、2年前までは東京でのパーソナルコーチングの需要はゼロでしたが、何とこの1年間で急増中なのです。しかしその過程では、まさにプロコーチ人生の危機とも言える非常事態が！

昨年、全国医師ボウリング連合東京都支部の原選手から「支部のメンバーでグループコーチングをお願いしたい」とのオファーが届いたことが事の発端です。私的には開催できる会場を準備さえしてもらえれば問題ないのでお引き受けしたのですが、そこでふと考えたのが「コーチング時の伝え方をどうするか？」ということでした。



▲関東進出の恩人、全国医師会ボウリング連合東京支部の原選手ご夫妻

普段のセミナーやコーチングでカラダや運動の仕組み、脳やバイオニクス的な話やら何やらをしていますが、ある意味それはドクターの専門領域

であり、文字通り“釈迦に説法”となるのでは!? もし私の言っていることに間違いがあれば、それを指摘していただければならまだしも、浅はかな知識で知ったかぶりのダメコーチと見切られれば、リピートしてもらえないどころか、その噂が瞬く間に広がって“アンチ有元派”の格好のネタになってしまうかもしれない。

そんな思いを抱いてからは、「医学的な専門用語を使わずにどう伝えるか？」をあれこれ考えまくりの日々でしたが、結局は「いつも通りのAMBAスタイルで挑む」という、玉砕覚悟のチャレンジとなりました。

結論から言えば、それが功を奏したカタチとなり、「数十年ボウリングをやってきて、多くの方のスクールを受講したけれど、こんなコーチングは初めて。医師だからこそとても分かりやすく、納得がいきます」という、実にありがたい評価を頂戴したのです。



▲パーソナルコーチング最多受講者の鈴木俊嗣選手

※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。