

新連載

# 小林哲也プロが指南 ボウリングと達のコツ

入門編



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。

## 再現性アップのために正しい構えを

今月からこのコーナーを担当させていただくことになりましたプロボウラー48期生の小林哲也です。初心者から中級者ぐらいの方を主なターゲットに、上達のコツをできるだけわかりやすく解説していきたいと思っております。ご意見や質問などあれば、本紙ホームページの投稿フォームよりお寄せください。第1回のテーマはアドレスです。

### ボールをあごの下で構える

私はボウリングのコントロールや再現性という点で、アドレス(構え)、アプローチ(歩き方)、プッシュアウェイの3つを最も重視しています。ところが投球動作に入る前のアドレスについては、案外無造作というか、足の位置やボールを構える位置、体の向きなど、毎回違っている人を多く見かけます。それではスイングもバラバラになってしまうし、狙ったところへボールが行きません。再現性よく投げるには、正しく構えることが重要です。

スイングライン上に構えるということで、右投げの人なら、右肩の前とか、体の右側に構え



▲右投げの人なら体の右側にボールを構えるのは、目線とボールの位置がずれているので、お勧めできません



▲ボールがあごの下にくるように、肩を少し下げて構えることで、目線とスイングラインが一致することができます



▲一度ぶら下げてから構えると、スイングラインと頭の位置がまっすぐになることを確認できる



▲肩を下げるのと同時に頭が傾かないように注意

ている人が多いと思います。しかし、それは目線とボールの位置が合っていないので、コントロールよく投げることはできません。スイングラインは目線と一致していることが基本です。したがって、あごの下(延長線上)にボールが位置する必要があります。そのため、右肩を少し下げて、体がややくの字になるように構えます。このとき頭が傾かないように注意しましょう。

アドレスは自宅でもチェックできるので、最初

のうちは鏡を見ながら確認するのもいいと思います。

またこれはアプローチの項目で詳しくお話ししますが、ボールの軌道をじゃましないように、右利きなら左に少し斜行して歩くのもポイントです。



小林哲也プロの著書『パーフェクトボウリング塾』が、実業之日本社から4月25日に出版されました。定価は1870円(税込)。アマゾンや楽天ブックスなどのネット通販でも購入可能です。

## A&BIX 東海オープン みんなで盛り上げよう! アソビックス会場応援特設サイト開設

特設サイト運営 : 株式会社アソビックス

※こちらでご案内させて頂く内容は、すべて株式会社アソビックスが運営しております。お問い合わせに関してはアソビックス各店までご連絡ください。

特設サイトはこちらから→



特設サイト

### 優勝者当てクイズ

サイト内の応募フォームより男子・女子の優勝者を予想してご応募ください。予想が見事的中されました方の中から抽選で各メーカー様よりご協賛いただいている賞品をプレゼントします!

賞品内容などの詳細はサイト内にて

### 選手・ギャラリー 無料シャトルバス運行

大会期間中、選手・ギャラリー向けに近鉄蟹江駅⇨アソビックスかにえ JR・近鉄桑名駅⇨アソビックスあさひ アソビックスかにえ⇨アソビックスあさひ 上記の3路線を運行しております。是非、ご利用ください

運行時間などの詳細はサイト内にて

### 観戦入場券販売

入場券は当日販売のみとなります。販売場所は、アソビックスかにえ受付・アソビックスあさひ受付です。

※アソビックスあさひでは、アソビックスかにえ会場のABシフトごとの入場券は販売いたしません。 ※「1日共通券」はどちらの会場でもご利用いただけます。 ※入場確認はリストバンドにて確認いたします。

6月28日(金)29日(土)	[あさひ]男子会場 1日共通券	2,000円	販売開始 9:00~
	[かにえ]女子会場 1日共通券	2,000円	販売開始 9:00~
	ABシフトごと	+1,000円	
6月30日(日)	[あさひ]男女準決勝・決勝 1日	3,000円	販売開始 9:00~

6月28日(金)29日(土)大会期間中は選手・関係者も入場券をお支払いいただかないと観戦出来ません。また、かにえ女子会場は入場者数設定はしないものの場内の混雑状況により、入場制限をかける場合があります。

### 選手・ボウラー向け情報

6/1より大会終了までアソビックス全3店舗は東海オープン大会オイルパターンで営業しています! 練習やコンディション体験にお越しく下さい

### プロボウラー向け情報

- 6/1~6/26 出場プロボウラーの方は、1時間500円にて練習していただけます。事前にレーンの空き状況をご確認ください。
- 大会期間中、アソビックスあさひ内『あさひの湯』を 入浴無料でご利用いただけます。

### イベント情報

6/1~6/30まで あさひの湯内『月の雫』にて開催記念特別メニューを販売

大会期間中は、かにえ会場・あさひ会場ともに各ボウリングメーカー様の出店ブース多数! キッチンカーも出店します!

### ストライクカレー



※写真は試作品のため、実際と内容が異なる場合がございます。

### アソビックスグループ所属プロボウラー



大会コンディションを使用したチャレンジマッチなどを開催しております。みなさまの来場を心よりお待ちしております。



主催: 中日新聞社・東海ボウリング場協会 日本プロボウリング協会東海地区

協賛: 株式会社アソビックス

アソビックスかにえ  
〒497-0044  
愛知県海部郡蟹江町蟹江新田上芝切7-1  
TEL: 0567-95-0417 / FAX: 0567-95-5139

アソビックスあさひ  
〒510-8102  
三重県三重郡朝日町小向18-1  
TEL: 059-377-5111 / FAX: 059-377-5033

アソビックスびさい  
〒494-0002  
愛知県一宮市籠屋3-9-1  
TEL: 0586-47-5666 / FAX: 0586-47-5665