

ちよこっと チャレンジ!

ボウリング編

室内で快適にプレイでき、誰でも気軽に始められるボウリング。今号では、桜橋ボウルで指導をしているプロボウラーと一緒に、読者モデルが挑戦します。

教えてくれたのはこの人!



桜橋ボウル所属 プロボウラー
長尾朱里さん

今回のチャレンジャー



読者モデル
西田依里子さん



ストライクとるぞ〜

ボウリングの魅力とは?

ボウリングは年齢や性別を問わず楽しめるスポーツです。レーンの約18m先にある10本のピンを狙ってボールを投げる全身運動で、ひざや腰への負担が少なく、筋肉を鍛える効果があるとされています。また、狙った通りにピンが倒れたときの爽快感が、ストレス解消につながることも魅力の一つです。

ボールの持ち方を教えて!

中指と薬指は第2関節まで入れ、親指は根元までしっかりと入れます。人差し指と小指はボールに自然な間隔で添えるようにして、5本の指の腹全体を使って持ちましょう。



ボールはどのように選ぶ?

親指をボールの穴に入れ、フィットするものを選ぶことがポイントです。親指を根元まで入れて左右に回したときに、ぎつともなく、緩くもなく、スムーズに回るぐらいのサイズがベスト。重さの目安は、男性は9〜11ポンド、女性は7〜9ポンドとされていますが、重さではなく、自分の指に合うボールを選ぶようにしましょう。

基本の構えは?



投球フォームと4歩助走をマスターしよう!



体験してみました!

ボウリングをするのは久しぶりだという西田さんが、投球フォームやストライクを出すコツなどを教えてもらいながらチャレンジしました。



投げてみよう

自分のフォームや投球時の癖を知るために、まずは投げてみましょう。

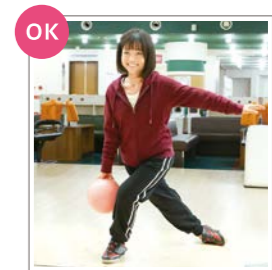
改善点を確認

初心者は、球速をつけようとして肩に力が入り、ボールを離すタイミングが遅くなりがち。体の真横で離すことを意識して。



右肩が下がっている

ボールを持つ方の肩が下がっていると体の軸がぶれやすくなります。ボールの重さに引きずられて肩が下がらないように気を付けましょう。



両肩を床と平行に

左足にしっかり体重を乗せてバランスを取り、両肩を床と平行に保つことがポイント。そうするとボールが安定し、狙った方向に進みやすくなります。



間を狙う



投げ方のコツをつかむ

ボールから手を離すときは、力を抜いて床に添えるようなイメージで。力を入れて投げると、指が抜けずにボールが床に落ちてスピードが弱まるため、ピンが倒れにくくなります。



やった〜!!



ストライクを狙おう!

ピンの1番と3番の間にボールが当たれば、ストライクになりやすいと言われています。レーンの右端から狙って投げるのがおすすめです。

おすすめボウリング場

桜橋ボウル

3フロア全60レーンの広々空間で楽しもう

全60レーンを備えた大型施設。所属プロボウラーによる指導を受けることができるので、スキルアップが図れるのもうれしい。

1ゲーム：一般620円〜、学生400円〜(土・日曜・祝日は一般400円〜、学生400円〜(貸靴代別途300円要)) / 10:00〜23:00(土・日曜・祝日は8:30〜、受付は閉店の30分前まで) / 無休
☎06・6345・2030

※阪神梅田駅下車 徒歩約5分、または阪急梅田駅下車 徒歩約12分



神戸六甲ボウル

全レーンがノンガーター対応で子ども連れも安心

国体や公式大会の会場にも使用される西日本屈指の名門ボウリング場。最新のコンピューター設備を導入した40レーンは全て、子どもに優しいノンガーター対応。

1ゲーム：一般600円、学生550円、中学生以下480円(貸靴代別途300円要) / 10:00〜23:00(金・土曜は〜翌0:00。受付は閉店の30分前まで) / 無休
☎078・841・3151

※阪神新在家駅下車 徒歩約5分、または阪急六甲駅下車 徒歩約15分



ボウリング王国スポーツ十三店

レトロでポップな雰囲気ボウリング場でプレイ

十三駅から程近い好立地のボウリング場。平日に開催されている「ボウリング教室」は、基礎から学べる初心者向けの教室なので、気軽に参加しよう。

1ゲーム：一般600円、学生500円、高校生以下450円(貸靴代別途300円要) / 12:00〜翌3:00(月・日曜は〜翌0:00、金曜は〜翌5:00。受付は閉店の30分前まで) / 無休
☎06・6305・1122

※阪急十三駅下車 徒歩約3分



関大前フタバボウル

初心者から上級者まで挑戦できるイベントがたくさん

スコア表を使って参加するビンゴ大会などイベントを多数開催。プロを相手にスコアを競うチャレンジマッチでは、所属している女子日本一の姫路 麗プロも登場!

1ゲーム：一般550円、学生500円(貸靴代別途200円要) / 10:00〜翌3:00(土・日曜・祝日は9:00〜) / 無休
☎06・6387・2801

※阪急関大前駅下車すぐ

