

# ちょこっと 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

ストライクとろぞ〜



## 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言われています。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、きつくもなく、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ポンドと言われていますが、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。

## 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。



## 基本の構えは?

肩  
力を抜いて  
リラックスする。

腕  
胸の前でボールを持ち、左手でボールの重さをしっかり支える。

目線

目線は下げ、レーン上のスパット※を見る。  
※右ページ写真参照。

足

両足を軽く閉じる。



## 投球フォームと4歩助走をマスターしよう!



構え

ボールを体の前で持ちます。ボールを持つ手首は、できるだけまっすぐに。



1歩

右足と同時にボールを前に出し、ひじがまっすぐ伸びるまで押し出します。右肩が下がらないように気を付けましょう。



2歩

ボールが体の真横に来る瞬間が、左足を前に出すタイミング。体がぐらつかないように、左足をしっかり踏み込んでバランスを保ちます。



3歩

振り子の原理により、ボールが自然と後方まで上がったと同時に右足で3歩目を踏み込みます。ボールの勢いでバランスを崩さないように注意して。



4歩

ボールが下がり始めたときに最後の左足を出します。体の真横にボールが来たら床に添えるようにして離し、そのまま腕を振り切りましょう。

# 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。



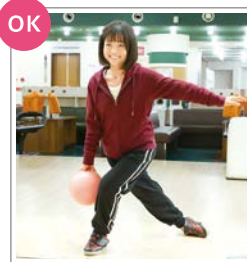
NG



## 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。

OK



## 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。



## 残ったピンを狙う

左端にピンが残った場合、スパットの右から3つ目と4つ目の間を狙いながら投げましょう。



## 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、指が抜けて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。



## 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。

## チャレンジ後のひとこと

今まで基本も何にも分からずに投げていたので、正しいフォームや投げ方のコツを教わり、とても勉強になりました。最初はガーターばかりでしたが、フォームを直すことで、ピンをたくさん倒せるようになりました。うれしかったです。

※構えや投球フォームの解説は右利きの場合です。

## 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



### ボウリング王国スポルト十三店

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



### 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



### 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ピ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人の姫路 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

