

ワンランク
アップ
上達法!!

[STEP]

2

ストレイクを ねらうためには？

ストレイクを出すには、いくつかのポイントがあります。
まず大切なのは、ボールを当てる場所です。

いちばん手前にある**1番ピン**と、**その右側の3番ピン**（左投げの場合は**左側の2番ピン**）との間をポケットといいますが、そこに当てるのが、**最もストレイクになりやすい**といわれています。

とはいえ、遠くにあるピンをめがけて投げるのでは、同じところに何度も続けて命中させることは簡単ではありません。

おススメは、レーンの手前3分の1くらいのある**▲マーク**（スパットといいます）を目標にするこ

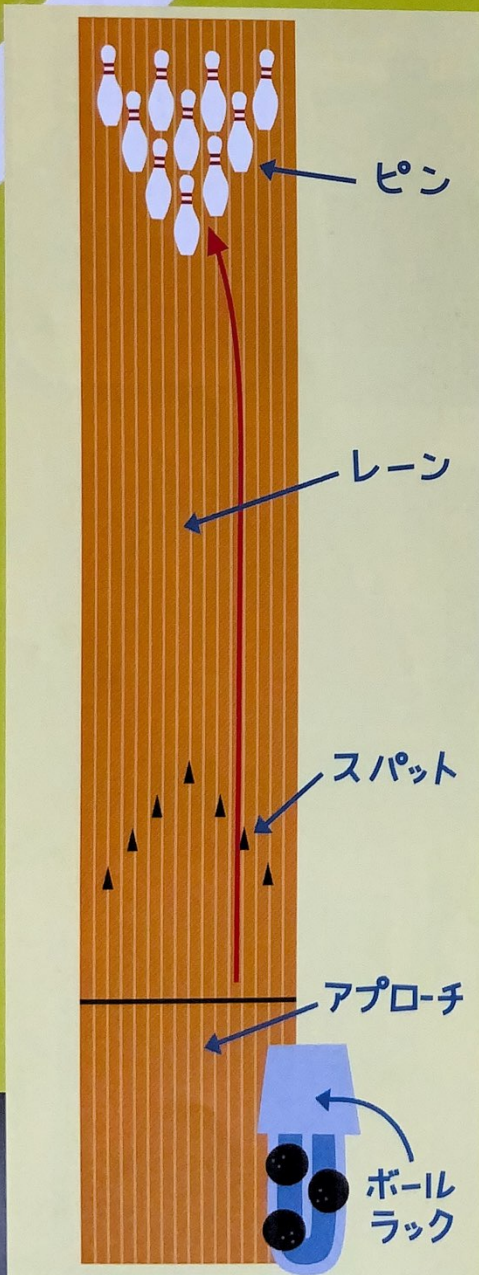
と。
スパットは7つ並んでいます。右投げの場合、**右から2〜3つめあたりを狙うのが一般的**です。

このとき、ターゲットが正面に見える位置で構えてしまうのはNG。自分が狙うスパットの延長線上に右肩がくるように立ち位置を決めることがポイントです。

足もとの●マークを目印にしてつま先をどこに合わせるか決め、次も同じ場所に立つようにします。

もし予想と違う場所へボールが行ってしまったら、通したスパットを基準に、狙う位置と立ち位置を調整しましょう。

調整のテクニクはいろいろありますが、基本は平行移動。たとえば、構えるときにつま先を合わせる板目を3枚左にしたら、狙う板目も3枚左にするというように、立ち位置と狙いを同じだけズラしてみてください。



右肩を
狙うスパットに
合わせて

まっすぐ歩いて、まっすぐ腕を振って投げたら狙った場所にボールが行くように、狙うスパットに右肩を合わせて構えることがポイント。右や左を向かず、両肩を結んだラインがピンと正対するよう気をつけましょう。



ワンランク
アップ
上達法!!

[STEP]

3

スタート地点を 決めよう!

1歩



2歩



3歩



4歩



5歩



くると回って、
ここが
スタート地点!

投げる前の助走は、4〜5歩が一般的です。歩幅によって必要な距離は違うので、それぞれの歩幅で助走距離を測って、あらかじめスタート地点を決めておくといいでしよう。まずはレーンとアプローチの間に

あるファールラインにかかとを合わせて立ち、そこから5歩進みます(5歩助走の場合)。そこでクルリとリターンしたら、足元のドット(●マーク)などを目印に、自分のスタート地点を確認し、

覚えておきましょう。毎回同じ場所に立って構えて同じように助走をすることが、安定したスコアを出すためには欠かせないポイントです。助走はまっすぐが基本なので、しっかり正面を向いて構えましょう。

人によって歩幅はさまざま。自分に必要な助走の距離を測っておきましょう。投球動作のゴールであるファールラインから後ろへ歩きます。

Point

両方の肩がまっすぐピンの方を向くように構えて

はい!

肩は、左右どちらかが下がったり上がったり前に出たりせずに、ファールラインやピンに対して平行で、水平でなくてはなりません。

ワンランク
アップ
上達法!!

[STEP]

4

投球の流れとリズム



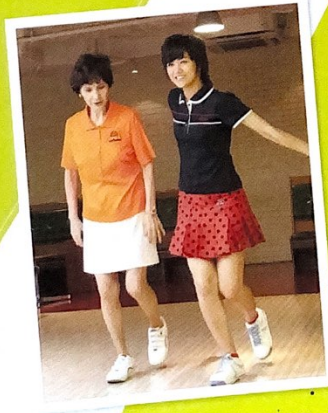
右足をすこし引くと1歩目を出しやすいわよ

一緒にいくわよ

お願いします!



スイングと助走をうまく連動させると、よりパワフルなボールが投げられます。力を抜いて楽に腕を振り、スイングに合わせて早足で歩くのがコツです。



Point



肩は動かしちゃダメよ

重いボールを片手で投げますが、肩が前後に動いたり下がったりしないように要注意!

投球の動作は「テンポよくリズムカルに」が基本です。構えるときは、左右の足を半歩ズラし、右足に重心を寄せておくと、1歩目が出しやすくなります。**歩き出すと同時に腕のスイングも**

スタートして、5歩目を踏み込んだらボールを押し出すようにして転がします。全体重を左足に乗せて、腕をしっかりと真上に振り切れると、破壊力のある強いボールを投げることが出来ます。

コントロールにバラつきが出ないためには、**肩を前後や上下に動かさず、振り子のように腕だけをスイング**することが大切です。肩や腕の力を抜き、ボールの重さを利用して楽にスイングしましょう。



左足に体重のせて、振り切って!

ワンク
アップ
上達編

[STEP]
5

実際に
投げてみよう！

さあ、お勉強はもうおしまい
思い出しながらどんどん
投げてみて！



自分に合った立ち位置で、右
肩の前にボールを持って構え
るところからスタートです。

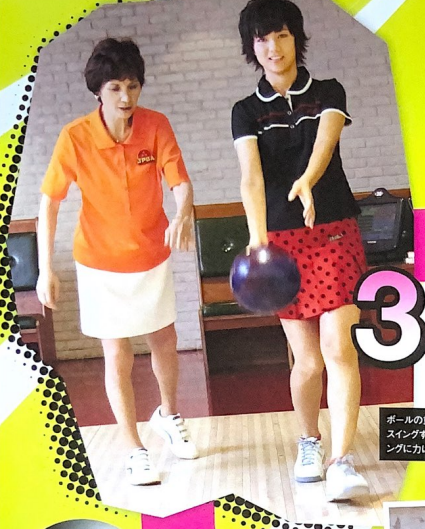


1



2

急ぐ必要はありません。最初はゆっくり
でOKです。



3

ボールの重さにまかせて楽に
スイングするのがコツ。ボウ
リングにはいらんんです。

Finish!



よっしゃ♡



4

ボールを送り出
したら、天へ向かっ
て思い切り腕を
振り切って、フィ
ニッシュ。



楯目にあっすぐ、リズムカ
ルに歩きましょう。

ここまで教わってきたことを生か
して、実際に投げてみましょう。
コツは、肩の力を抜くこと。
肩を支点に振り子スイングをしな
がら、テンポよく歩きます。
ボールを前に差し出したあと、重
力で後ろまで行って戻ってくる間に
タイミングを合わせて歩くのがポイ
ントです。
片手だけに重いボールを持つので
バランスが崩れがちですが、体が右
に傾いたり、右方向へ歩いてしまわ
ないように気をつけましょう。
中身の重いワンデーレッスンで、
佐江ちゃんもすっかりチームはフ
ロ級！ますます笑顔が輝きました。