

ワンランク  
アップ  
上達法!!

[STEP]

1

# ボールと シューズを選ぼう!



親指を  
根元までしっかり  
入れてね

なるほど〜



ボールを選ぶときは、重さだけでなく、指穴のフィット感もとても大切。片っぱしから親指を入れてみて、キツすぎず、ゆるすぎないものを選びましょう。

親指をつけ根までしっかり穴に入れたら、そこを支点にして、手のひらでボールをなでるように親指を左右に回してみてください。ひっかか

す。  
女性は7〜11ポンド、男性は12〜15ポンド（子どもは5〜6ポンド）くらいを目安に、指穴のフィット感をチェックして選ぶのがおすすめです。

ボールもシューズも、重さやサイズが自分に合ったものをキチンと選ぶだけで、楽に投げられるうえに点数もアップできます。正しい選び方を知っておきましょう。  
まずはボール。



シューズを履くときは靴下を忘れずにね

指1本分のゆとりを



指1本分のゆとりがある靴を選び、マジックテープやヒモをしっかり締めて履きましょう。

つたりせず、軽く指穴の壁に触れながらも楽に回る大きさがベストサイズです。  
シューズは、カカト部分に指1本分の余裕があるのが理想。ゆるすぎたりキツすぎると、転んだりする危険もあるので、投げる前に足に合っているかを必ず確認すること。  
もしサイズが合わないと思ったら、ゲームを始める前にフロントで交換をお願いしましょう。