

# ボウリングのしおり

プロ級の腕前のひと、ボウリングは何年ぶりかなあというひと、ボウリングの基本とルール&マナーをもう一度おさらいして、楽しいボウリング大会にしましょう！

## もくじ

- ・大人のためのボウリングお作法講座 ..... P1
- ・ボールの選び方 ..... P3
- ・ストライクの狙い方 ..... P3
- ・スベアの取り方 ..... P3
- ・スコアを学んで戦略を立てる ..... P4

# 大人のための ボウリングお作法講座

その1



爪はあらかじめ切っておくこと。

気をつけて投げても、伸ばした爪は投球の際に折れてしまう可能性が大。ネイルサロンに行くのは、ボウリング大会のあとにしましょう。

その2



靴下を持参すること。

レンタルシューズを履くときは、靴下を着用するのがエチケット。ストッキングではダメなので、フロントで売っている靴下を履くのがイヤなら、お気に入りの1足を忘れずに。

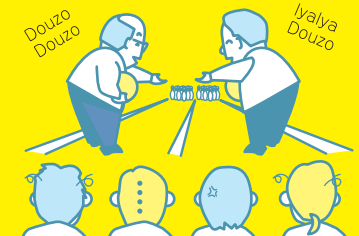
その3



靴底にも気を遣うこと。

シューズの底を濡らすとつまづいたりして危険だし、ほかのひとのシューズも汚してしまうかも。トイレに行くときや雨の日にはとくに要注意。

その4



左右を確認して歩き出すこと。

同時投球は危険。「お先にどうぞ」のゆとりと気配りを忘れないこと。



その5 レーンを転がるのはボールにまかせること。

レーンに1歩でも踏み込んだら反則だし、オイルが塗ってあるから危険。絶対にレーンには入らないこと。



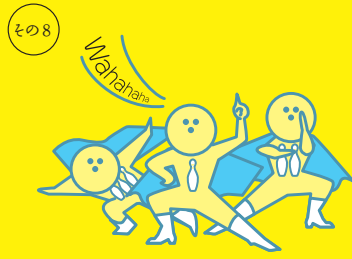
その6 テクニック以外で目立とうとしないこと。

ボールは高く放り上げず、転がすようにやさしく。大きな音だけで目立ってもしようがないでしょ。



その7 ほどほどにすること。

ボウリングもそのあとの宴会も、ハリキリすぎて翌日の仕事にダメージを残さないように。



その8 むやみにヒーローの座を狙わないこと。

あまり真剣になりすぎると、周囲に引かれちゃうかも。場の空気を読んで、爽やかな笑顔を忘れずに。



その9 ここぞとばかりに「通」ぶろうとしないこと。

「ボウリングブームのときは…」とか「こういうときは…」とか、ウンチクを語り過ぎると歳がバレるし、若者に煙たがられること間違いなし。



その10 ハンカチ王子を見習うこと。

手がベタついていると、せっかくストライクを出しても若い女子社員にハンドタッチを拒否されてしまうかも。ゲーム前には石鹸で手を洗い、こまめに手の汗を拭き取りましょう。

## 🎱 ボールの選び方

目安としては、女性は7～11ポンド、男性は12～15ポンドくらい。体力や腕力と相談して重さを決めてください。重い方がよくピンが飛びますが、1ゲームあたり約20回も投げるわけですから、無理のない範囲で選びましょう。

ボールの重さが決まったら、次は親指の大きさを合わせます。同じ重さのボールでも、指穴の大きさはそれぞれ違うので、自分の指の太さに合ったものがみつかるまで、実際に指を入れて根気強く探してください。

指の根元まで入れて回したとき、穴のふちに触れているけれど引っぱられる感じが、ない、というのがちょうどいい大きさです。その状態で中指と薬指が第2関節まで入れば、適正なボールであるといえます。

## 🎱 ストライクの狙い方

右利きなら1番ピンと3番ピン、左利きなら1番ピンと2番ピンの間にボールが当たると、いちばんストライクになりやすいといわれています。ボールを持っている側の肩が狙った位置の線上にくるように立ち位置を決めることが、ストライクへの近道です。

レーン上の印(スパットといいます)を目印にして投げると、コントロールは安定します。スパットより手前にある「ガイド」という丸い点も、目安として活用することができます。

また、助走をするアプローチにも「スタンスドット」があるので、どこに立ったときにたくさんピンを倒せたかをチェックして、次の投球に生かすとよいでしょう。

## 🎱 スペアの取り方

いちばんの基本は、対角線上に狙うことです。たとえば、右端のピンが残ったときは左端から、左端のピンが残ったら右端からレーンを斜めに横切るように投げるのがセオリーです。そのときも、残っているピンと自分が立つ位置を直線で結び、その通過点にあるスパットを目標にして投げるとコントロールが安定します。

## 🏹 スコアを学んで戦略を立てる

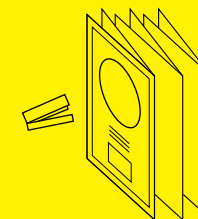
スペアの場合は次の投球、ストライクの場合は2球先までの得点を加算することができます。

1投目で7本、2投目で2本を倒した場合、そのフレームの得点は9点になりますが、2投目でスペアを取ったら、そのフレームの得点は10点ではなく、次の投球で倒した本数も足せるのです。たとえば、次の投球がストライクだったら、10+10で20点。逆に、せっかくスペアを取っても次がガターだと、10+0で10点になってしまいます。ストライクのあとは2投先まで足せるので、たとえば次が1本と8本でも10+1+8でそのフレームの得点は18点になります。もし3つストライクを続けられれば、10+10+10で一気に30点も獲得することができます。つまり、スペアのあとの投球を大事にすること、ストライクは単発ではなく、1つでも多く続けることが高得点を出す秘訣なのです。

7	2	7	▲▲	▲▲	▲▲	G	5	9	—	1	⑥	2	9	▲▲
9	29	59	79	94	99	108	124	132	152					

### [スコアシートのマークの意味]

- ▲▲ ストライク … 1投目で10本倒したとき。
- ▲▲ スペア …… 1投目で残ったピンを2投目でぜんぶ倒したとき。
- ミス …… 2投目でスペアがとれなかったとき。
- スプリット … 1投目で2本以上のピンが間隔をあけて残ったとき。  
数字を で囲みます。
- G ガター …… レーンの両サイドにある溝(ガター)にボールが落ちてしまったとき。  
「ガター」とのぼしてしまいがちですが、正しくは「ガター」です。
- F ファール …… アプローチ(助走するスペース)とレーンの間にあるファールラインを踏み越えるのは反則。ピンが何本倒れても得点にはなりません。



このPDFをプリントアウトし、各ページ二つ折りにして、ホチキスなどに閉じてご使用ください。