

特集

目指せスコアアップ!

# WONDER BOWL

## Let's BOWLING!

# ボウリング



6月22日はボウリングの日! 今や国民の3人に1人が楽しむ超メジャーなスポーツに成長したボウリング。老若男女問わず誰でも気軽に楽しめるとあって、ナムコでは、オリジナルルールや楽しい演出を用意した魅力いっぱいのボウリング場を全国展開している。そこで今回の特集では、現在のキミのアベレージをアップさせるマル秘テクを、プロボウラーの酒井美佳さんから直接伝授してもらおう。スコアが伸び悩んでいる人も、これからボウリングを始める人も、絶対見逃せない情報が満載の保存版だ!



保存版



Sakai Mika

インストラクター

酒井美佳プロ

1975年3月7日生まれ。大阪府出身。15歳(高校1年)のときに、プロボウラーである父親の酒井武雄氏の影響でボウリングを始める。17歳(高校3年)で、プロテストに女子プロ最年少で合格。2000年ランキング23位、2000年のスコアアベレージは203。趣味はショッピングと寝ること。座右の銘は「OVER THE DREAMS」

### Score Up Project !

## 1. ボールの選びかた

ボールは重ければ重いほど、ピンを倒す力も大きくなるが、無理して重いボールを選ぶとコントロールがつけにくくなってしまいます。初心者の場合はコントロールを優先して考え、少し軽めに感じるボールを選ぶのがベター。コントロールが安定してきたら、少しずつ重いボールに替えていくようにしましょう。



## 2. ボールを正しく握る

3つの指穴には、中指と薬指の第2関節を入れ、親指を付け根まで入れる。あまりガッチリ握りすぎると、指がスムーズに抜けなくなってしまいますので、指を入れた時に、ボールと手のひらの間に鉛筆が1本入る程度の余裕を持たせるのがコツだ。



## 3. 投球位置を決める

アドレスからボールを放すまでの助走は、初心者なら4歩が基本。ファウルラインの5cm手前にピンを背にして立ち、普段歩くより少し大きめの歩幅で4歩進み、さらに最終ステップの段階でファウルラインを踏まないために半歩加える。ここが、4歩助走にベストな投球位置となる。



## 4. 投球フォーム

ボールを持ったから手首に過度な緊張感を持たせて、親指と腕が一直線になるように固定させる。また、かけ足で助走するとスイングが小さくなり、コントロールもつけにくくなるので、ゆっくりアプローチすることを心がけてね！（酒井プロは右投げです）



**アドレス**  
背筋を伸ばして体全体をリラックスして立つ。重心は右足のかかとに置くのがポイント。目線はスパット（次ページ参照）に置く



**プッシュアウェイ**  
右投げの場合は、右手と右足を同時に出す。右手は1m手前の人にボールを手渡す感じで押し出すとウマいくよ



**ダウンスイング**  
腕や肩に力を入れず、ボールの重さを利用した振り子運動でダウンさせる



**バックスイング**  
ダウンスイングと同じ要領で遠心力でボールを後ろへ上げる。体はやや前傾気味に



**リリース**  
ヒザを十分に曲げて腰を落とし、ボールの最下点で親指・中指・薬指の順で指を抜く



**フォロースルー**  
ボールを放した手は、前方にいる人と握手するよう感じで、自然に耳横まで振り上げる

さあ、プレイしてみよう！

## まずは基本フォームを身につけよう

さっきはストライクが決まったのに、次の投球ではガーター。こういうパターンに陥ってしまう人って結構いるハズ。スコアを安定させるには、まずは自分のフォームをきちんと固めることが大切だ。ここでは正しい基本のフォームを徹底レクチャーするぞ！

さあ、ピシバシ行くわヨ！



### コレが正しい構え方だ！

ボールを持って構え、助走を始める前の状態のことを「アドレス」という。アドレスの時に体に力が入りすぎると、その後の投球フォームもギクシャクしてしまいがち。そこで、定位置に立ったらずば背筋を伸ばして深呼吸。これでリラックスした状態で、まっすぐ自然に立つことができる。ヒザは軽く曲げた方が、投球にスムーズに入れるよ。

ボールはラクな姿勢で持つ。右投げの人は、体の右寄りに持って構えるのが一般的



ボールを構える高さは、ヒザを直角に曲げた位置が基本。とはいえ、構える位置が高いほど落下するときにパワーがつくので、自己流でもOK

### ADDRESS

右手でボールを持ったら、左手をボールに軽く添えてサポーターする



ヒザは軽く曲げた方が体がリラックスして、スムーズに投球に入ることができる

最初に踏み出す方の足は、やや後方に引いて構えるのが基本



お手軽レジャーとして浸透しているボウリング。ただ、実はとっても奥の深いスポーツ。その歴史も、ナント紀元前にまで遡るのだ！

# 今度の週末はボウリング！

ボールを持って構えた時の緊張感と、10本のピンが瞬時に炸裂した時の爽快感。ボウリングは、誰でも気軽に楽しめるエイジレスなスポーツとして、その人気を不動のものとしている。現在の日本のボウリング参加人口は約300万人で、若者男女問わず親しめるまさに国民的スポーツといえる。

ボウリングの歴史をひもとくと、ロンドンの考古学者が、紀元前のエジプトの古墳の中からボウリングによく似たピンとボールを発見したところまで遡るといつからオドロキだ。16世紀初めには宗教改革者マルティン・ルーターによってボウリングのルールが作られたが、この時のピンは9本で、「ナインピンズ」と呼ばれていた。現在の10本ピンになったのは、19世紀半ばになってからである。

さて、ボウリングが日本に初めてやってきたのは、今から140年前の1861（文久元年）6月22日、長崎の出島外国人居留地内に「インターナショナル・ボウリング・サロン」なるものがオープンしたのが始まりだった。その後しばらくは在日外国人の間で親しまれていたが、1952年12月、東京（青山）に日本で初めての民間ボウリング場がオープン。1960年代には男子プロ、女子プロが相次いで誕生し、中山律子プロによる女子プロ初の300点ゲーム達成などを機に、1週間でボウリング関連のテレビ番組が14本も放映されるなど、一大ブームが巻き起こった。ちなみに、日本へのボウリング初上陸を記念

して、6月22日は「ボウリングの日」と制定されている。

仲間うちでワイワイ楽しめるといって手軽さから、レジャーとして浸透しつつあるボウリングだが、実はとっても奥の深いスポーツなのである。ストライクは熟練のプロボウラーでも確実に取ることは難しいし、スベアのピンが残るパターンはナント1023通りもあり、これに準じて狙うコースも変わってくる。にもかかわらず、構え方や投球フォームは見よう見まねの自己流で、一定のスコアで伸び悩んでいる人も多いんじゃないかな？

そこで、今回講師を務める酒井美佳プロの登場！ てっとり早い上達法であるんでしょうか？

「一般にレジャーとして楽しんでいる方々は練習時間を設けるのは難しいと思います。となれば、まずは正しいフォームを覚えることが大切。実際に腕の出し方ひとつで、スコアがグンとアップする人も多いんですよ。」

というわけで、まずは基本のフォームからレッスン・スタート。「ノワーズ」を手に自分のフォームを再点検して、今度の週末はボウリング場へGO！ 友だちをアツと言わせるスコアをたたき出しちゃおう。



### コラム 酒井プロ！ここんこ教えて

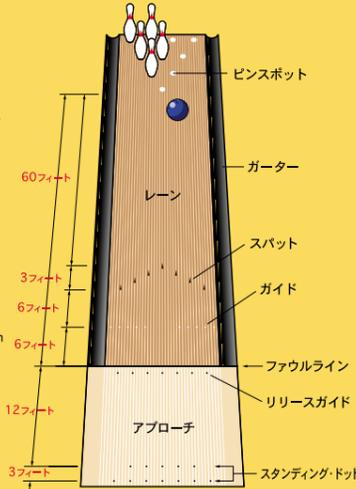
#### ボウリング設備の基礎知識を教えます！

レーン、ピン、ボールは世界共通の規格をもとに作られている。つまり、世界中どこかのボウリング場に行ってもこれらは変わることはないというワケ。

レーンは、細長く切った等幅の板を39枚張り合わせてできている。表面にはコンディションを保つためのオイルが塗られており、これによってボールの速度も変化する。

ピンは、高さ38cm、胴の一番太い部分は周囲12cm、底の部分は直径6cmで、ちょうど一升瓶と同じくらいの大きさだ。一辺が9.14cmの正三角形に10本、4列で並べられ、各ピンの中心から中心までの距離は約30.5cmとなる。

ボールは、直径21.5cm、周囲68.58cmが公認サイズ。重さは最高が16ポンド（7.25kg）で、以下は1ポンド刻みになっている。材質は金属製以外なら何でもOKだが、最近では、芯を合成ゴムとコルクの混合物、周囲を硬質ゴムやプラスチックなどの層で包んだものが主流となっている。

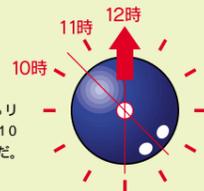


(1フィート=30.479cm)

# フックボールに挑戦!!

## Hook Ball

ボールがピンに近づくにつれて左側に（左投げの人は右側に）曲がり、ピンに食い込んでいくボールが、フックボール。これをマスターすると、周囲のギャラリーから「おおー!!」という羨望のまなざしを受けてしまう。しかし、フックボールの魅力は単なるカッコよさだけではない。ボールが前進する縦方向の回転に対して横方向の回転が加わることで、ストレートボールとは比較にならないほどの破壊力を持ち、ストライクの確率もグンとアップするのだ。



グリップは、プッシュアウェイからリリースする時まで、親指を11時~10時方向に向けるのが最大のポイントだ。

フックボールを投げる1番目のポイントは、グリップの向け方。ストレートボールの場合は親指を12時方向に向けるが、フックボールの場合は11時~10時方向に向けることが必要となる。2番目は手首の角度。これはストレートボールの時と同じで、手首に適度な緊張感を持たせつつ、親指と腕が一直線になるよう固定する。そして3番目が、リリースする瞬間の指の抜け具合。親指、中指、薬指の順番で指を抜くのが基本だが、この時に中指と薬指を11時~10時方向に保ったまま、やや押し出す感じで投球すると、ボールの直進力が落ちたときに左にフックするようになる。ただし、ハウスボールは一般向けのため構造上曲がりにくく作られているので練習を要する。

リリース直前の手首の角度は、親指と腕が一直線になるよう固定する。ボールの重さに負けて後ろに折れすぎると思うように曲がらないので注意!



### コラム 酒井プロ!ここんトコ教えて

#### 集中力を高めるヒミツは?

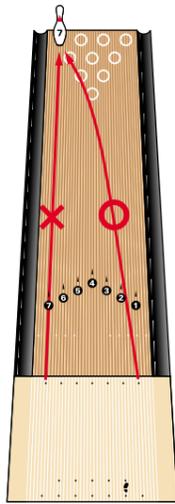
ボウリングは、テクニックはもちろん、メンタル面でも勝敗に大きな影響をもたらすスポーツ。試合中、酒井プロはどのようにして集中力を高めているのだろうか?「ずっと集中力を維持するのはムズカシイですよ。ただでさえ、私、集中力がない方なので(笑)。だから、要所所でスッと精神を統一する。最も集中力が要求されるのはアプローチに立った時。だから仲間同士でボウリングを楽しんでいるときでも、プレイする人がボールを立てて構えたら、おしゃべりをやめて、集中できる環境を作っておけることが大切だと思います」



## スペアを狙え!

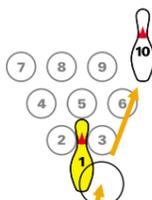
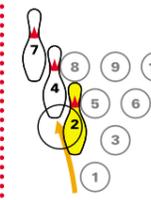
### Spare

スペアをどれだけ多くとれるかが、スコアアップの最大のカギ。1本だけ残った時は、それを倒すコースに投げればOKだけど、難しいのは複数本のピンが残った場合。本数が多くなればなるほどスペアを取るのが難しくなるから、1投目でなるべく多くのピンを倒すことを心がけよう。



#### レーンを広く使う クロスレーン投法

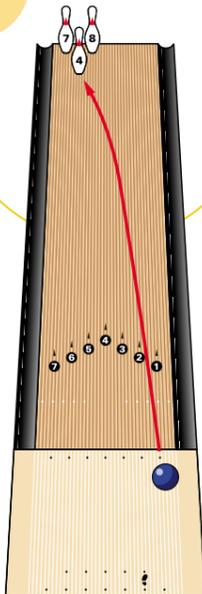
例えば左側にピンが多く残った場合、立つ位置を左に移動して投球する方がいいと考える人もいるかもしれない。しかし、ガーターギリギリにコースを取るのプレッシャーで体力が入り、コントロールも定めにいく。そこでおすすめするのが、残ったピンの反対側からアプローチしてレーンを広く使うクロスレーン投法。7番ピンが残ったときは、標準のスタンディングポジションから右へ板目15枚分移動して、5番スパットを通過させる。ただし、助走で斜行しなくてはならないので、アドレス時の体の向きに注意して投球しよう。



#### キーピンを飛ばす!

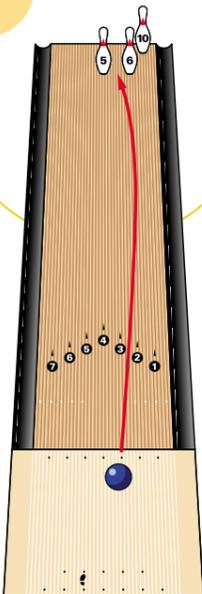
複数本のピンが残ってしまったら、残ったピンの一番手前にあるピン(キーピン)を取るから始めよう。次に、キーピンがどう倒れれば他のピンが倒れるのかを考えて、キーピンのどの場所を狙うべきかを決める。ボールがキーピンの真正面にヒットすれば真後ろへ、ヒットする角度が浅くなればなるほど逆方向の真横に飛ぶことになる。これには正確なコントロールが要求されるけど、キーピンを思い通りの方向に飛ばすことができれば、キミも上級者の仲間入りだ!

#### 残ったピンが近い場合



1投目後に残ってしまったピンが近い場合は、キーピンとキーピンが一番近いピンの間を狙おう。これにより、連鎖反応で他のピンを倒せる確率が高くなる。

#### 残ったピンが離れている場合

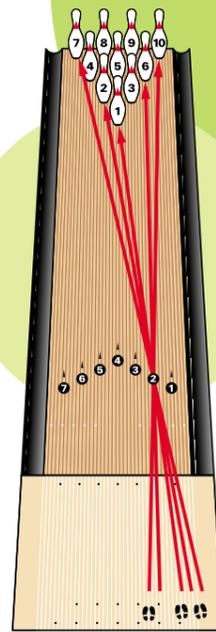


残ったピンが左右に分かれてしまった場合は、基本通りまずは一番手前のキーピンを狙う。このとき、キーピンが左側ならピンの左側面を、右側なら右側面にボールがヒットするよう狙いを定めよう。

遠くにあるピンを目指して投球するのは至難の技。そこでレーン上にある「印のスパット」を目標に置いた「スパットボウリング」をマスターすれば、スコアは確実にアップするぞ!

# スパットボウリングをマスターしよう!

## Spat Bowling



初心者の場合、ピンを目標に定めて投球してしまう「ピンボウリング」に陥りがちだが、これでは目標があまりにも遠く、コントロールがつけにくい。そこで活用したいのが、「スパットボウリング」のテクだ。スパットとは、ファウルラインの前方5mにある7個の「印の」で、それぞれピンと平行した位置にあり、板の5枚目ごとにマークされている。ピンはスパットの延長線上にあるので、これを目印に投球の角度を調整すれば、ピンを見なくても確実なコースに投げることができるのだ。アドレスからリリースまでは、ピンではなく、目標とするスパットから目を離さないように心がけよう。

7個のスパットは右から1番スパット、2番スパット...と呼ばれる。右投げの場合の1投目は、2番スパットを目標に投げるのが基本。

## 目指せハイスコア!!



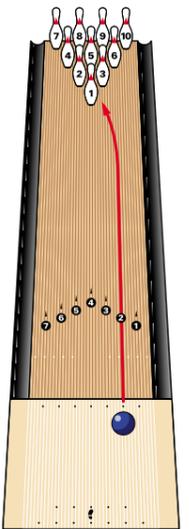
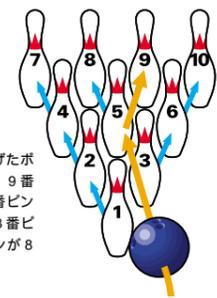
## ストライクを狙え!

### Strike



#### ストライクの ピンアクション

最もストライクの確率の高いのは、投げたボールが1番ピン、3番ピン、5番ピン、9番ピンを倒すパターン。これにより、1番ピンが2番ピン、4番ピン、7番ピンを、3番ピンが6番ピン、10番ピンを、5番ピンが8番ピンを連鎖反動的に倒すことになる。



#### 理想的なストライクコース

ボールが1番ピン、3番ピン、5番ピン、9番ピンを倒すためには、右から2番目の2番スパットを目指して投げるのが一般的。ここを通過したボールはストライクポケットと呼ばれる1番ピンと3番ピンの間を通過することが多く、ストライクも出やすくなる。最初に立つ位置も、2番スパットの延長上にスタンスをとるようにしよう。

### コラム 酒井プロ!ここんトコ教えて

#### マイグッズを見せて下さい!

プロボウラーなら必ず持っているのが、マイボールとマイシューズ。酒井プロのマイボールは15ボンドで、1試合で6~8個は用意しているという。マイシューズには靴底につけるパーツも欠かせない。「レーンの状態はオイルの具合や天候によって大きく変わります。試合前には15分ほどの投球練習の時間があるので、そのときにレーンの状態を見極め、靴底の滑り具合を調整するパーツをつけるんです」と酒井プロ。

ちなみに、酒井プロは赤やピンクが大好きで、試合中はこれらの色を必ず身につけて縁起をかついでいるとか。



### コラム 酒井プロ!ここんトコ教えて

#### ボウリング用語を覚えよう

##### ストライク

1投目で10本のピンをすべて倒すこと。10点プラス、次の2投目の得点がボーナス点として加算される。

##### ダブル

ストライクが2回連続すること。得点の計算方法はストライクの場合と同じ。

##### ターキー

ストライクが3回連続すること。「トリプル」ともいう。得点の計算方法はストライクの場合と同じ。

##### スペア

1投目後に残ってしまったピンを、2投目ですべて倒すこと。10点プラス、次の1投目の得点がボーナス点として加算される。

##### スプリット

1投目で1番ピンを倒し、残った2本以上のピンが同時にヒットできないくらい離れた状態にあること。

##### ガーター

投球したボールがコースをはずれて左右の溝にはまってしまうこと。得点は0点。2投目をガーターしたときは「ミス」という。

##### フレーム

1ゲーム中で10回に区切られる。1フレーム中2投球が基本。

##### オープンフレーム

ストライクもスペアもとれなかったフレームのこと。

##### サービスフレーム

第10フレームの3つ目の特別枠のこと。1投目でストライクを出せばあと2回投球でき、2投目でスペアを取ればもう1回投球できる。

##### パーフェクトゲーム

1ゲームがすべてストライクだった場合。12投球で合計300点になる。

##### ハウスボール

ボウリング場に備え付けられたボール。一般向けのため、指穴が少し大きめに作られているのが特徴。



演出効果で盛り上げる!

ぬいぐるみキャラクターが出現!



ピンマン&ピン子

『ワンダーボウル南熊本店・今治店・西条店』ではヨイショマンとイイワケマンが神出鬼没に現れる。また、『ナムコ・ワンダーボウル稲沢店』ではピンマンとピン子と一緒にゲームをして、会場全体を楽しくゆかいに盛り上げてくれるゾ!



ヨイショマン&イイワケマン

キッズや超初心者に大人気!  
ノーガーターシステム

ガーターの溝をふさぐことで、ガーターなしのボウリングが体験できる画期的なシステム。ボールをまっすぐに投げられる「ファミリーシューター」と併用すれば、キッズだってパーフェクト達成できちゃうかも!



DJライブと光の演出

超イケてるDJライブがフロアを占拠。さらに、ブラックライトの演出でクラブチックなノリを再現。プレイヤーのテンションも最高潮に達するのだ!

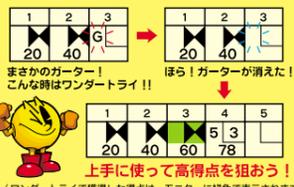


ワンダートライ

1ゲーム中に1回だけ投げ直しができる、ナムコオリジナルルール。「こ、これがストライクなら...」「このガーターはイタイ!」「ゲゲッ、まさかのスプリット~」など、今の1投をもう一度やり直せたらというキミの願いを叶えちゃいましょ。上手に使えば、高得点も夢じゃない!



ワンダートライ使用例



イベントDAYのお楽しみ

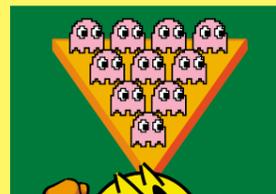
ワンダーチャレンジ

2ゲーム終了後に体験できるボーナスゲーム。ちょっとイジワルに並んだピンを、1投ですべて倒すことができれば見事成功。同じレーンにいる人が全員1回ずつチャレンジできるから、みんなでワイワイ盛り上がっちゃおう!



スーパーワンダーチャレンジ

こちらイジワルに配置されたピンを倒すゲームで、1投ですべて倒せばクリア。次々と新たな配置のピンが登場するので、持ち時間内なら何回でも投げることができる。最後に一番多くクリアしたレーンが優勝だ!!



スーパーストライクチャレンジ

持ち時間内に、ストライクを一番多く出したレーンが優勝となるゲーム。時間内であれば何回でも投球が可能。前ページの記事を参考に、2番スバットを狙ってストライクポケットにボールをガンガンたたき込め!



スーパー100本チャレンジ

持ち時間内に、一番早く100本のピンを倒したレーンが優勝。ピンは1投ごとに10本ずつセットされる。時間内なら何回でも投球可能。各自の実力はもちろん、チームワークのよさも試されるワクワクドキドキのゲームなのだ。

ワンダーボウルオリジナル  
プレイルール

『ワンダーボウル』では、他のボウリング場では体験できない、ナムコならではのオリジナルルールや楽しい演出を多数用意! ここではその中身をドーンと公開しちゃおう。



ワンダ - ボウル富山店

住所: 〒939-0000 富山県富山市上富居310-1  
電話: 0764-52-3370  
FAX: 0120-777-765  
営業時間: 10:00 - 23:45



ワンダ - ボウル南熊本店

住所: 熊本県熊本市九品寺6-9  
ワンダ・シティ南熊本店内  
電話: 096-375-1133  
FAX: 0120-039-765  
営業時間: 10:00 - 26:00



ワンダ - ボウル筑紫野店

住所: 福岡県筑紫野市大字針楯30-10  
ゆめタウン筑紫野店新館  
電話: 092-920-9035  
FAX: 0120-548-765  
営業時間: 10:00 - 26:00 年中無休



ワンダ - ボウル今治店

住所: 〒794-0033 愛媛県今治市東門町5-13-1 フジグラン今治店2階  
電話: 0898-34-1464  
FAX: 0120-190-765  
営業時間: 10:00 - 26:00



ピンポップレーン

住所: 静岡県浜松市入野町6353-1  
ジャスコシティスポーツランド2F  
電話: 0534-49-0911  
営業時間: 10:00 - 26:00

全国ナムコ直営店紹介

ナムコならではのオリジナルルールや楽しい演出が体験できるワンダーボウルを中心に一挙大公開。近所で、はたまた旅先で、ボウリングの新たな魅力がいっぱいあったナムコ直営ボウリング場に、ぜひお立ち寄りください!



ワンダ - ボウル宇部店

住所: 山口県宇部市明神町3-1-1  
フジグラン宇部店2F  
電話: 0836-37-0172  
FAX: 0120-066-765  
営業時間: 平日 10:00 - 26:00  
土・祝前 10:00 - 28:00



ワンダ - ボウル西条店

住所: 〒793-0001 愛媛県西条市玉津564-1 フジ西条玉津店2F  
電話: 0897-53-6879  
FAX: 0120-194-765  
営業時間: 平日 10:00 - 26:00  
土・祝前 10:00 - 28:00 年中無休



ワンダ - ボウルホークスタウン

住所: 〒810-0065 福岡県福岡市中央区地行浜2-2-1 ホークスタウン内  
電話: 092-833-8282  
FAX: 0120-050-765  
営業時間: 平日 10:00 - 26:00  
金土・祝前日 10:00 - 28:00 年中無休

ボウリングを楽しむための基本マナー8カ条

**6** ベンチやアプローチに土足で上がらないこと

土足のままベンチやアプローチに上がると、靴底の汚れでレーンが傷んでしまいます。プレイする人はもちろん、見学する人もボウリングシューズに履きかえるようにしましょう。

**3** ファウルラインを越すのはルール違反

仲間うちで楽しむとはいえ、ボウリングはれっきとしたスポーツ。となれば、ルールはきちんと守るのが鉄則。ファウルラインを踏んだり越えたりするのは、明らかにルール違反です。

**7** レーンの床面を傷つける投球はしないこと

故意もしくは失投で、ボールをレーンに落とすような投げ方をしている人がいますが、これはレーンを傷つける原因になります。正しい投球フォームを身につけて、レーンをいたわってあげてネ。

**4** 飲み物や食べ物をこぼさないこと

ベンチでの飲食はOKですが、床にこぼさないよう細心の注意を払うこと。靴の底につくと床が汚れてしまうのはもちろんのこと、靴底やアプローチがすべりにくくなる原因にもなります。

**8** 借りたボールやシューズは所定の場所にきちんと返却

ゲーム終了後、ボールやシューズを置きっぱなしにしないこと。自分の使ったボールは必ず元の場所へ、シューズは両方きちんと揃えて決められた場所へ必ず返却するようにしましょう。

**5** 他人のボールは使わないこと

ハウスボールとはいえ、ゲーム中は自分が選んだボール以外は使わないのがマナー。ボールにはボンド表示の下にナンバーが刻印されているので、これをしっかり覚えておいてネ。

**1** 隣の人が構えたら投げ終わるまで待つこと

隣のレーンの人と同時に投球すると、互いに気が散ってしまうし、なによりキケン。隣がボールを構えて立ったら、その人が完全に投球し終わるまで待つから投球するよう心がけて!

**2** 投球後はすみやかにベンチへ戻ること

ストライクを出してレーン上で大騒ぎしたり、はたまたガーターを出してがっくりヒザを落としたり。気持ちは分かるけど、隣のレーンで投球を待つ人の妨げにもなるので、投球後はすみやかにベンチに戻るようにしてネ。



上記で紹介している9店舗でご利用頂けます

**BOWLING 1ゲーム無料チケット**

【ご利用はお1人様に限りです】

本チケットは混雑時にはご使用できない場合がございます。店内スタッフへご確認下さい。

有効期限 2001年7月31日まで