

## ボーリングボールの選び方

### ○ボールの重さ (1ポンド:0.45kg)

#### ・男性のおすすめボール

- ・12ポンド (約5.4kg)
- ・13ポンド (約5.9kg)
- ・14ポンド (約6.4kg)



#### ・女性のおすすめボール

- ・9ポンド (約4kg)
- ・10ポンド (約4.5kg)
- ・11ポンド (約5kg)

重いボールほどピンが倒れやすいが無理に重いボールを選んでスピードが出なかったりコントロールが出来なくなるとは元も子もありません。自分に合う重さのボールを選ぶようにしましょう。

### ○指の穴のサイズ

ボーリング場のボールは重さごとに S,M,L,LL,と指の穴のサイズがあります。

親指を入れてみてボールをくるくる回した時に、親指の関節が当たるか当たらないか

ぐらいがベストです。小さすぎると投げた時に抜けずらくなります。また大きすぎても投げ切る前にボールが抜けてしまいます。自分に合ってるものを選びましょう。

親指の穴のサイズが合っていれば中指と薬指の穴はそこまで気にしなくても構いません。

「日程調整サービスWith」より抜粋