

ボーリングの投げ方の種類と基礎をしっかりと覚えましょう



○ストレートボール

まっすぐ直進させる投げ方で横回転はかかっていません。

投げ方のコツ 親指を 12 時の方向に向け進行方向を思い浮かべて振り動かすこと。

○カーブボール

ボールが離れてから弧を描いてピンに向かい曲がっていく投げ方。

ストライクを狙える確率が高いがコントロールが難しい。1 番ピンと 3 番ピン間にボールを当てる事でストライクを狙える。

投げ方のコツは親指を穴に入れず中指と薬指のみを穴に入れるが穴には第一関節くらいをいれるほどにして投げる時は手のひらからボールをこぼすように投げる。後ろにはあまり振らない事。

○フックボール

ピンの近くに来るまで直線でピンの直線で急激に回る投げ方

投げ方のコツは親指を 10 時の方向に向け中指と薬指の 2 本で少しボールを回すように投げる。

○バックアップボール

フックボールとカーブボールと異なり反対に曲がるボールの投げ方。プロの方でこの投げ方をする人がいるが手首に負担がかかり好んでする人はいない。

ボーリングのルールマナー

- ・ フェールラインをオーバーしない事（正式競技は 0 点になります）
- ・ 靴下着用
- ・ 右側投球優先（アプローチに同時に立った場合は右側の人から投球すること。
同時に投球すると事故につながる危険性あります。）
- ・ 拍手（ナイスプレーには拍手をしましょう。ただし大声を出すのは他の人に迷惑になりやめましょう。）
- ・ その他 レーンの上にアイスクリームやジュースを持ち込まない。
- ・ 他の人のボールは使わない（同じ色のボールはボールのロット番号で見分けられます。）