

ボウリング

BOWLING



ボウリング競技の特性

- 全天候性で年齢、性別に関係なく、人数に制限なく競技ができる。
- 想像以上に運動量のあるスポーツである。
- 技術差があっても一緒に競技できる。
- 所要時間がほぼ予想でき、予定表がたてやすい。
- 参加者に合わせ競技方法を変化、調整できる。
- 心技一体のスポーツである。

百発百中といいますが、ボウリング競技の場合は、百中プラス百ストライクが要求されます。つまり狙ったピンに中てるだけでなく、10本のピンを倒さなければならない。ギネスブックに申請されている記録は、36連続ストライクです。

実際のトレーニング

中京大学 北川薫先生企画による、ボウラーのための筋力トレーニングマニュアルをもとに、全国一貫指導体制において指導中、以下要約を掲載します。

トレーニングを考える上での基本

- 準備運動
- 足裏を強く蹴るようなウォーキング
- スクワット、あるいは軸足での片足ジャンプ
- ダンベルを持つての手首屈曲運動
- 股関節、肩関節を中心としたストレッチ体操
- 初心者には、滑りやすい廊下などでのシャドウボウリング
- 一般的に体調を整えるための有酸素運動
- 整理運動

トレーニング方法

1. シングルセット法 初歩の段階ではこれで効果が得られる

2. サーキットセット法

以上の方法を週2～3回の頻度で行う

トレーニングはその目的によって負荷、反復回数、必要時間及び次のセットに入るまでの休憩時間が異なる。

下表を参考にし、目的に合ったトレーニングを行う。

目 的	筋力アップ	筋力強化	持久力
トレーニングの負荷 (%)	100～90	90～80	50～30
セットの反復回数 (回)	1～5	5～10	45～60
セットの必要時間 (秒)	6～10	10～20	60～90
休憩時間 (分)	3～5	2～3	1～3

年齢	12歳	12～15歳
基礎体力	体力を見ながら強度を考える	ある程度の体力があり強度を強める
	筋力 むやみに強制することなく、自然体で 取り組ませる	ストレッチによる筋力アップ、ボールによる 筋力増強
	握力 使用するボールの重量との関係を考 えた取組 トレーニングマシンの使用も良いが必 ず確認する	握力アップはボールを通常より重めのもの を使用 トレーニングマシンによる筋力アップ
	持久力 魅力を持たせることが必要	チーム戦においては約3時間を要する場合 があるのでそれに対応できる持久力をつける
	瞬発力 1投に最大の力が発揮できるトレーニ ング	1投の瞬発力を間隔を取りながら発揮でき る為のトレーニング
専門的技術	基本動作の習得 4歩助走及び投球のタイミングの習得	基礎から各自に合わせた一連動作の習得 理論的なスピア、ストライクアングル、ボ ール選択、スピアを重視した練習
競技規則(規定)	最低限の競技ルール、マナーの習得	競技に参加する以上、競技規則を習得す ることは必要不可欠である
トレーニング強度	体力に合わせた強度を設定し負荷を 多くしない	無理のない負荷で、量を重視し、反復する
トレーニングおよび 練習日数(間隔)	トレーニングは日常生活の中に取り入 れられる程度 練習は1度に1時間くらい(3G)	日常のトレーニングに加え、負荷の大きな トレーニングを週1～2回
競技会	地域における競技会参加は月1回程 度 強制しない	都道府県クラスの競技会への参加を月1 回 強制しない
他種目との関係		
その他	まずボウリングの楽しさ、挑戦能力を 育てる	スコアの流れを良く知る

15～20歳	16～30歳	年齢	
強度を強め、ボウリングにあった体力作り	完成した基礎体力をさらに向上させる	基礎体力	
育成時に加え負荷を大きくする。 筋力、握力をバランスよく使う為の養成。 持久力、瞬発力は一歩進めた指導をする。 基礎体力増強には、ストレッチ及びマシンをフルに活用したトレーニングを行う。	同左		筋力
			握力
			持久力
		瞬発力	
無理のない助走とリリースの練習 ボールの特徴をマスターし、レーンコンディションに合わせたボールの選択	世界に通用するトータル的な技術の習得 レーンコンディションをいち早く見抜く能力の開発	専門的技術	
施設、用具等の既定の習得、国際ルールの確認	ルールを熟知することが勝利につながる	競技規則(規定)	
無理のない負荷で、量を重視し、反復する	集中的なトレーニング、強度は必要に応じて	トレーニング強度	
同左で週3回。状況を見て増減する	同左	トレーニングおよび練習日数(間隔)	
国際大会を目標に置き国内大会に積極的に参加	同左	競技会	
	ボウリング競技に集中する	他種目との関係	
テーマを設定した実技練習を多く行う	勝利の喜びを味わうことが必要	その他	