

スポーツパターンの攻略

R3. 9. 25 AM10:00 足利スターレーン 群馬県ボウリング連盟 竹田達治

1 はじめに	<p><u>○スポーツパターンの経緯</u></p> <p>スポーツパターン（スポーツコンディション）とは、</p> <p>(1) 2010年USBCが「スポーツボウリング・マニュアル」というものを発表しました。このマニュアルの中で「スポーツパターン」が示され、「①レシオ（3：1以内）、②全ての競技（競技会・リーグなど）でこの①レシオの実行、③レーンモニターによる競技の届け出（①レシオの確認）」の3点が示されました。＝全米ではこの時から全ての競技でスポーツパターンが実施されました。</p> <p>(2) 一方、国内では、2016年JBC理事会において「国体のオイルパターンの公表及び国体ブロック大会での実施」が決議され、同年の山梨関ブロ及び岩手国体から実施され、JBC主要大会についてもこの方針により実施され、地区及び各連盟の大会においても実施されるようになりました。＝来年の栃木国体は7年目（2回はコロナにより中止）になります。</p> <p>(3) 国内でのこの方針に対応（スポーツパターンの攻略）するため、栃木県では全国に先駆けていち早く2017年に「レーンコンディション検証会」を、ここ足利スターレーンで開催しました。＝トーチを使用して実施しました。</p> <p><u>○スポーツパターンとは？</u></p> <p>スポーツパターン（スポーツコンディション）とは、</p> <p>(1) <u>レシオ（比率）</u></p> <p>レーン中央部分と外の部分のオイルの比率をレシオ（比率）と言い、USBC「スポーツボウリング・マニュアル」では3：1以内としておりましたが。現在では4：1以内とされています。＝レシオが小さいほど難易度が高くなります。</p> <p>(2) <u>パターンの長さ（PL（パターン・レングス））</u></p>	
--------	---	--

PL (パターン・レングス) は塗布されたオイルの長さであり、①33～37ft を、ショート・オイルパターン、②38～42ft を、ミディアム・オイルパターン、③43ft 以上をロング・オイルパターンとしております。=PL (パターン・レングス) が短いほど難易度が高くなります。

(3) オイル量

オイル量はレーン全体に塗布されたオイルの総量で、①15ml 以内はドライ、オイル量により、②ミディアムドライ、③ミディアム、④ミディアムヘビー、⑤30ml 以上をベビーと呼んでいます。近年では、④ミディアムヘビー以上オイルを塗布することが多くなっています。皆さんが普段投げているハウス・パターンでは23ml 程度が多く採用されています。=オイル量が多く、レシオが小さいとポケットヒットとスペアメーカーの難易度が高くなります。

(4) その他

以上が、スポーツパターンと呼ばれるものですが、これらの内容は「プログラムシート」で読み取れます。=資料を使って説明します。

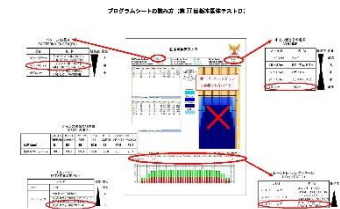
更に、参考として、30年以上ボウリングをされている方はご存じですが、昔の大会では、ベタ・レーンと呼ばれフラットなレーンコンディションを経験している方も居ると思います。まさに、昔のスポーツパターンです。普段ハウス・パターンでしか投げない者が大会に参加して、外から投げて全く曲がらない経験があると思います。正解は中目を投げることでしたが、現在にも通じるものがあると思います、オイル量は現在ほど多くなくスペアの確率はそれほど低くありませんでした。

2 スポーツパターンの攻略

○スポーツパターン攻略

1 プログラムシートを読む

お手元の「プログラムシートの読み方(第77回栃木国体テストD)」をご覧ください。



(1) 先ず始めに、プログラムシートの下段の「レーンドレッシングパターンレシオ」を見てレシオ（比率）（1. 36 : 1）を把握してください。比率が小さいほど難易度が高いわけですから、このパターンでは高難度と言えます。

参考までに、グラフの赤い部分はマシンがピン方向（奥）に移動するときに塗布するオイル量で、ホワードと呼ばれます。緑の部分はファールライン側（手前）に移動するときに塗布するオイル量で、リバースと言います。同じオイルでもホワードとリバースの塗布量によって投球者の感じ方が変わります。また、オイルの保ちにも影響します。

(2) 次に、プログラムシートの上段左の「パターンの長さ（39ft））を確認してください。この長さ、PL（パターン・レングス）により、より望ましい投球ラインが変わります。

「PL-31の法則」という事を聞いたことがあると思いますが、ケーゲルが多くの投球者、様々なタイプの投球者の投球データを処理して導き出した法則で、塗布されたオイルの出口でこのポイントを目掛けて投球するとポケットヒットし易い板目となります。ブレイクポイントはその先約3～5ft 先にあると言われていません。スペクト（ドリームスタジアム太田に設置）データを見れば一目瞭然です。

(3) 次に、プログラムシート上段右の「オイル量（34. 85ml）」を確認してください。オイル量が多く、レシオが小さいとポケットヒットとスペアメイクは高難度と言えます。

この3点（箇所）を指標としてください。

(4) プログラムシートの右にオーバーヘッドグラフがありますが、参考になりません。選手の間では、このオーバーヘッドグラフをみて色々という人が居ますが、そもそもスポーツパターンにはオイルの壁というものがないので、参考にしない方が良いでしょう。そのような人が居たら反論してもしようがないので笑って聞いているくらいの度量が必要です。

(1) アジャスティング (アジャスト)

アジャスティング (アジャスト) の方法は、①平行移動、②角度移動、③対角移動のライン調整があり、更に、リリースアングル、ボールの変更、ボール表面調整の変更、スピードの変更、リストポジション、ハンドポジション、ロフト調整などがありますが、一番重要で、必ずやってもらいたい事として、立ち位置を調整する、①平行移動、②角度移動、③対角移動のライン調整を説明します。

①平行移動

文字通り、立ち位置、スパットを平行に移動するアジャスティング (アジャスト) 方法です。ボールの曲がりの少ない (女性に多い) 方、ゲームが進んだコンディションでの対応に有効です。

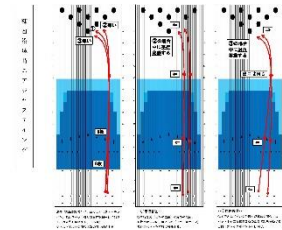
②角度移動

スパットを変えずに、立ち位置を移動するアジャスティング (アジャスト) 方法です。練習投球時にスペアメイクを確実なものとするために有効です。スポーツパターンではあまり使いませんが、ゲーム中の微調整に使います。

③対角移動

スパット1、立ち位置2の割合で移動 (ブレイクポイントが一緒になる。) する方法です。ポケットに厚く入った場合などに有効です。

スポーツパターンでは、①平行移動と③対角移動を使いながら、ラインメイクします。良く皆さんから外ミス、内ミスという言葉が聞きますが、明らかなミスを除き、大部分がコンディションの状態の変化による現象なのです。ミスと思わずにアジャスティング (アジャスト) する事が鉄則になります。スポーツパターンでは刻々とコンディションの状態が変化しますので、1球ずつでも、毎回でも、アジャスティング (アジャスト) する事がスコアメイクの秘訣です。この時に、ボールチェンジをすると、ラインが見えなくなりますので、出来る限りボールチェンジはしない方が良いでしょう。



※ 参考までに、宮澤拓哉選手は、アジャスティング（アジャスト）技術が素晴らしく長けていますので、毎回のようにアジャスティング（アジャスト）しています。決して、一カ所に止まって投球していません。次のフレームに備えて絶えずアジャスティング（アジャスト）しています。その結果が高スコアに繋がっています。皆さんもアジャスティング（アジャスト）技術を磨いてください。

(2) スペアメイク

スペアメイクは、一般的には3-6-9システムが多いと思います。しかし、オイル量の多い場合、特に外までオイルが入っている場合は、ボールの軌道がオイルに乗り思わぬスペアミスが起こります。特に3-6-9システムでは、残りピンにより立ち位置も変わるため、その都度見える景色も変わり、より難しく感じてしまいます。

スポーツパターンでは、右のピン（10ピン側。3・6・10番ピン）は右側から、左のピン（7番ピン側。2・4・7番ピン）は左側から狙うのが常道です。

そこで、2-4-6システムをお勧めします。

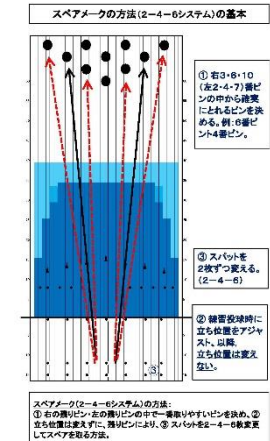
2-4-6システムは、右側（10ピン側。3・6・10番ピン）で取りやすいピン、左側（7番ピン側。2・4・7番ピン）で取りやすいピンを起点とします。そして、取りやすいピンの立ち位置を変えずに、残りピンに合わせて、スパット（目標）を2枚、4枚、6枚と変えてスペアを取る方法です。これで、スペアの確立が格段にあがります。

(3) PL-31の法則

プログラムシートの読み方のパターンの長さで説明したとおりです。

(4) 練習投球

JBCの練習投球時間（Box 4名で5分。6～7球しか投げられません。）は限られています。練習投球時間の中でレーン状態を正確に確認する必要があります。



練習投球でしっかりと1球目から投げられるように、ウォーミングアップをしっかりと行ってください。

オイルの出口はファールラインから確認できません。従って、PL-31の法則で導き出した板目に平行に投げてください。板目平行に投げて、到達した板目を確認することが大事です。薄（曲がりが少ない。女子に多い。）ければ、中目に「①平行移動」します。厚（曲がりすぎ）ければ、「③対角移動」します。これで1投目のラインは見えてきます。

次に、スペアを確実にとれるピン（例：6番ピン、4番ピン）の確認をします。ボールがピンに到達した状況を見てアジャスティング（アジャスト）します。皆さんが良くやっている10番ピン、7番ピンでなくともOKです。これで、スペアのラインは見えてきます。

6～7球の練習投球の中で、事前に、確認する投球の割り振りを決めておき、効率良い練習投球としてください。ゲームスタートから一気にスコアメイクを行いましょう。

(5) ゲームスタート

ゲームが開始されたら、①平行移動、③対角移動を駆使して、こまめに微調整を繰り返し、絶えずアジャスティング（アジャスト）を行ってください。また、スペアメイクを確実にやり、スコアメイクに努めてください。その結果、ローゲームを打つこと無く、安定したスコアメイクが期待できます。

ゲームが進行するにつれて、オイルの減耗（1人1G、3～5%減耗する。）が始まり、コンディションが刻々と変化します。具体的には手前（オイルの中）でオイルの減耗によりロールが始まり、ボールモーションが減少します。皆さんのよく使う言葉の「キャリアダウン」により「ボールが伸びてくる。」と感じますが、オイルの減耗によるボールモーションの減少が真犯人です。

この場合は、アジャスティング（アジャスト）と共に、プッシュ（ブレイクポイントを奥（ピン側）にすること。手前のスキッドを長くすること。）が有効です。

<p>3 その他</p>	<p>プッシュの要領は、力まないことです。力み=手前のロールが早まる。力み無くスムーズに投球することです。</p> <p>(6) <u>ボールアジャスティング (ボールチェンジ)</u> 弱いボールから投げ始め、アジャスティング (アジャスト) を繰り返すと、入射角 (3° ~ 6° がベスト。ただし、入射角0° 17.5枚でストライクになる。) が足りなくなります。入射角を得るには、先ずは、ローテーション (ボールの回転軸の方向) の変更か、ボールアジャスティング (少しずつ強いボールにチェンジ) が有効です。ここで初めて、ボールアジャスティング (ボールチェンジ) する事になります。ゲームの前半でのボールアジャスティング (ボールチェンジ) は、ラインを見失うだけで、スコアメイクに繋がりませんので注意しましょう。</p> <p>(7) 次のレーンの確認 次に投球するレーンを確認することも有効です。どんな選手が何処を投げているのか観察することも有効です。</p> <p>(1) <u>クールダウン</u>を必ず行いましょう。(開始前はウォーミングアップを行う。) (2) <u>用具のメンテナンス</u>を必ず行いましょう。 (3) どんな形でも良いので<u>記録をつける</u>ことを習慣にしましょう。</p> <p>※ 攻略法欄外※1※2についても説明。</p>	
--------------	--	--