



# FRIEND OF SPORTS 友移

友移（ゆうぼく）～仲の良い友の意 宮崎書

札幌市スポーツ推進委員会広報誌 Vol.118

**特集** ボウリング

**活動紹介（厚別区）**

「厚別区スポーツチャレンジ」



友穆 118 号は誰でも手軽に行うことができるスポーツの中から「ボウリング」を特集します。今回はハウスボール（ボウリング場で貸し出ししているボール）で好成績を出すためのポイントについてご紹介します。室内で行うボウリングは、冬の運動不足解消にも効果的です。お近くのボウリング場で練習して、自己最高スコアの更新にチャレンジしてみませんか？

## ハウスボールの選び方

### ★ポイント1★ 親指を入れる穴の サイズをチェック！

親指が付け根までぴったりと  
入るものを選ぶのがベスト。  
中指・薬指は第1関節が  
入ればOK！



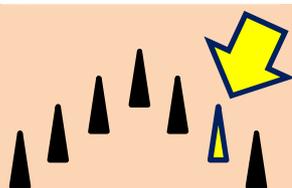
ディノスポウルノルベサ店 金井さん

### ★ポイント2★ ボールは少し重めの ものにチャレンジ！

投げていくうちに重さにも  
慣れていくので、女性でも  
9ポンド以上がオススメ。  
あまり軽いとストライクを  
とるのが難しくなります。

編集委員の体験取材にて、お忙しい中丁寧なご指導ありがとうございました！

## 助走距離と狙う位置



### 右から2番目のスパット (レーンにある目印)を 狙って投げよう！

- ★助走が4歩でうまく合わない場合は、3歩や5歩に変えてみましょう。
- ★ボールを手から離すまで、スパットから絶対に目を離さないように！
- ※左利きの方は、上の図とは左右が反対になります。左から2番目のスパットを狙いましょう！

助走距離の目安は

4歩十半歩



### ★上手い人からひと言！★ 今年度のスポーツ推進委員ボウリング大会で優勝した上嶋委員（中央区）にインタビュー！

Q.ボウリングの魅力とは？

A.しぶとくストライクを取った時の爽快感です。

Q.日頃、ボウリングをしている時に心がけていることは？

A.スパットから目を離さず良いイメージをすることです。

Q.ボウリング上達の為にアドバイスを！

A.上手な方の投げ方・フォームをよく見ることです。



# ボールを投げてみよう！



投げる前のボールは大体腰の高さ。脇をしっかりと締め、安定した状態から1歩踏み出すのと同時にボールを軽く持ち上げます。



持ち上げたボールを2歩目で後ろに振りあげ...



3歩目を踏み出しながら前方へ振りおろして...



★ポイント1★  
後ろの足は  
踏み出した  
足の後方に  
滑らせる！



★ポイント2★  
投げる手と  
反対の手は  
肩と同じ高さ  
で水平に！

4歩目で投げる！！この時2つのポイントを意識すると体がレーンに正対するため、ボールをよりまっすぐに投げられます！（表紙の姿勢もチェック！）

★上手い人からひと言！★ 上の写真のとおり、お手本となるきれいなフォームでの投球を見せてくれた友穆編集委員の佃委員（南区）からも、ひと言いただきました！

Part 2

「ボウリングは年齢問わず、1人から大勢まで楽しめる生涯スポーツです。自分のペースで楽しんで上達していきましょう！」

コツをつかむには練習あるのみ！  
みんなで楽しく目指せベストスコア★



## 厚別区スポーツ推進委員会の活動紹介

厚別区は今年度、初のこころみで「厚別区スポーツチャレンジ（スポチャレ）」を開催いたしました。年齢を問わずに楽しく色々なスポーツに触れていただこうと 10 種目の競技を用意。来場者数は 400 人を超え、とても盛り上がりました。来年もたくさんの方に楽しんでいただけるように工夫していきたいと思っています。



手に汗握るスポチャン真剣勝負！！



みんなで楽しくキンボール♪



試されるバランス感覚…。



狙いを定めてシュート！



順番まだかな～？



### スポ推委員ワンショット♪

厚別区スポーツ推進委員の方々は、おそろいのピンクのポロシャツ姿で全体の司会・進行や各体験コーナーの進行役を務めました。こうしたイベントが無事に開催できるのは、推進委員の皆さんの頑張りがあってこそ。いつもご協力ありがとうございます！

### 各区のスポーツ情報が満載

札幌市スポーツ部ホームページ [<http://www.city.sapporo.jp/sports>]

札幌市スポーツ推進委員会ホームページ [<http://www.sapporo-sposhin.jp>]

### 編集後記

取材の後日、友人らとボウリングに行ってきました。最初はガーターばかりでしたが、だんだんと歩数が合い、2つのポイントをあまり意識しなくてもできるようになった1ゲーム目の終盤、なんと連続でストライク！2ゲーム目では毎回8ピン以上を倒せるようになりました。ストライクやスペアが出るたびに、友人らとハイタッチで盛り上がったのも楽しかったです。【事務局：折田】

編集 友穆編集委員会

発行年月日 平成 29 年 3 月 31 日

発行 札幌市スポーツ推進委員会（札幌市スポーツ局スポーツ部企画事業課内）電話 211-3044

発行責任者 会長 坪田 敏男