

**Special
Olympics**
Nippon



ボウリング コーチクリニック

<日付・地区組織・会場等>



ボーリング(boring)・・・円筒状の穴を穿つこと。またドリルで開けられた穴を大きくする過程のこと。

ボウリング(bowling)・・・プレイヤーに対して頂点を向けて正三角形に並べられた、10本のピンと呼ばれる棒をめぐらしてボール（英: bowling ball）を転がし、ピンを倒すスポーツ。

（ボウラー、プロボウラー、ボウラーズベンチ・・・）

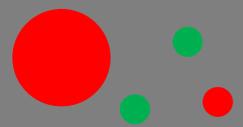
※Wikipediaより引用

歴 史

大変古く、5千年以上も前のエジプトの王様の古墳からピンとボールが発見されています。

日本では、文久元年（1861年）長崎の出島にボウリング場がオープンしました。

ボウリングの運動量



【ボウリングを3ゲーム投げた時の運動量】

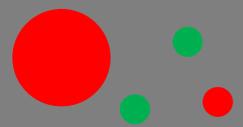
●マラソン	・・・	7分30秒	(距離にしておよそ3km)
●サッカー	・・・	18分	
●テニス	・・・	20分	
●サイクリング	・・・	20分	(距離にしておよそ8km)
●ゴルフ	・・・	33分	(2ホール)
●野球	・・・	45分	(3イニング)
●ラジオ体操	・・・	50分	
●バレーボール	・・・	60分	
●散歩	・・・	70分	(距離にしておよそ4~5km)

ボウリングは無理をしなければ、それほど疲労を伴わず、短時間で続けられ、運動量を自分で調節できるなど、さまざまな利点があるスポーツです。

スポーツの中でも、循環器系にとっても良く、心臓に適度な負担を維持できる理想的な運動の一つに挙げられます。糖尿病、肥満、高血圧、神経病に効果的だといわれています。

また、ボウリング場は空調設備が整っており、花粉や排気ガスの吸入リスクが極めて小さく、いつでも水分補給ができて(熱中症になりにくい)、転倒や衝突によるケガの確率が極めて小さい、リスクの低いスポーツです。

設備の知識 (レーン)



【材質】

メイプル（楓）：非常に硬く、復元力がある。 ファールライン～スパット、ピンデッキ

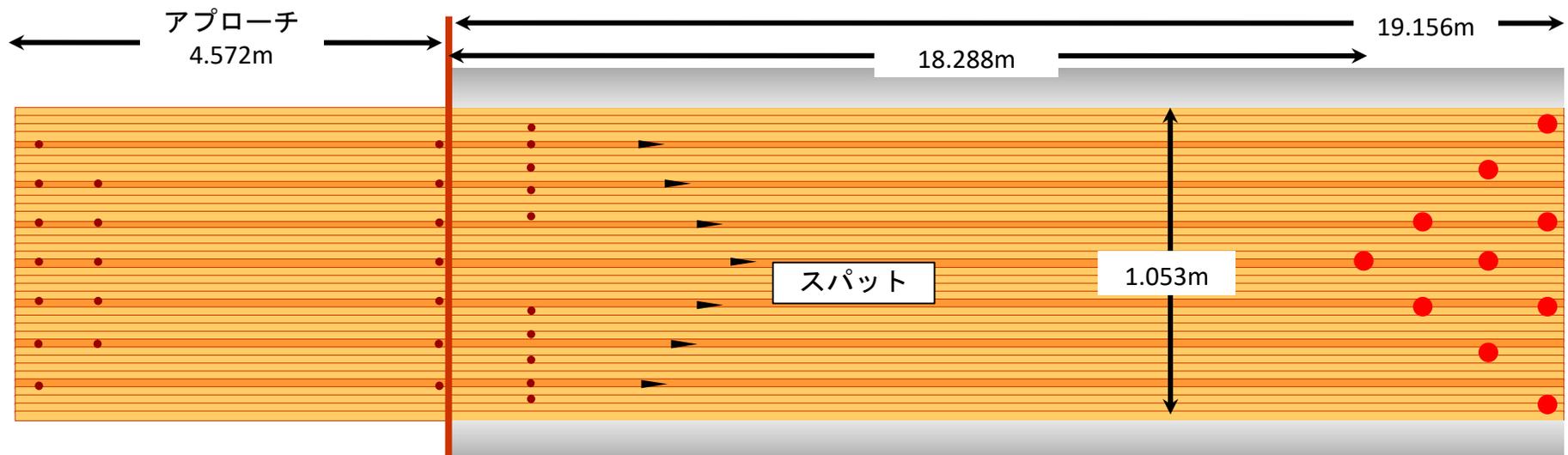
パイン（松）：その他の部分

人工レーン：硬質プラスチック等

【水平度】

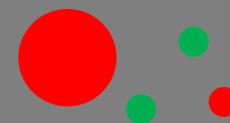
許容範囲：40/1000インチ=約1ミリ以内
(アプローチは、1/4インチ=6.3ミリ以内)

【長さと幅】



幅は約1m。39枚の板で出来ており、5枚ごとに印が付いている。
ファールラインから先は、オイルがひかかれている。

設備の知識 (ピン)

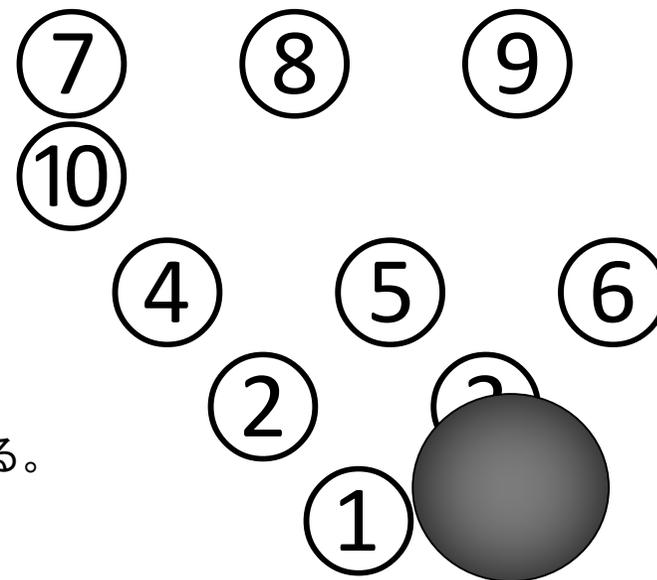


【ピンの配置】

- ヘッドピン：1番ピン
- ポケット：①③の間（右投げ）
- キーピン：スペアを取るときに狙うピンで一番手前にあるピン

※ストライクの時、ボールが倒しているのは？

→①③⑤⑨の4本のみ！あとは、ピンがピンを倒している。

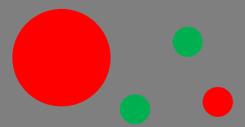


ここで問題です

！

ピンの高さ	<u>38.1cm</u>
ピンの胴の一番太い部分の直径	<u>12.1cm</u>
ピンとピンとの間	<u>18.4cm</u>
ボールの直径	<u>21.5cm</u>

用具の知識（ボール）

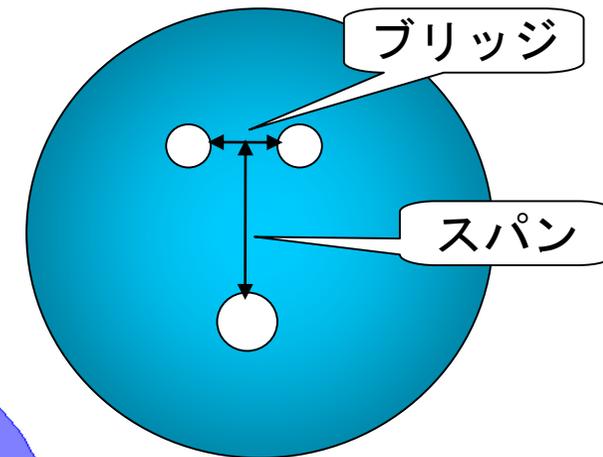


【ボールの選び方】

- 重さ：体重の約1/10が目安 1ポンドは、453.59237g

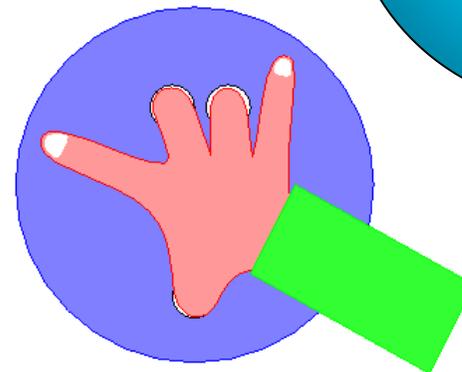
ポンド	9	10	11	12	13	14	15	16
kg	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.4	6.8	7.3

- 指穴：フィンガーはフィット感のあるもの。親指は、両サイドが軽くさわる物
- スパン：親指をいっぱい入れて、中指と薬指を穴の上に伸ばした時、第二関節が穴の手前のふちよりも少し中心にある物



【ボールの持ち方】

- 1：①中指②薬指③親指の順番に入れます
- 2：後から入れた、親指から抜けていきます
- 3：小指は薬指にくっ付けて、人差し指は離します



用具の知識（シューズ）



【ハウスシューズ】

- 右投げ・左投げ、両方の方が使用できるようにする為、左右の靴の裏が同じ構造（主に皮）



【マイシューズ】

- 蹴り足には滑り止めのゴム（パーツを交換出来る靴もある）

スライドする足はよく滑る皮やフェルトで出来ている



用具の知識（アクセサリ）



【リストタイ・サポーター】

- 手首が曲がってしまうと、指抜けが不安定になる
- 指の動きをサポートして曲げ幅を大きく取りたい
- 手首に掛かる負荷の軽減



【テープ】～種類と用途の違い

- 指の滑り具合、穴の大きさの調整、指の保護など

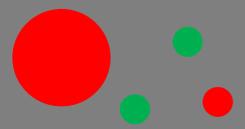


【パウダー】

- 汗を吸い取るものと、滑り止めは違うもの
- 滑り止めを手全体に付けると指が抜けなくなる



投球の基本（右利きの場合） ①



【アドレス（構え）】

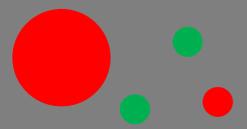
- ① 身体を中心線は真っ直ぐに
- ② 視線はターゲットに
- ③ ボールは右肩の前 胸の位置
- ④ ひざの力を抜いてリラックス
- ⑤ 足をやや前に（4歩助走・右利き）

【スタンス（立ち位置）】

- ① フェールラインから4歩半の位置
- ② 16枚目に右足がスタンダード

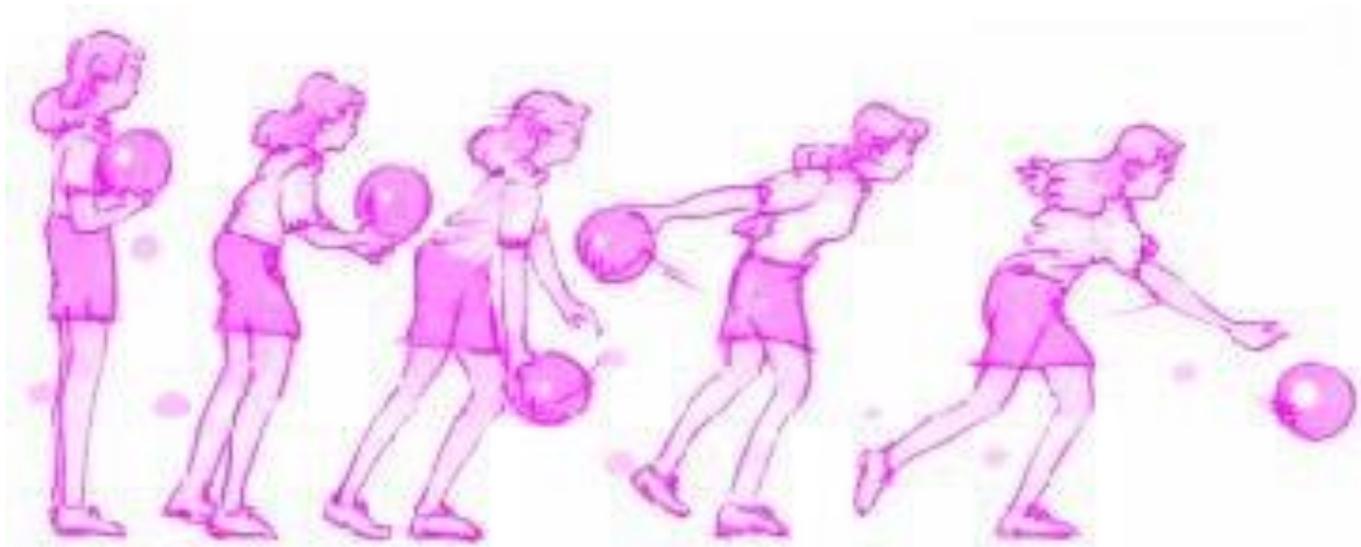


投球の基本（右利きの場合） ②



【助走】

- ① 右足のスタートと同時にボールを前方にプッシュアウェイ
- ② 4歩目の左足は3歩目の右足の前に
- ③ 1から3歩目はかかとから、4歩目はつま先から



①

②

投球の基本（右利きの場合） ③

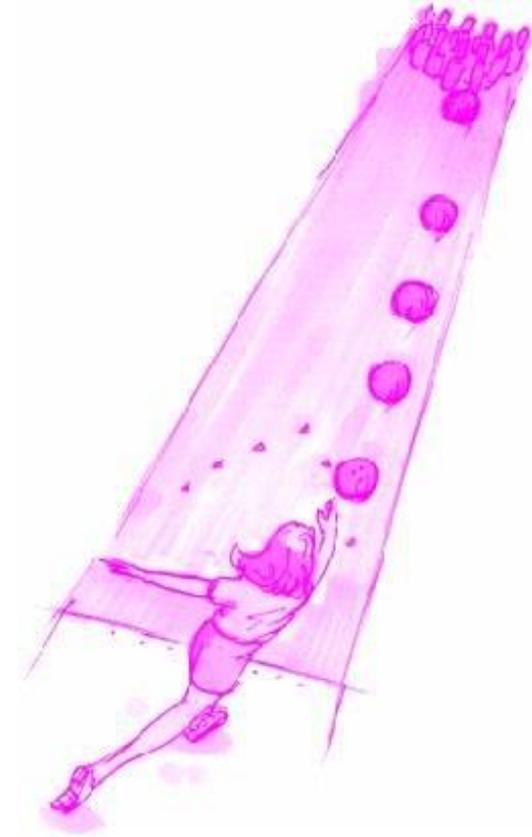


【ターゲット】

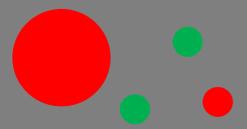
- ①ピンを直接狙わない スパットを照準にしてしっかり狙う

【スイング】

- ①ボールの重さを利用した振り子スイング、重さに逆らわない
- ②プッシュアウェイから真っ直ぐなスイング
- ③手首は固定して構えからリリースまで親指は同じ位置

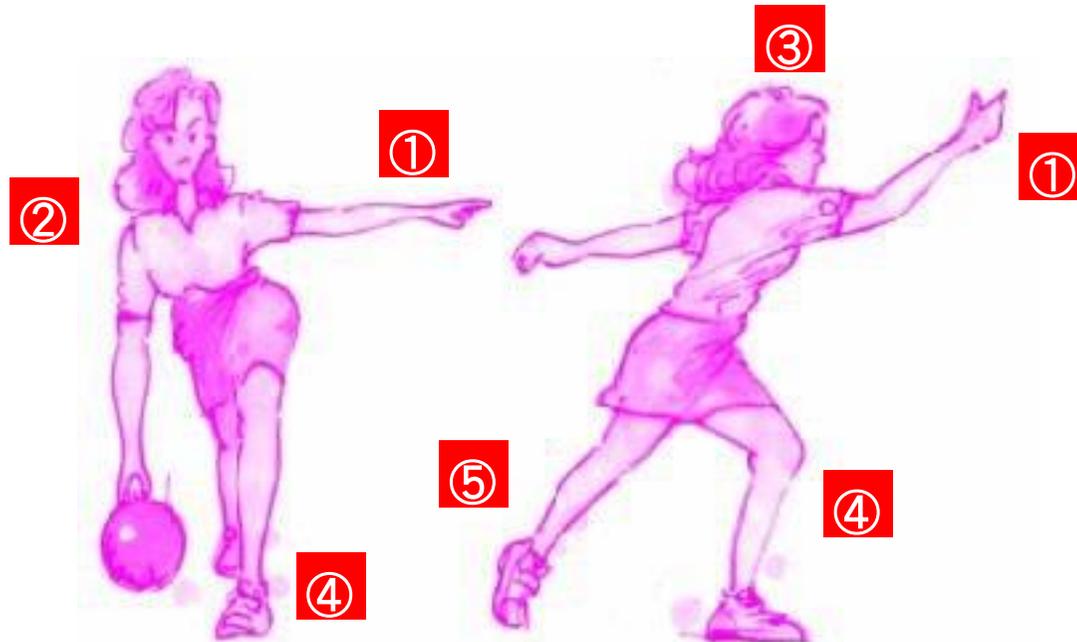


投球の基本（右利きの場合） ④

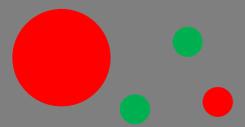


【助走】

- ① 左手は横に 右手は目標と握手
- ② 肩は水平に 腰は目標に正対
- ③ ヘッドアップしない
- ④ 左足つま先は真っ直ぐに 左足に全重心を乗せてひざは曲がる
- ⑤ 右足は後方に
- ⑥ ボールがピンに当たるまで同じ姿勢を保つ



ボウリングプログラムの目的・目標



【プログラムの目的】

- アスリートにとってより良いプログラムを提供すること

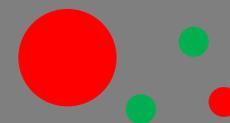
【長期目標】

- ボウリングに必要な基本技術、知識を身に着ける
- 適切な社会行動の修得

【短期目標】

- ボウリングのルール・マナーを理解する
- 適切な投球を理解する
- スコアの訂正・アピールができるようになる

プログラムの流れ ①



【ポイント】

- アスリートが参加しやすい場所選び
- 利用させていただくボウリング場とのコミュニケーション

【出欠の確認】

- 当日のアスリートの体調確認・ファミリーからの連絡事項の確認

【レーン割】

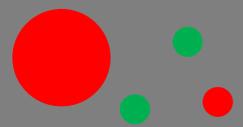
- プログラム（ボックス）全体のバランス
- 多動のアスリートへの配慮

【シューズ・ボールの選択】

【準備体操】

- 慣れてきたらアスリートにリーダーシップをとらせてもいい

プログラムの流れ ②



【プログラム（ゲーム）】

- 当日の目標・安全の確認

【片付け】

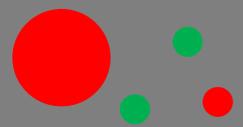
- ボール・シューズを元の位置に戻す。

【プログラムのまとめ】

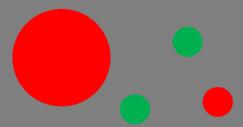
- 連絡事項・整理体操等
- 必ず記録（スコア）を残す。

【1日のまとめ（コーチミーティング）】

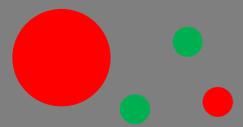
- コーチ間の意見交換 プログラム報告 申し送りの確認。



- アプローチには、コーチもボウリングシューズを必ず履いて入る
- シューズが汚れると転倒の危険性があるので、以下の事に注意する。
 - ・ ファール投球後のレーンの油を拾ってくる事
→ ファール投球の後にはシューズ裏面を確認、油がついている場合はシューズとアプローチを拭く
 - ・ 飲料補給時やトイレに行く事での靴裏の汚れ
→ レーンを離れる時はシューズを履き替えるかシューズカバーを着用する
- 水分補給は必要 あらかじめ飲む場所、時間等を決めておく
- 自分の投球順番が来るまで、ボウラーズベンチに座って待つ



- 同時投球をしない。隣の人が投球準備をしていたら投げ始めるまで待つ
全く同時にアプローチに上がろうとした場合、**右側の人**が優先
- 必ず、ピンがセットされてから投げる
- ファールをしない
マナーではなくルール アプローチにオイルがつき危険
- ロフトボールをしない
- 投球したボールがピンに当たる（ガター）のを見届けたら、速やかに戻る
- 他人のボールを使用しない。色・サイズ・整理番号の確認
- ボールは、前後から挟むように持ち上げる。



- ボウリングに相応しい服装をする。競技としてのボウリングを意識すること
※練習だからといって服装を替える事の無いようにしてください。
SOのスポーツルールと、全日本ボウリング協会服装規則を参考にしてください。

<SOスポーツルール>

- 3.5.1 アスリートはきちんとした服装をする必要がある。
- 3.5.2 半袖かつ襟付きの上着が好ましい。
- 3.5.3 下半身については長ズボン若しくは歩きやすいショーツ等を着用すること。
女性は膝丈のスカートを着用しても良い。
- 3.5.4 競技会では運動用の短いパンツを着用してはいけない。
- 3.5.5 すべての競技者はボウリングシューズを履かなければならない。
- 3.5.6 靴下の着用を必須とする。



＜全日本ボウリング協会服装規則＞

第137条(競技者の服装)

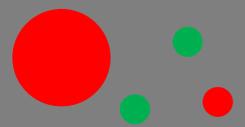
競技者は、特に規定されない限り、ユニフォーム又は見苦しくない服装で競技を行い、過度の商業宣伝マークの入ったもの、アンダーシャツでの競技は禁止する。すべての公認競技においては、別に定める本協会服装規則を適用する。

公益財団法人 全日本ボウリング協会 服装規則より抜粋

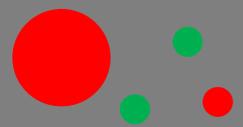
(競技者の服装)

第2条 競技者の服装については、本協会競技規則第137条を厳守すること。競技者は、特に規定されない限り、次のとおりとする。

(1)競技者は、本協会に承認されたユニフォームを着用するものとする。個人的に異なる服装をすることは許されない。男子はスラックスを着用する。女子はスカート、スラックス、運動用ショートパンツを着用することができる。ただし、チーム戦において同一チームは同一ユニフォームを着用する。



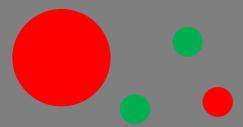
- ボウリング場の中にはアスリートにとって興味を引くものや、危険と思われる（ゲーム機・自販機・階段アプローチの段差）場所を事前に確認・指示を
- 音楽やピンの弾ける音で話が伝わりにくいことがある
- つめを切る、またネイルチップ(つけ爪)をしていない事もコーチが確認
- 汗対策としてタオル、場合によっては着替えの用意
アプローチに汗がたれると危険
- 適切な水分補給と体温調整



- 基本を教える間はスコアを気にしない
 - ・ ・ ・ 可能であれば練習ボール表示
- フォームはそれぞれでも基本は全て同じ
 - ・ ・ ・ 基本は、振り子スイング
- 週1回のプログラムでは上達に時間がかかる
 - ・ ・ ・ スモールステップで根気よく指導する
 - ・ ・ ・ 一回に複数の指導は、アスリートを混乱させる

コーチに最も必要とされることは、アスリートのアクションをじっと見る能力と、そのアクションの中でどの部分が指導を必要としているかを判断する能力です。アスリートは、物まね上手です。聞いて理解して覚えるより、見てまねをして覚えます。コーチは、素晴らしい見本であってください。

コーチの役割



- アスリートが、安全に楽しくボウリングが出来る環境を提供する
ルールを把握して、技術を身に付ける
- アスリートのことをよく知り、そのアスリートに合った目標を設定し、
目標達成に向けてアシストする
- アスリート達への理解を深めどの分野でどの程度の援助が必要かを考える
- アスリートと一緒に感動し、楽しむ

ルールについて ①



スペシャルオリンピックスのボウリング公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックスボウリング競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、スペシャルオリンピックスは国際ボウリング連盟(FIQ)および世界テンピンボウリング協会(WTBA)のルールを基に、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定めた。スペシャルオリンピックスのボウリング公式スポーツルールおよびスポーツルール第I章総則と矛盾する場合以外はFIQ、WTBAあるいは全日本ボウリング協会(JBC)のルールが採用される。矛盾する場合は、スペシャルオリンピックスのボウリング公式スポーツルールが適用される。

※ボウリング競技部会では、JBC規定集を参考にしています。

4.11 コーチング

4.11.1 指定されたコーチングエリアにいる限り、コーチは指導することが許される。

4.11.2 1チーム、コーチ1人に限る（シングルスではアスリート2人につき、コーチ1人）

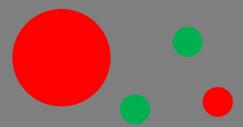
4.11.3 アスリートはコーチの傍にいても良いが、アスリートはエリアを離れることはできない。また、それにより試合遅延が起きてはならない。

※ボウリング競技部会では「メンタルサポートOK、テクニカルサポートNG」を基本線としています。競技会や大会で日常のプログラムでの成果を発揮出来るよう、アスリートを支えてください。

→競技のルールブック、SO公式ゼネラルルール、SO公式スポーツルールを確認してください

→その他、各大会で独自のルール（ローカルルール）が設けられている場合があるので、その都度確認をしてください

ルールについて ②



○SOルールブック抜粋の後に、以下の項目（競技部会での議論内容）を追加する

→ボウリング競技部会では、「メンタルサポートOK、テクニカルサポートNG」を基本線としています。

競技会や大会で日常のプログラムでの成果を発揮出来るよう、コーチはアスリートを支えてください。

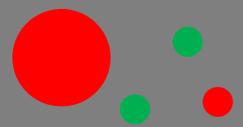
→下部補足「→競技のルールブック」に補足説明を付ける

○ボウリング競技部会では、JBC規定集を参考にしています

→競技のルールブック、SO公式ゼネラルルール、SO公式スポーツルールを確認してください

→その他、各大会で独自のルール（ローカルルール）が設けられている場合があるので、その都度確認をしてください

競技種目について ①



2 公式種目

2.1 : 個人

2.1.1 シングルス (ボウラー1名)

2.1.2 傾斜台ボウリング (アシストなし) (ボウラー1名)

アスリートはアシストを受けて台にボールを置き、ピンに向けてボールを斜面に押し出す。アシスタントは常に背中をピンの方向に向けなければならない。

2.1.3 傾斜台ボウリング (アシストあり) (ボウラー1名)

アシスタントは傾斜台をピンに向けて設置するが、必ず背中をピンの方に向け、アスリートの指示 (言葉と身振り手振りの両方) に従って設置する。

2.2 : ダブルス

2.2.1 男子 (男性アスリート2名)

2.2.2 女子 (女性アスリート2名)

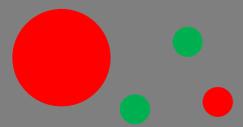
2.2.3 混合 (アスリート1名、女性アスリート1名)

2.2.4 ユニファイドスポーツ男子 (男性アスリート1名、男性パートナー1名)

2.2.5 ユニファイドスポーツ女子 (女性アスリート1名、女性パートナー1名)

2.2.6 ユニファイドスポーツ混合 (男性/女性アスリート1名、男性/女性パートナー1名)

競技種目について ②



2.3 : チームボウリング

2.3.1男子（男性アスリート4名）

2.3.2女子（女性アスリート4名）

2.3.3混合（男性アスリート2名,女性アスリート2名）

2.3.4ユニファイドスポーツ®男子（男性アスリート2名,男性パートナー2名）

2.3.5ユニファイドスポーツ®女子（女性アスリート2名,女性パートナー2名）

2.3.6ユニファイドスポーツ®混合（男性/女性アスリート2名,男性/女性パートナー2

※アスリートとパートナーの数は同じでなければならない。

※現在、国内大会ではアメリカン方式で予選3ゲーム、決勝3ゲームで競技が行われています

※ボウリングでは、アスリートとパートナーの年齢および能力の近似は推奨となっています

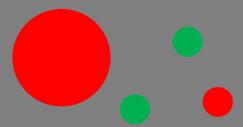
3. 用具

4. 競技会ルール

5. ボウラーの欠席、棄権

についてはSONホームページよりダウンロード可能なスポーツルールを参照してください

競技会について ①



【競技会を開催しよう】

- ・ 競技会の要素（開会式、競技、表彰式、閉会式）
- ・ 競技会開催ガイドラインを知っていますか？→HPからダウンロード出来ます
→今日は競技の部分について

【競技会開催におけるポイント】

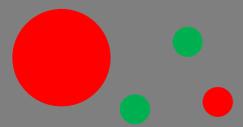
- ・ どのルールを採用するのか
(全日本ボウリング協会公式規則、SOスポーツルール、ローカルルール、など)
- ・ ディビジョニングとマキシマムエフォートの理解と実行が悩みどころ

【ディビジョニング】

- 1：性別（ペア競技は除く）
- 2：年齢（8~11歳,12~15歳,16~21歳,22~29歳,30歳~）
- 3：能力（提出スコア、予選スコア）

※各ディビジョン内における最低人数は3人、最高人数は8人となっているが、
「スコア上どうしても1人or2人のディビジョンが出来てしまった」時はどうするのか

競技会について ②



【ディビジョニングの課題の解決】

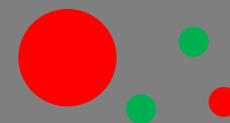
- ・ 年齢別グループの修正（変更に応じた呼称の変更を忘れずに）
 - ・ 競技能力幅（マキシマムエフォートのパーセント、通常15%）の修正
- これでダメな場合にはじめて「仕方がない」という判断を採る
- ・ アスリートの健康や安全に危険が生じないという判断により異性のアスリートを組み合わせる場合は、ローカルルールの作成を行ってください

【マキシマムエフォートについて】

- ・ 競技会の公平性と、公平な競い合いの環境を作り出すためのもの
- ・ パーセントルールの導入可
 - ※ルールを適用する各種目においてパーセントを制定し発表してください
 - ※スコアによりパーセントを複数設ける場合は、ローカルルールの作成を行ってください

【マキシマムエフォートの注意点】

- ・ ディビジョニング競技会で記録されたスコアが、アスリートの能力を真に反映していない場合、コーチに対して改善されたスコアを提出する機会を与えられなければならない
- ・ 初級レベルの種目、または能力が低めアスリートのために設定されている競技においても、スコアあるいはパフォーマンスがディビジョニングと決勝との間で大きな差が出る傾向にある



【修正申告について】

予選でのスコアを元に、「決勝でマキシマムエフォートルールが適用されないように」行うものです。

(条件)

申告アベレージ150のアスリートが慣れない環境で投球した結果、予選アベレージが110だった

正しい例)

予選スコアのままディビジョニングされないよう、150にスコアを修正した

※修正申告は、決勝で普段通りのスコアが出るとマキシマムエフォートが適用される恐れのある場合に、「普段ならばこれ位のスコアは出せる」というアスリート本来の実力に見合ったディビジョンに収める為の措置です。

※上記の理由から、修正申告で「予選のスコア以下の数値に」修正する事は有り得ません。



【抗議、上訴について】

8.3.1 ヘッドコーチ(ヘッドコーチが不在の場合はヘッドコーチが指名した人)は、抗議、上告を申請することができる。

8.3.2 抗議は以下の理由を1つ以上満たす必要がある。

8.3.2.1 スポーツルールを誤って解釈している

8.3.2.2 レフェリーや審判が正しいルールを適用し損なう

8.3.2.3 反則に対して正しいペナルティが課せられていない

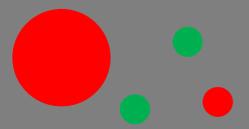
8.3.3 以下は抗議または上訴の対象ではない。

8.3.3.1 事実に基づいたレフェリーや審判の判断 8.3.3.2 ディビジョニングや重要な関与事項

8.3.4 抗議は、SOのスポーツルールや競技団体のルールの該当するセクション番号とどのように違反しているかを明確に示さなければならない。

抗議、上訴を行う場合は、運営側はその競技会が採用しているルールの「どの部分に抵触しているか」を示す必要があり、参加者側は「どの部分が該当しないか」を明示して申請する必要があります。

ルールブックや競技要項を確認して、申請を行ってください。



さあ！

アスリートと一緒に
ボウリングを競技として
楽しみましょう！！