

強い気持ち！

毎月いろいろな自線でこのコラムを書いています。今月は少し精神論からお話しをしていきたいと思えます。

いきなりですが質問です。

「ボウリングをする上でなにが大事だと思いますか？」

答えは千差万別だと思います。

打球に関する技術と答える方もいるでしょう。またボールやシューズといった道具と答える方もいるでしょう。もっと違う自線でお答えになる方もいると思います。正直なところ、どれも正解だと思います。

自分がボウリングをする上で大事していることがあります。それは「強い精神・気持ち」です。

私は麻雀を少しやりますが、その打ち方も時代が変わっていると言われます。ペテランの雀士は流れや心理などを大事にして打つ方が多い一方で、若手の雀士はデジタルと表現されるそうです。そういった考えを排除して流れなどとは関係ないという打ち方があるそうです。

ボウリングに置き換えてみると、確かにボールを投げて十本のピンを倒すという一見すると非常に単純な競技であるように思われがちだと思えます。でも実際にはレーンコンディショニングひとつとっても非常に奥深いタフな競技ではあることは、皆さんお分かりかと思えます。正直なところ、ボウリングは技術的なことはも

ちろんですが、メンタルスポーツであると個人的には思っています。

試合であの選手はちょっと投げ損なってもたぶんストライクが出るのに、自分はなにやっても一本残ってしまおうと思うことが自分は何度もありました。もちろん技術的な要因はあると思いますが、強い気持ちがないからストライクが出ないと考えようになりました。ストライクは出ないけどどうしても弱気になってしまします。そうすると自然とカラダはいつも通りの動きをしなくなり、無意識に力が入り、余計にストライクが出ないという悪循環に陥ると感じています。一方でストライクが出るときというのは、精神的な余裕というのもあると思いますが、カラダがノビノビと動いているように感じています。もちろんこれは科学的な根拠ではなくあくまで私個人の意見ですがありません。でも少なくとも弱気は絶対に負けであると思っています。特にマッチ戦なんて言ったらなおさらであるように思えます。

自分がコーチングする際、試合中は細かい技術的な指摘はあまりしません。とにかく自信をもって気持ちよく投げてもらうようなことを念頭に置いて行っています。過剰な自信というの、もいかなものかと思うところもありますが、まずは、弱気は排除して取り組んでいくと上達の近道になるのではないかと思います。

ですので、冒頭の質問に対する自分の回答は、「強い気持ち」となります。

〈ドリラーのひとりごと 第34話〉

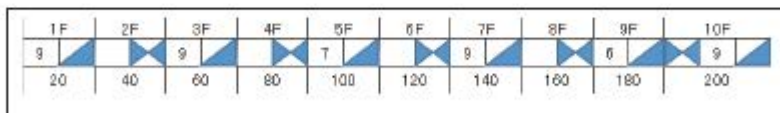
ダッチマン

ボウリングはストライクがいっぱい続くと嬉しいですね。一方でストライクが続かないと嫌になってイライラしてきちゃいます。

特にリーグや大会などではアメリカン方式で投げることが多いと思いますが、片方のレーンではストライクが出るのにもう一方のレーンではストライクが出ずにスペアばかりってこともあるかと思えます。

上記のようにストライクとスペアが交互でスコアが二〇〇点のとき、ちゃんとした名前があり「ダッチマン」と呼ばれています。もしかするとパーフェクトよりも難しいかもしれませんが、でもなんかうれしくない記録ですよね？

自分も数えるほどしかやったことないかもしれませんが、というか難しいかもしれませんが、狙いたくない、ちょっとと不名誉な記録かもしれませんがね。



〈筆者〉



佐取賢二(44期)
JPBA/PBAブレイク
JPBA B級イストラ
JBC公認ドリ