

記録と記憶

〈ドリラーのひとりごと〉 第35話

〜 やさしい・・・ 〉

皆さまボウリングを楽しんでいますか？

先月は楽しもうというお話をさせていただきました。いきなり楽しもうと思ってもなかなか難しいかもしれませんが、あまり焦らずに地道にやることも上達への近道だと思います。

でもやはり良いときと悪いときがどうしてもあります。皆さまの中でご自身の投球動画を撮影された方は少なくないと思います。でもその動画をいかに次につなげるかがこの先の上達のポイントになるかと思えます。一度の撮影で良かった投球と悪かった投球とがあるかと思えます。でも撮影したときに投球が悪かったときに「失敗したから撮り直し」なんて思ったりしていませんか。そしてついつい良い投球ばかりを見ていませんか？

ここから二つの視点で少しお話をしてみたいと思います。それは「イメージ作り」「改善」です。

まずイメージ作りですが、これはなにより良かったときのイメージをしつかり頭の中にインプットしていくことです。良かった時のこと、楽しかったときのことというのは自然とからだを動かしてくれそうです。ちょっと悩んだときなどは良いときの動画を見ることで、違うことなどがわかってきます。人間はどうしても忘れてしまいます。忘れたことを鮮明に思い出すのは、簡単なことではありません。ですので良いとき記録はしっかりと残り、イメージを忘れないことが大事になります。

でもそれだったら、良いときの記録だけでいいじゃないかと思う方の方がいるかと思えます。でも改善については、良いときの動画だけではフォローできないかと思えます。悪かった動画にも情報があります。当然ですがなにが悪い点なのか、悪い点を引き起こす原因はなにかなどなど。良いときと悪いときを比較してわかることでもあります。でも「見てもなにが悪いのかわからない」と思う方もいると思います。そんなときにコーチやアドバイザーをしつかり利用してください。レッスンはどうしても時間や回数に限られ自主練習が多くなります。でもそのときの動画を見てもらうことでレッスンのときなどではわからないことも見えてくることもあります。

このふるしよつぷつうしんも、満三年がたちました。この間技術的なことや精神論、個人主観と自分の持っているもので少しでも皆さまのお役にたてればと思いつけてまいりました。途中ネタに困った時期もありましたが、少しでも皆さまの要望に応えられるよう書いてきました。毎回読んでいただいている皆さまには大変感謝の気持ちでいっぱいです。

実際、自分が教えている子は、どうしても時間的な制約がありなかなか生で見えあげられる機会が多くありません。でも練習したときの動画を必ず送ってくるので、その時々で適切なアドバイスをできるように心がけています。そして、実際にレッスンをやるときにもその動画での情報は大変役に立ちます。

皆さまがこれからも「楽しく」ボウリングができることを祈念いたしております。

イメージとしてしつかり記憶に残しておくもの、動画など記録として残しておくもの、そういったものをうまく活用するだけでも最大の効果を出せるひとつの手助けになるかもしれない。

そして楽しかったときのこと、しつかり記録と記憶に残しておいてください。それが一番の糧になると思います。

〈筆者〉



佐取賢プロ(44期)
JPBA/PBAプロレジャー
JPBA B級インストラクター
JBC公認ドリラー