



# ボウリングだからもてる ビッグドリームへ

## アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

「ボウリングは、一番メジャーでありながら、一番理解されていないスポーツなんです」というのは、今回取材させていただいたプロボウラー・清水弘子さんのトレーナーをしておられる木村さんの言葉です。知っているようで知らなかったボウリングの魅力と、強さの秘訣について、清水プロと木村トレーナーに伺いました。



プロボウラー  
清水弘子さん

### 右がダメでも左で投げ勝つ

■ボウリングを始めたきっかけは？

**清水プロ** 両親ともボウリングをやっていたので、二人に連れられて6歳からボールを投げ始めていました。

レフティ(左投げ)となったのは、11歳の時の大怪我がきっかけです。スイング中にボールを床にぶつけてしまい、鎖骨2箇所と右腕2箇所を骨折。お医者さんから、もうボウリングは無理と言われたものの大好きなボウリングを我慢できず、左で投げ始めたんです。

幼い頃は左利きだったため意外に早く慣れ、1年後の中学1年生の時には、大人達に混じって全日本の新人戦に出場して優勝。こちらがビックリするほど周囲から驚かれました(笑)。



ネイルもオシャレな右手親指と、百戦錬磨の左手親指。同じ人の手とは思えないほど違う。

### レーン状態の見極めが勝負の鍵!

■強くなるコツは？

**清水プロ** 今はボールがすごく多彩に進化していて、勝手に曲がってくれるボールもあれば、全然曲がらないボールもあります。それをいかに使いこなすかも、勝つために非常に重要です。

私は、トーナメントのたびに8個から12個のボールを持っていて、試合会場のレーンに合わせてボールを選びます。

**木村トレーナー** レーンは生き物で、オイルコンディションがどんどん変化していきます。

だから、レーンの状態を読みとる能力も重要。それ次第でボールを変えたり、試合の途中でボールの表面にサンドペーパーをかけて加工したりするんですよ。

つまりボウリングは、レーンの状態をどう読んで、どのボールをチョイスして、どう投げるかが勝負なんです。

## 60歳代で三冠王は夢じゃない

■練習で工夫していることは？

**清水プロ** 6年前に木村トレーナーについてもらったからは、投げる練習よりもトレーニングにかなり時間をかけています。

朝、スポーツ公園に行つて、ブラジル体操(サッカー選手などがよく行なっている、リズムを取りながら腕や脚を振り回す体操)で



TEAM SHIMIZU チーフトレーナー

木村 英郎 さん

1968年9月20日生 千葉県千葉市出身  
1986年拓殖大学紅陵高等学校エース  
として春夏連続甲子園出場

ウォーミングアップしてから、なわとび、ラダートレーニング(ハシゴ状のトレーニング器具を地面に敷き、そのマスを利用して素早くステップしていく)、お手玉を使ったトレーニング等を行なっています。

私はとても怠け者なので(笑)、トレーナーは遊び感覚で飽きずにできるメニューを組んでくれています。

**木村トレーナー** 遊び感覚というのはとても大事なんです。スポーツ選手にスランプはつきものですが、スランプに陥りにくい選手もいて、そういう人たちは決まって遊び上手です。

僕らの目標は、清水が60歳の時に、賞金と年間ポイントとスコアアベレージの三冠をとること。

他のスポーツならあり得ない目標ですが、ボウリングは息の長いスポーツで、現役プロボウラーの中には60歳代の方までいますから、充分、実現可能な目標です。

その大きな目標に至るまでの長い年月の途中で、投げることに燃え尽きてしまわないよう、投球練習を減らし、遊びの要素をとり入れ、スランプに陥りにくい選手にしていくのが狙いです。

## 三世代で楽しめる全天候型スポーツ

■ボウリングの魅力とは？

**清水プロ** 私個人にとっては、いつも支えてくださっているたくさんのお客様達に見守られな

から、10本のピンを倒す爽快感ですね。一般的には、お子さんからお年寄りまで三世代一緒でも、一人きりでも、天候に関わらずプレイできること。高齢化社会の中で、生涯スポーツとして最強だと思います。

### ■清水プロからのアドバイス

#### ストライクをとるコツを伺いました

初心者の方は、一番ピン(一番中央にあるピン)にまっすぐ当てようとしがちですが、ストライクをとるためには、一番ピンとその隣のピンとの間に角度をつけて投げることに。

一番簡単なのは、一番右はしに立ち、スパット(レーンの途中にある三角のマーク)を目印にしながら右から2番目に向かって投げると、斜めに入射角度がついて倒れやすくなります。ぜひ、ボウリング場で試してみてください！



## 読者プレゼント

DHCマイルドソープ 10名様  
サイン入りブロマイド 10名様  
マフラータオル 2名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■ 清水 弘子(しみずひろこ) 1977年3月15日生 千葉県千葉市出身 DHC所属LBOプロボウラー。身長158cm、血液型B型、左投げ。2010年度アベレージ女王 2011年度ポイント女王 2012年度賞金女王