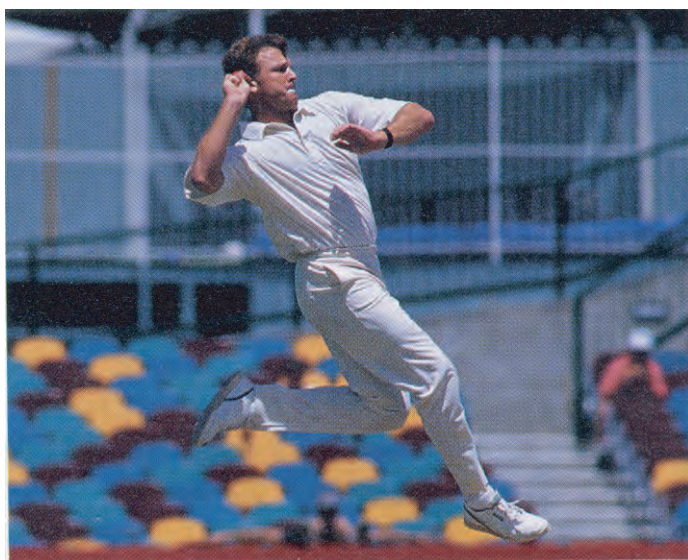


3

Bowling



基本的なボウリングのコントロールは、基礎的なコーチングを受けることによって誰でも身につけることができる。かつて「試合はボウラーで決まる」と言われていた。現代でも、特にジュニアの試合では、バッターの集中力やテクニックが未熟なため、ボウラーの能力次第で勝敗が決まる試合がよく見られる。だが、レベルの高い試合になるにつれて、ピッチはよりよく整備され、バッターの技術も向上するため、工夫なくしてウィケットを取ることは困難になってくる。そうなったとき、ボウラーに「新しい球種を試し、習得しよう」という意識をもたせることはコーチの重要な役割である。新しい球種の練習に最も適しているのはネット練習（ネットに囲まれたクリケット練習専用施設での練習）である。ウィケットの後方にネットが張ってあるため、ボウラーはひとつの球種をくりかえし練習することができる。コーチはボウラーが練習を通してボウリングの質を向上させ、それを維持することができるように指導しなくてはならない。バッターは良いボウリングに対することによってバッティングの技術を向上させ、ボウラーは良いバッターに投球することによってボウリングの技術を向上させる。すなわち、チームの総合的な力を上げるためには、チームのメンバー全員が、どのようなタイプのボウリングをするかにかかわらず、コースと長さのコントロールを向上させることが重要なのだ。これに成功すれば、練習や試合はより楽しいものになり、結果として選手にさらなる向上心をもたらすことになる。

ボウリングの基礎

Learning to Bowl

まず初めにコーチは、ボールを投げたり転がしたりするゲームを通して、選手のボウリングアーム（投げるときの利き腕）を正しく見極めなくてはならない。また、投げるとき、ボウリングアームと同じ方の足を出してしまう（例：右で投げるときに右足を出す）選手がいないかどうか注意して、もしいる場合はフォームを修正する。

基本的なボールの握り（人差し指と中指を軽く開いてシームにのせ、親指を下側のシームにあてる）を教えたあとで、投球フォームや助走（ランナップ）の仕方を身につけるために以下に紹介するような練習をおこなう。



キーポイント

集中

- 投げるコースをしっかりと見る。

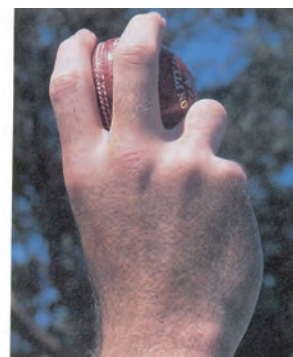
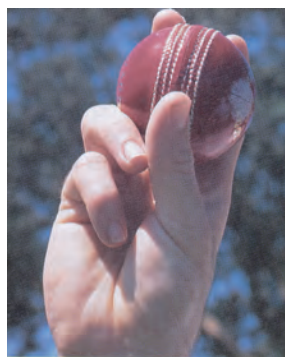
姿勢

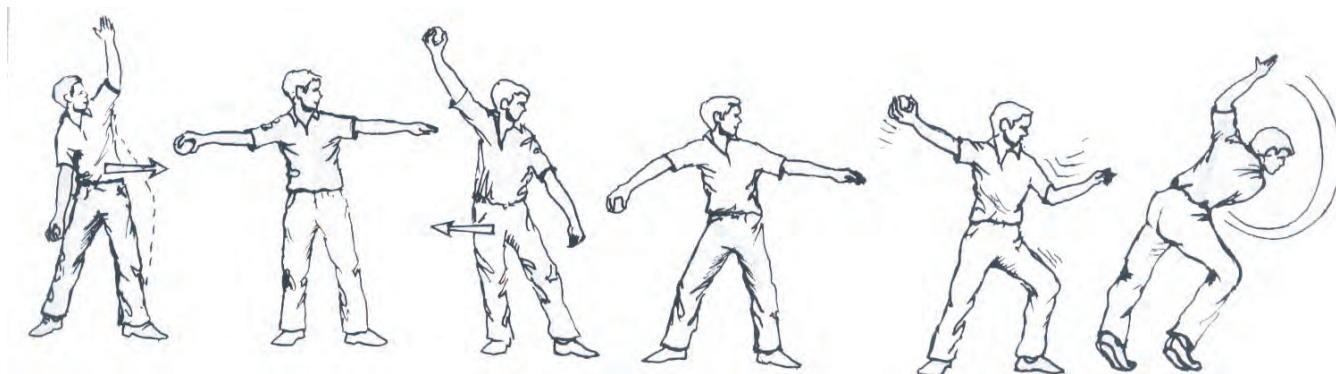
- ランアップ中は腕を体の近くに保つ。
- バックフット（後ろ足：右投げなら右足）が着地するときには肩と腰のラインが同じ方向を向いているようにする。
- バランスを保つ。頭を高い位置に、動かさないように保つ。視線は平行に保つ。

パワー

- ランアップは次第に加速するようにする。
- ジャンプして投球姿勢に入る。
- フロントアーム（前の腕：右投げなら左腕）を投球するコースと同じラインで強く振り下ろし、ひじを体に引きつける。
- 腕と肩は目標に対してできるだけまっすぐに振り下ろすようにする。

基本的な握り方





ロック・アンド・ボールー姿勢

- 足を肩幅に開いてサイド・オン（胸を横向きにする体勢）で立つ
- フロントアーム（前の腕：右投げなら左腕）を高く上げ、ボーリングアーム（投球する腕：右投げなら右腕）を後ろ足の真横につける

ロック・アンド・ローラーー動作

- 前足に体重をかけ、次に後ろ足に体重を移動する（二度繰り返す）
- 体重移動にあわせて、両腕を180度回転させる
- 3度目に体重を前にかけたときにボールを投げる。フロントアームは強くまっすぐ引き下ろし、それと連動するようにボーリングアームをまっすぐ振り下ろし、体の左側（右ボウラーの場合）にフォロースルーをする。

キーポイント

- 頭を動かさないようにして、視線を平行に保つ
- 体重を移動する
- フロントアームを腰に打ち付けるように、真下に強く引く
- ボーリングアームは耳のそばを通るように投げ、体の左側（右ボウラーの場合）にフォロースルーをする。

投球フォームを身につける

腕をまっすぐにしてボールを投げる技術をマスターした初心者ボウラーは、効率的な動作を身につけるため、正しい「てこの原理」を段階的に学んでいかななくてはならない。

手首

- つま先を投げる方向に向けて足を開いて立ち、体重を前足にかける。後ろ足のつま先だけを地面につける
- 左腰周辺（右ボウラーの場合）をめがけて、フロントアーム（前の腕：右投げなら左腕）のひじをしっかりと引きつける
- 最初はボーリングアーム（投球する腕）を地面と垂直にした状態で、手首のスナップだけでボールを投げる
- ボーリングアームを段階的に下げ、最終的には地面と平行になる位置から投げるようにする。腕を振る間もボールを離すときも、腕を曲げないように気をつける



ためをつくって爆発させる

- 足を肩幅に開き、サイド・オン（打者に対して横向き）の姿勢で立つ。両手を胸の前に合わせる。
- 前足を、膝が体の近くにくるように上げる
- 前に一歩踏み出しながら前ページで学んだように、前の腕が上、投球する腕が下になるように両腕を開く。
- 「てこの原理」（フロントアームを強くまっすぐ引き下ろし、それと連動させてボーリングアームをまっすぐ振り下ろす）を使ってボールを投げる。
- この練習は自然でない体の動きやバランスが要求されるため、困難を伴うかもしれないが、大切なのは初心者のボウラーが「感覚」をつかむことである。

鎖を引くように

- つま先を投げる方向に向けて足を開いて立ち、体重を前足にかける。後ろ足の膝の横につけ、腰に向かって。



- フロントアーム（前の腕：右投手なら左腕）を上高く伸ばし、サイド・オン（打者に対して横向き）になる。フロントアームの左側から投げるターゲットを見る。ボールは後ろ足の膝の横につけるを、腰に向かって鎖を引くように動かす。それにタイミングを合わせてボーリングアーム（投球する腕）をリリースポイントまで回転させる。
- 体重を後ろ足にかけて立った状態に戻る。体重を前足に移動しながら鎖を引くように動かし、ボールを投げる
- ボールをリリースした後、後ろ足（右投手なら右足）を一歩前に出し、体を完全に回転させながら、フォロースルーをとる

ウォークアップして（ゆっくり歩いて）から投げる



- 3歩歩いてから投げる方法。
- 右足、左足、右足、の3歩目で上体をサイド・オン（打者に対して横向き）にして左脚を上げる。（右投げの場合）
- サイド・オンの姿勢をとるのと同時に、フロントアーム（前の腕：右投手なら左腕）は高く上げ、投球する手は顔の高さに持ってくる。
- 投球後、後ろ足（右投手なら右足）は体を越えて一步踏み出し、体（胸）の向きは投げる前とは逆を向いているようにする。

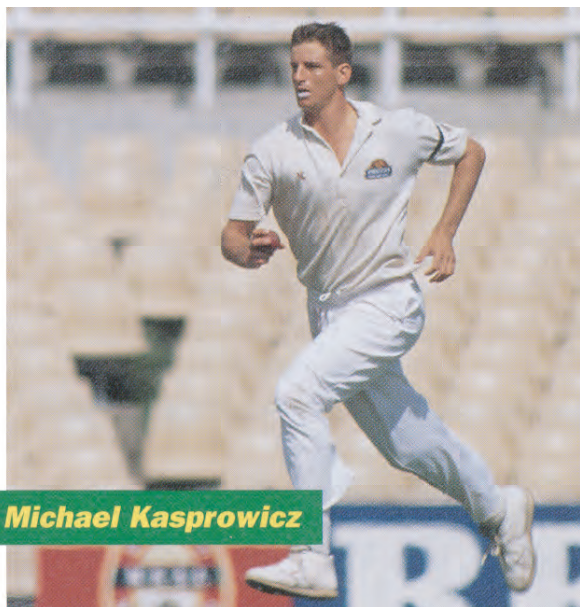
ランアップ（助走）して投げる



- ランアップの長さは徐々に長く、スピードは次第に速くしていくようにする。
- ランアップの距離の測り方：目を閉じてボウリング・クリースからランアップをはじめ。ピッチから離れる方向に走り、「投げやすい」と感じたところでジャンプし、投げる。後ろ足がどこに着地したかを確かめその場所に印をつけ、その地点からランアップを始める。
- あたかも廊下を通っているときのように、投球動作に入るときまでまっすぐに走る。

イメージ Images

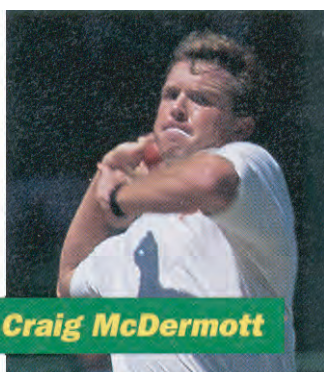
良い見本をみることで、ボウリングの基本的な動作のイメージがもてる。



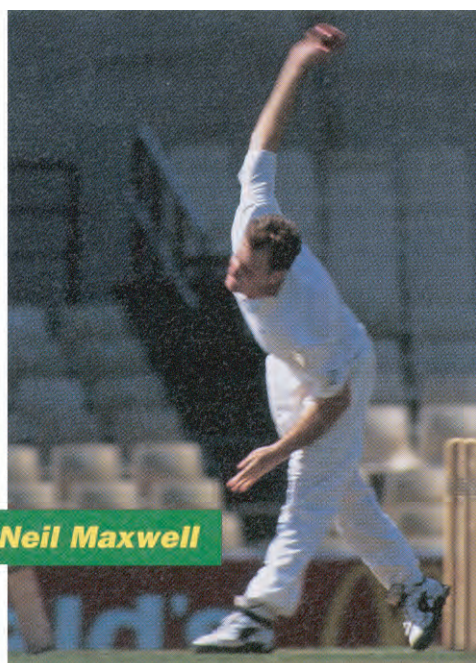
● ランアップは徐々にスピードを上げる。始めはゆっくりで、投球する少し前に最高速度にあげる。リズムが重要。



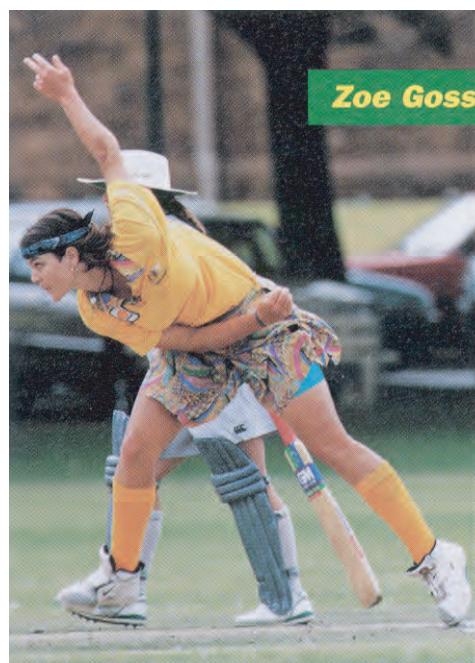
● 投球前のジャンプ。サイド・オンの場合は、クリースラインと平行に後ろ足を着地させる。



● ボールをあごの下に持ってくる。



● 左腕を力強く引き上体を強くひく。右腕が耳をかすめるように通る。



● 体を十分に回転させ、フォロースルー。

ペースボウリング

Pace Bowling

ペースボウリングは、クリケットにおいて、最も重要でかつ面白い要素の1つである。試合の流れを変える重要な要素となる場合が多く、ボウリングの戦術において先鋒的な役割を担う場合が多い。速球を投げるためには、他のどのような技術よりも高いレベルの技術と身体能力が必要である。

ペースボウラーの目的

- スピード、スウィング、投げるコース、バウンド地点をコントロールすることにより、ウィケット取ること。
- バッツマンになるべく多くの球をプレイさせること。
- チームの計画に従ってボウリングすること。

若い選手に怪我をさせないような投球フォームを習得させるのは重要であり、練習中、試合中は、正しい指導のもとにその能力を引き出すようにするべきである。

ペースボウラーはチームの戦略にとって重要なボウラーであるケースが多いため、連続投球オーバー数を短くし、適切な休みを与えてボウリングをさせ、常にハングリーでフレッシュな気持ちでボウリングができるよう、コーチは心掛けるべきである。このように選手を管理することで、選手の怪我と過度の疲労を回避することができる。

怪我

ペースボウラーの怪我は次の3つが理由となっている場合が多い。

- 不十分な体のコンディション
- 試合・練習での投げすぎ
- 間違った技術

ペースボウリングにおける正しい技術の普及のため、ACB(オーストラリアクリケット協会)のナショナル・コーチング・コミッティが、SPOTと呼ばれるプログラムを作成した。ペースボウラーのコーチングをする際には、必ずこのSPOTプログラムを事前にチェックしておくべきである。(61ページ参照)

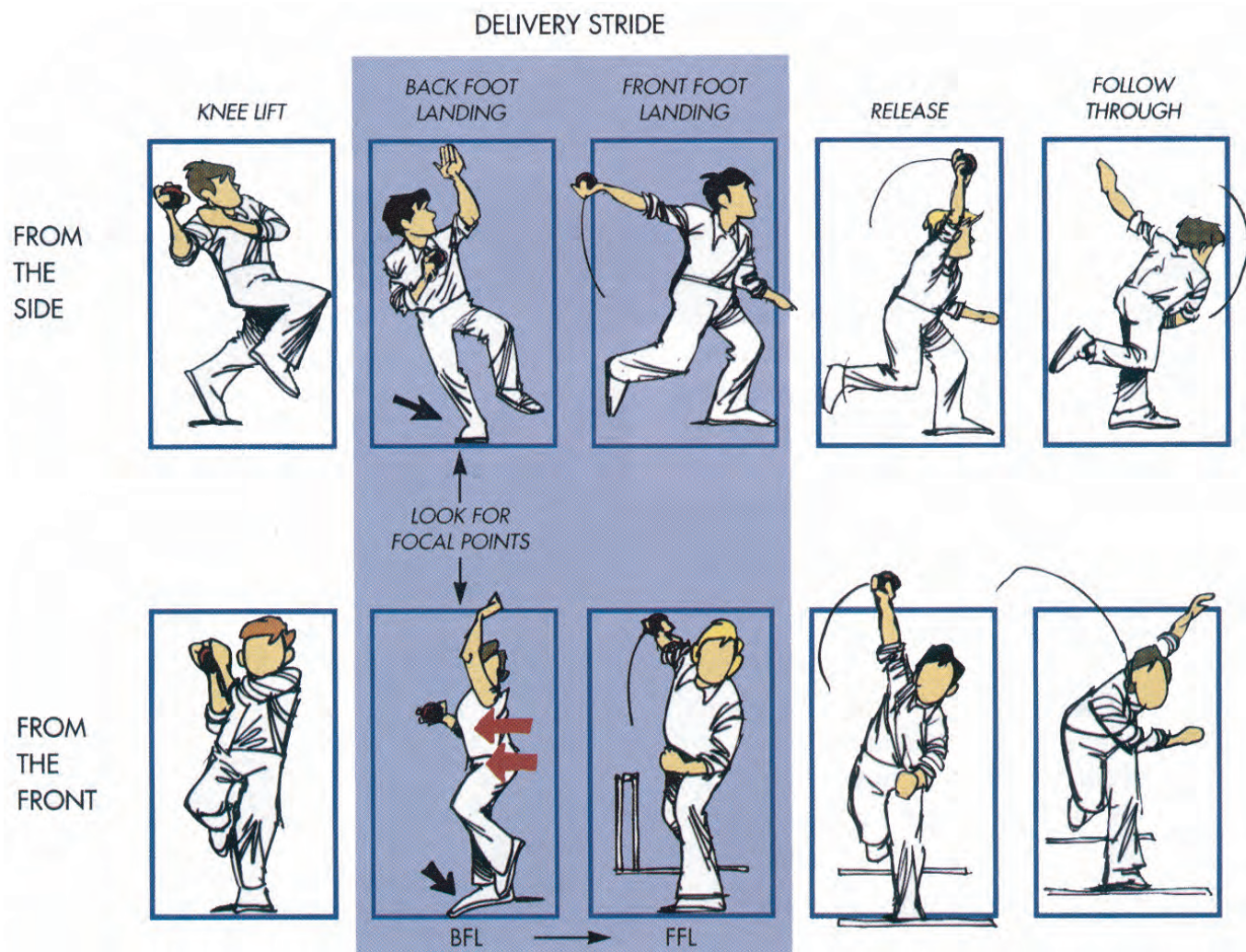


基本的な投球フォーム

The Basic Actions

フロント・オン（打者に対して正面向き）とサイド・オン（同横向き）と呼ばれる2通りの代表的な投球フォームは、怪我防止という観点から安全と考えられている。この2つの投球フォームをのいずれかをを用いれば、腰と肩が連動して無理なく動くため、脊椎への負担が最も少なくなる。

サイド・オン



キーポイント

- 後ろ足はボウリング・クリースと平行に着地する。
- 腰と肩は、打者側のウィケットの方向を向く。
- フロントアームの外側（右ボウラーなら左腕の左側）から、バッツマンの方向を見る。

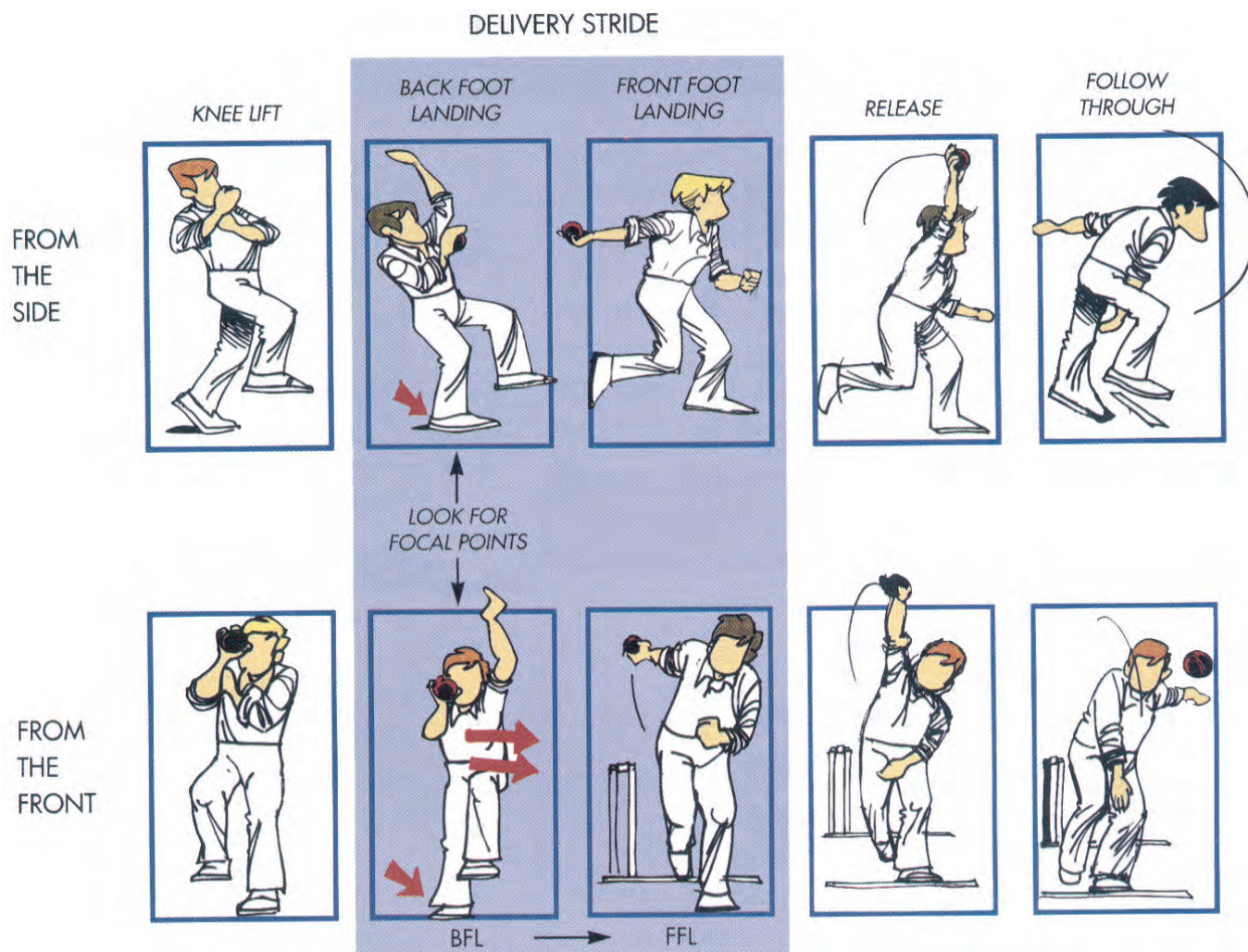
グリップの注意

- 基本的なグリップは、人差し指と中指を軽く離してシーム（ボールの縫い目）の上を握り、親指はその下でシームの上に置く。
- 人差し指と中指の2つの関節でボールを握る。
- ボールをリリースするときにシームが縦に回転するように握る。



コーチングの方法としてはまずボウラーを鏡の前に立たせる。ボウラーはボウリングのフォームで腕を振り、ボールをリリースする瞬間に一度動きを止め、コーチはそのときにシームがどの方向を向いているのかを確認する。正しくシームが垂直になっていない場合は手の位置を修正する。

フロント・オン



キーポイント

- 後ろ足が着地する時は、両足がバッツマンの方向を向いている。
- 腰と肩は、ボウリング・クリースと平行になる。
- フロントアームの内側（右ボウラーなら左腕の右側）より、バッツマンの方向を見る。

ランアップ（助走）

ランアップの間は、頭を動かさず目線が一定に保たなければならない。ボールをバウンドさせる目標となる地点を決め、その目標までのラインを考えそのラインに集中し走っていく。ランアップで重要なのは、バランスの良さ、リラックスしていること、そして無駄な力を入れないことである。成長途上のボウラーにとって、ランアップの際に自然に走るようにすることが大切である。

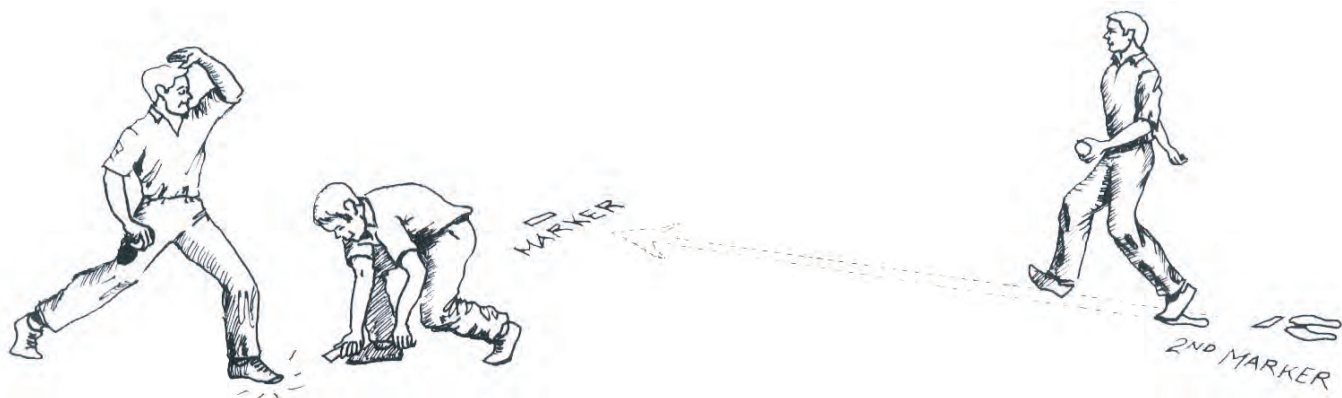
ランアップのスピードは、ボールを投げる2、3歩前までは徐々に、そしてスムーズに上げて行き、ボールを投げる瞬間にその勢いをボールにのせるために、少しだけスピードを落とす。

ランアップの間は、体のすべての部分が投げようとしている目標の方向に向かっていくことが大事である。そのためには、体の傍で腕を小さく振り、無駄の無い動きで走る。腕を大きく斜めに振るのではなく、肘をコンパクトに前後に動かし、助走のスピードを上げる。ランアップは常にウィケットに向かってまっすぐ走る。

ランアップの練習



- 二人一組で練習する。
- ボウラーは、あらかじめ決めたスタート地点から目を閉じてスタートし、ランアップを始め、スピードを上げ、ボールを投げる。ボールをリリース（投球）したときの前足の位置にパートナーが目印をつける。



- これを、ボールを投げる瞬間の目印の場所が定まるまで何度か行う。
- スタート地点の目印とリリース地点の目印の距離を普通に歩くときの歩幅で測る。

スムーズなランアップのための7つのポイント

1. ランアップのリズムを失った場合は、鼻を地面の方向に向け、バランスだけを考えて走る。
2. ランアップは、ノーボールを避けるために、最後に着地した前足（右投げなら左足）のつま先がわずかにポッピング・クリースにかかる距離にする。普段より速い球を投げるときは、普段のスタート地点より少し後ろからはじめる。
3. スピードの伴わないランアップは、ボールにスピードを与えることができない。スピードの速すぎるランアップは、投げる瞬間にサイド・オン（打者に対して横向き）の姿勢をとることが難しくなる。
4. ノーボールが続いた場合や、ボウラーが身体的に成長した場合は、ランアップの距離を測りなおす。
5. ランアップの距離はポッピング・クリースにかかとを合わせたところから測るようにする。自分にとって正しい距離がわかるまで何度も練習する。
6. ランアップの一歩目はいつも同じ側の足からはじめる。ランアップの歩数とそのリズムを体で覚える。
7. ランアップがうまくできないボウラーに対してコーチングをする際は、目を閉じて走らせ助走の一歩一歩の着地地点をマークする。次にそのマーカーを目標に目を開けてランアップをさせる。

テクニック

投球フォームがフロント・オン（打者に対して正面向き）であろうと、サイド・オンであろうと、肩と腰（尻）のポジションが同じであることが大事である。ジャンプして後ろ足（右投げなら右足）が着地する瞬間に、肩と腰がそれぞれ別の方向を向いている投球フォーム（ミックス・アクションと呼ばれる）は、怪我の原因となるので、どんな場合でも避けるべきである。



ミックス・アクション1

腰がサイド・オン
肩がフロント・オン



ミックス・アクション2

腰がフロント・オン
肩がサイド・オン

ミックス・アクションの典型的な例は、上半身がフロント・オンで、下半身がサイド・オンになっている場合である。

ボウラーのアクションで怪我の原因となる典型的な二つのパターンがある。



カウンター・ローテーション（体のひねりすぎ）

後ろ足の着地時に、フロント・オンのポジションから、肩を大きくサイド・オンのポジションに変え、さらにリリースの瞬間にフロント・オンのポジションに持ってきている場合。



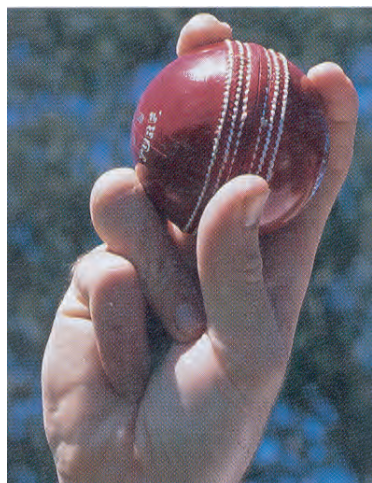
ハイパー・エクステンション（背中の反りすぎ）

ボールを早く投げようとしたり、スピン（回転）をかけようとしたりするあまり、背中を反りすぎて投げる場合。

スイング・ボウリング

Swing Bowling

アウト・スイング



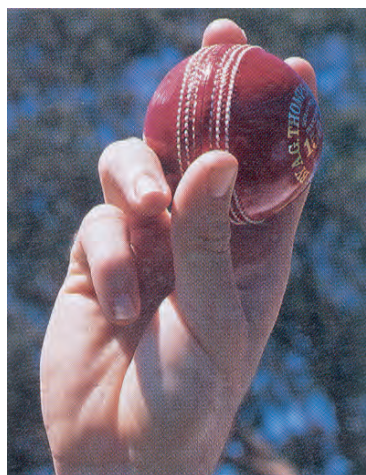
アウト・スイングとは、右バッツマンに対して真ん中からスリップ方向に逃げていく変化球のことである。通常は、サイド・オン（打者に対して横向き）の姿勢から指と手首を使ってシームの位置を調整し、シームの向きを意識しながら投げる。リリースの瞬間に指でボールを強く押しすぎると、ボールはぐらつき、スイングはかからない。手首を使うのを遅らせ、指を絵筆の先のようにしなやかに使ってボールをリリースすると、シーム

が立ったままシーム沿いにボールが回転し、ボールはスイングする。

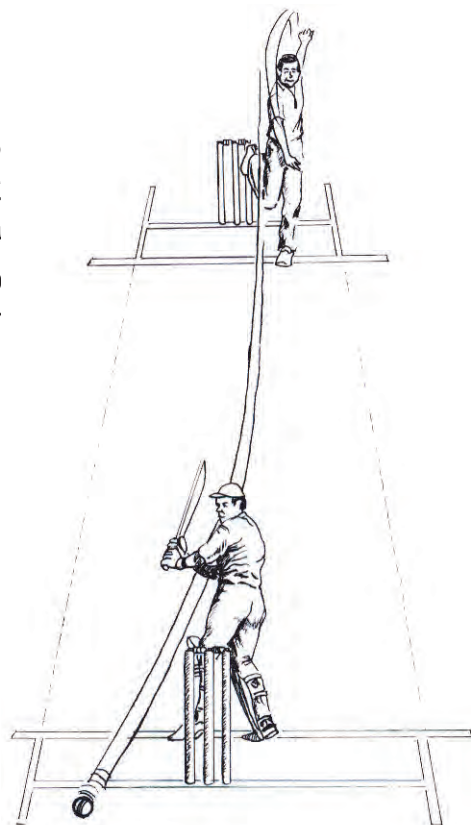
ボールをリリースする瞬間ボウリングの腕は高く上がっているが、耳をかすめてはいけない。フォロースルーは強く、ボウリングアームは体の左側（右投げの場合）に振り下ろす。



イン・スイング



イン・スイングとは、右バッツマンのオフサイドからレッグサイドに曲がる変化球である。足をウィケットの方向に向けて、よりフロント・オンに近い姿勢から投げる。シームをレッグスリップの方向にむけてボールを持ち、ボウリングアーム（投球する腕：右投げなら右腕）は高く上げ、体の右側（右投げの場合）に縦に振り下ろす。シームは縦に保つ。



キーポイント（アウト・スイング）

- （対右バッツマンの場合）シームはファースト・スリップとセカンド・スリップの方向に向ける。
- ボールのリリースは、中指と人差し指で行う。
- ボールの磨いてある側を、右バッツマンのレッグサイドに向ける。

（訳注：スイングをかけるためにボールの片側だけを集中的に磨くと、磨かれてつやのある側（シャイニーサイド）と、汚れたままでざらざらの側（ラフサイド）ができる。これによりボールが空中にある際の空気抵抗に差が生じ、変化が起こりやすくなる。）

- 体の左側（右投げの場合）にフォロースルーをする。

キーポイント（イン・スイング）

- （対右バッツマンの場合）シームはファイン・レッグの方向に向ける。
- ボールのリリースは中指から行う。
- 親指はバッツマンの方向に向ける。
- ボールの磨いてある側を右バッツマンのオフサイドに向ける。
- 体の右側（右投げの場合）にフォロースルーをする。

よくある間違いとその原因および対処方法

短すぎるボウリング

原因

ボウリングの際に、前足に力が入っていないか、頭が下がりがっている。

対処法

前足を軸にして、腕を高いところからボウリングするように心がけスタンプの根元を狙って投げる。単に掌からのボールのリリースが遅れている場合が多いので、ランアップの距離を短くしたり、助走をまったくせず立ったままの姿勢からのボウリングの練習をしたりすることも効果的である。

長すぎるランアップ

原因

ランアップで徐々にスピードが上がっておらず、余分なエネルギーを消費する。

対処法

ランアップの距離、方法を見直す。コーチまたはチームメイトに協力してもらい、ランアップの序盤、中盤、リリース地点にマーカーをおく。

フォロースルーがない

原因

ランアップで十分なスピードがないため。

対処法

ランアップのスピードをあげる、ウィケット方向にマーカーを置き、ボールをリリースしたあとのフォロースルーの目印とする。フォロースルーの際に後背部を高く持ち上げるように意識する。掌をスイングさせたい方向に向けてボールをリリースする

ランアップがウィケットに対して斜めになっている

原因

サイド・オンのポジションを無理に取ろうとしてランアップが斜めになっている場合が多い。サイド・オンになるためには、ランアップのスピードを上げることや、リリース直前のジャンプの高さをあげることが有効である。

対処法

ランアップのマーカーをウィケットに対してまっすぐに置き、ランアップの位置を修正する。

シームが縦になっていない

原因

間違ったボールの握り方をしている。ボールをリリースする瞬間にシームにそってボールを離すのではなく、手首を横に回してしまう

対処法

正しい握り方で、シームを意識して、指先からボールをリリースする。

ラインが一定に保てない

原因

前足（右利きボウラーなら左足）の使い方が悪い。または頭の位置が一定でない。

対処法

前腕をターゲットへのラインに沿って振り下ろす。

リリースの動作時に左側に倒れる

原因

前足の着地位置が悪い、ランアップがウィケットに対してまっすぐでない、頭の位置が一定でない、着地した右ひざが曲がりすぎている、フロントアームを真直ぐ下に下ろさず外側に引いている、サイド・オンの姿勢が正しくできていない、フロントフットのつま先がレッグスリップの方向でなくガリーの方向にむいている、等々の理由が考えられる。

対処法

ビデオを使ってアクションを分析する。

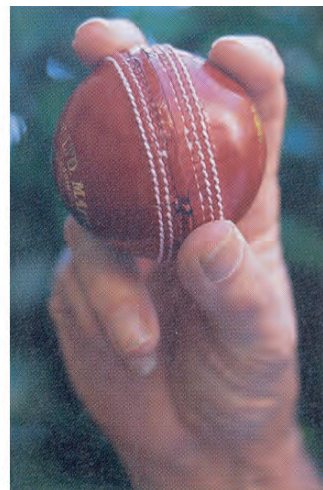
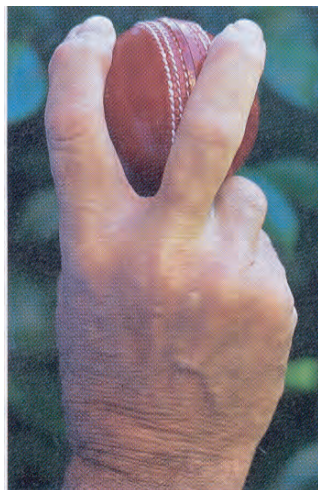
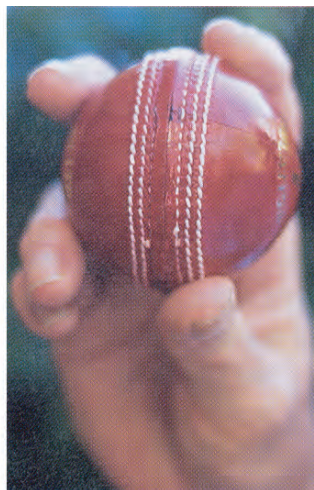
シーム、カット、バリエーション

Seam, Cut & Variations

カットボールを投げる技術は、スイングボールを投げるものとは異なり、むしろスピン・ボウリングに近い。レッグカッターやオフ・カッターを投げるのは簡単ではなく、多くの練習が必要である。

カットボウリングはスイング・ボウリングの技術を犠牲にしてまで練習するものではない。また、より実戦的な技術を身につけるためにも、ボウリングの練習の最後は、必ず自分の得意な球種で締めくくべきである。

カットボールは、やわらかいピッチや、ひび割れたピッチの上でより大きな変化がかかり、有効である。カットボールを投げる技術は、ボウラーによっても異なるため、若いボウラーはいろいろな方法を試してみるべきである。（例えば手が小さいボウラーは、人差し指と中指を近づけてボールを握るとカットがかりやすい。）



オフ・カッター

- 効果としては、オフ・カッターはオフスピンを速く投げたものに近い。
- 人差し指がボールを「カット」する。（人差し指の腹でボールの芯の右側を「切る」ようにして投げる。）
- アウト・スイングの投球フォームと同じように投げる。人差し指をシームの内側に掛け、中指を離してボールの面に置く。アウトスイングを投げる際よりも深くボールを握る。ボールのリリースの瞬間、人差し指と手首を使ってボールをバックワード・スクエア・レッグの方向に切る。

レッグカッター

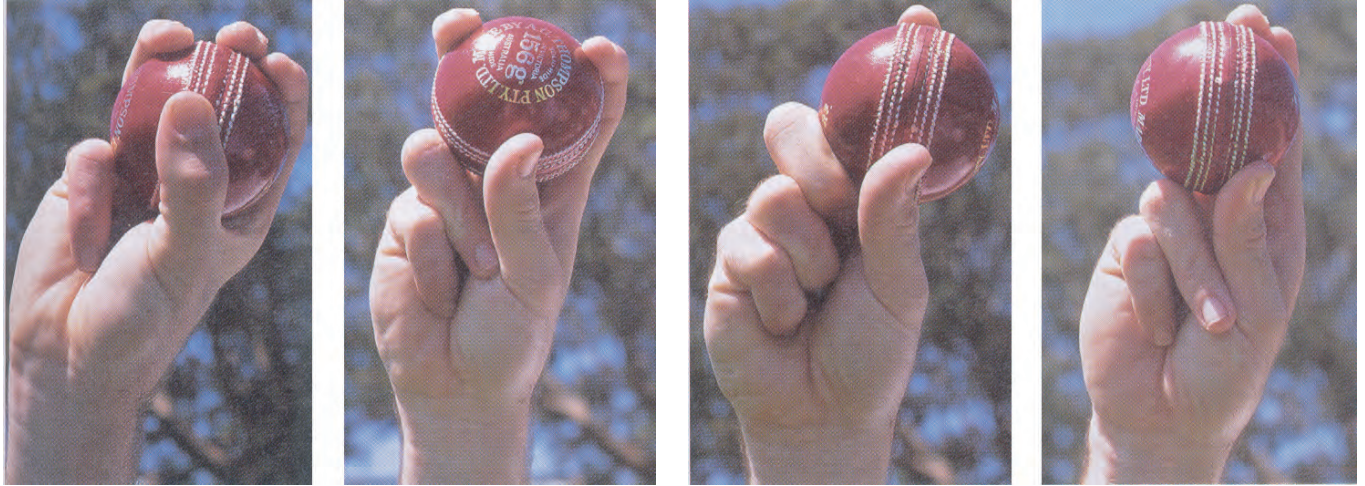
- 速いレッグスピンと同じである。
- 人差し指と中指、特に中指を使ってボールをカットする。
- ボールのリリースの瞬間、指と手首をボールの左側に振りおろしてカットをかける。

スロワーボール、クイッカーボール（緩急）

球速を微妙に変化させることは、あらゆるピッチの状態で、とくにバッツマンに有利なピッチにおいて、有効である。

球速を落とす方法にはいろいろある。ボールを掌の真ん中深くに握る、ナックルをつかって投げる、ボールを半分だけ握る、オフ・カッターのように投げる、等々。

球速を速くする方法のうちもっとも簡単なものは、リリースの瞬間に手首のスナップを使うことである。フロントアームを強く使うのも有効である。



いろいろな球種を使うコツ

- バラエティは重要だが、バラエティをもたせすぎると逆効果である。
- ひとつの得意球種を磨き、ボウリングの組み立てはその球種を基本にする。
- わずかな変化の方が、大きな変化よりも、上手なバッツマンをアウトにできる可能性が高い。
- バットのエッジ（端）に当てさせてバッツマンをアウトにするには、バット幅の半分くらいの変化で十分である。
- 球種の変化は、守備位置の変化を伴う。
- ボールが古くなっていくに従い、ボールのシャイン（つや）を大事にする。汗や唾液をつけてボールの片側を磨く。シームは綺麗に保ち、シームに近い部分は特によく磨く。
- 向かい風でのボウリングはスイングの変化を大きくする。ファストボウラー（速球）は追い風を使うとよい。レッグサイドからの風（内から外に吹く風）はアウト・スイングに有利であり、オフサイドからの風（外から内に吹く風）はイン・スイングに有利である。
- スイングボウラーは、ボールをより打者に近いところでバウンドさせて、バッツマンにフロントフットドライブをさせるように投げるべきである。
- シームを縦に保ってボウリングすることを心がける。それによりするどくスイングがかかり、またシームの部分が地面に着地した際に予想ができないバウンドをする可能性がある。

スピン・ボウリング

Spin Bowling



スピン・ボウリングはクリケットのひとつの要素に過ぎないが、もっとも重要で、もっとも議論的になってきた要素のひとつであることに間違いない。かつてスピン・ボウラーは、相手にランを取らせないことが重要だと考えられていた。その結果、スピン・ボウラーの作戦や起用法は非常に保守的でつまらないものとなっていた。スピンボウラーは点数を取られないようコントロールよく投げるように指導され、選手起用の基準もそれにもとづいたものだった。しかし、シェーン・ウォーン（豪州の名選手・レッグスピنبowler）の登場がスピンの世界を一変させた。スピン・ボウリングをめぐる戦術は見直され代表選手の選考の仕方も変わった。現在では、すべてのレベルにおいてスピナーが試合で起用され、指導者や選手選考委員がスピナーを長期的にサポートしていくことで、スピナーが才能を開花させ、その持てる能力を十分に発揮できるような環境をつくる

キーポイント

- 「スピン」（指や手首を使って回転）させること。若いスピナーは、オフスピナー、レッグスピナーに共通して、ボールを「巻き込む」ように回転させる（腕の振りの勢いだけでボールを回転させる）ことが多い。これは、彼らの指の力がボールに本当の「ひねり」を加えられるほど強くなっていないことが原因である。また、ボールを指で挟まずに手のひらで持ったほうがボールをコントロールしやすくなるからでもある。
 - 後述するように、「スピン」させることは球の軌道をループさせるために非常に大切である。
- 長さに気をつけさせること。経験の浅いバッツマンは視線より高いところから落ちてくるボールに慣れておらず、スピナーと対戦するときは別人のようになってしまう。そのため若いスピナーは、ループの軌道やスピンの回転、体の回転などを使わなくても、ボールを高く投げ上げるだけで多くのウィケットを奪ってしまうことがある。しかしより高いレベルの試合になると、この方法は通用しない。バッツマンが足を使い、ボールがバウンドする前に打つことを覚えるからである。また、ループとロブの違いは長さにもあらわれる。
- 体全体を回転させることによって、スピナーはボールをループさせ、速い球を投げるができるようになる。経験の浅いバッツマンは前述したような弱点を持っているため、スピードやループはがなくてもウィケットをとることができるかもしれない。しかし、足を動かして（自ら投球の長さを調節して）打つことを知っているバッツマンや、スピンのかかりにくいピッチ上では、力強いアクションが必要である。それによって、スピナーは高いレベルの試合でも安定した成功を収めることができる。

投球

The Deliveries

クリケットの歴史を通じて進化してきた2種類のスピン

オフ・スピナー

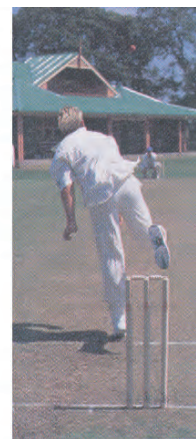
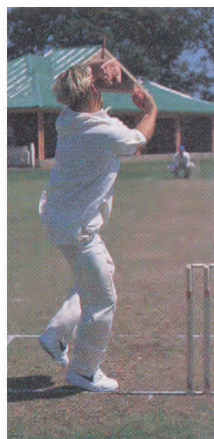
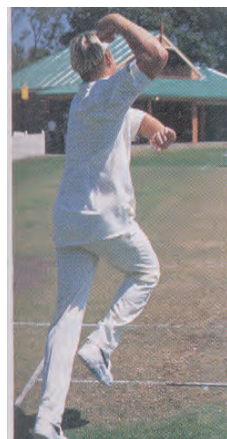
右投げのオフ・スピナーは主に人差し指を使ってボールをスピンさせるボウラーで、バウンドした後、右バッツマンのオフ側からレッグ側に変化する。右投げオフ・スピナーは「オーソドックス・スピナー」「フィンガー・スピナー」ともいう。

左投げのボウラーの球は右バッツマンのレッグ側からオフ側にスピンし、「レフトアーム・オーソドックス・スピナー」といわれる。



左投げのスピナーを最も簡単にイメージするには、右投げのスピナーの鏡像を見てみるとよい。

レッグ・スピナー

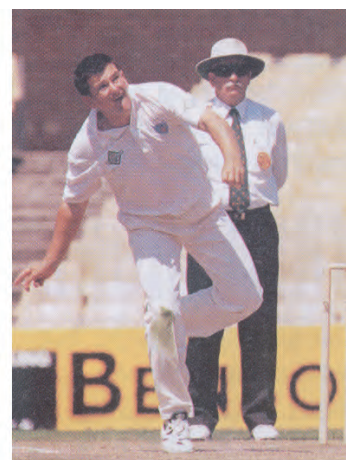
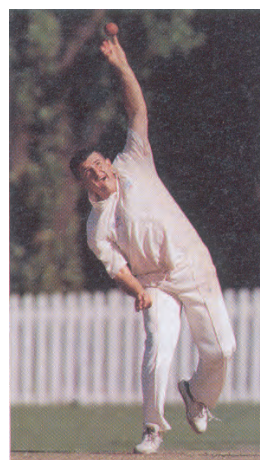


右投げのレッグ・スピナーはボールを右バッツマンのレッグ側からオフ側にスピンさせ、別名「リスト・スピナー」ともいう。

左投げのリスト・スピナーはボールを右バッツマンのオフ側からレッグ側にスピンさせ、

「チャイナマン・ボウラー」と呼ばれる。

ボールの握りかたやスピンのかけかたは、レッグスピナーとオフスピナーの間で大きな違いがある。しかし、体の使い方や投球術は非常に良く似ている。



握り The Grips



レッグ・ブレイク

レッグスピンの基本的な握りは、ボールのシームを人差し指、中指、薬指で挟む。そして人差し指と薬指の第一関節でスピンをかける。ボールは指の間にしっかりと持ち、手の甲はボールをリリースする直前にオンサイドを向き、リリースの直後にはボウラーの頭のほうを向いているようにする。ボールは右バッツマンのレッグ側からオフ側にスピンする。ボールの回転は反時計回りで、トップ・スピン（縦回転）と横回転の組み合わせになる。ボールのシームがガリーの方向を向いて飛んでいくようにする。

（右ボウラーの場合。左は逆）

トップ・スピン

レッグ・ブレイクの球種のひとつ。投球が終わった後に手の甲がバッツマンのほうを向くようにする。ボールは横にスピンせず、まっすぐにはねる。またトップ・スピンのかかっているため普通に投げた球（バック・スピンがかかっている）よりも低くバウンドする。

ロング・ワン

レッグ・ブレイクと同じ握りで投げるが、手と手首を大きくひねり、投げ終わった後に手の甲が地面を向いているようにする。人差し指と薬指を使うかわりに、人差し指だけで回転を加える。ボールが飛んでいくとき、シームはファイン・レッグの方向を向くようにする。（右ボウラーの場合。左は逆）これはレッグスピナーの球種のバリエーションのひとつであり、「トリック」である。普通のレッグ・ブレイクのように見えるが、実際は逆方向にスピンし、バッツマンをLBWかボウルドに打ち取ることができる。別名、ググリーとも呼ばれる。

アドバイス

指導者は、レッグ・スピンに挑戦しようとしている生徒に、クリケットの世界に近道はなく、そしてそれはレッグ・スピンを学ぼうとする場合にもっとも良く当てはまる、ということを強調すべきである。それだけレッグ・スピンの技術の習得は困難である。



オフスピナー

ボールを強く握り、人差し指をボールに回転をかけるために使う。ボールを投げるときに手の甲がミッド・ウィケットの方を向いているようにする。（右ボウラーの場合）

オフスピナーはレッグ・スピナーよりも高い位置からボールを投げると良い。耳を擦るように腕を回すことで手首を楽な位置に置き、指でボールの外側を強く擦ることができるようになるからである。正しい姿勢をとれているかは、フロントアーム（前の腕：右投げなら左腕）がボールをリリースするときどこにあるかでわかる。腕が握手をするときのような高さになければいけない。そうすることによって、頭と体をまっすぐに保つことができる。

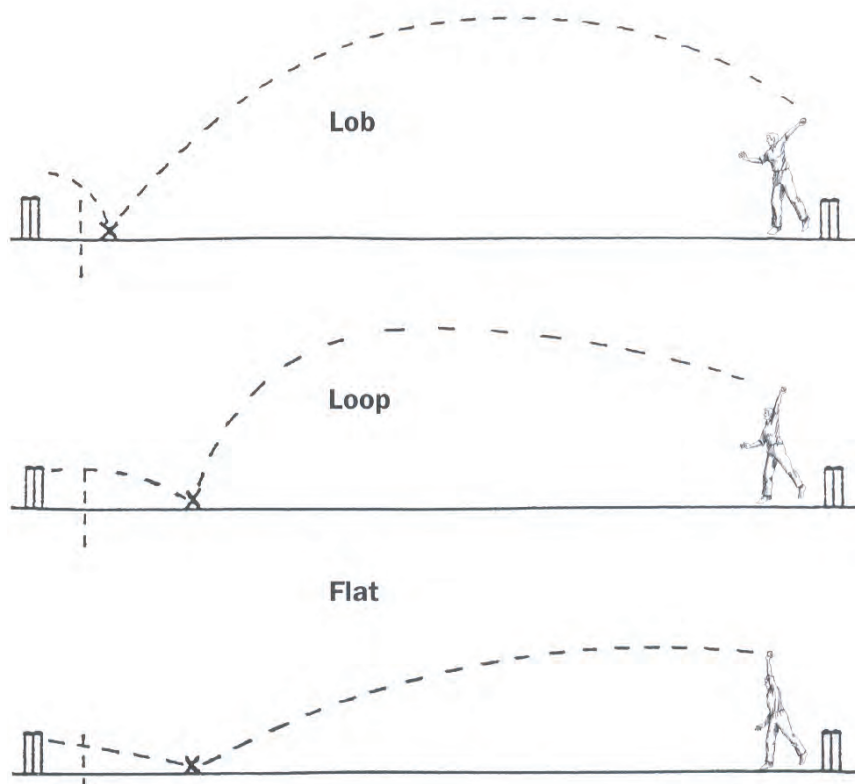


アーム・ボール

この球種が効果的なのは、バッツマンにあたかも投球がオフスピンであるかのように思わせることができるからである。アウトスウィング同様、ボールのシャイニーサイド（磨かれた側）をオンサイドに向け、かつ、シームをファーストスリップ方向に向けて投球する。右ボウラーの場合、ボールがスリップに向けて飛んでいくと、手元で外側に変化するため、レッグスピナーのロング・ワンと同じような効果がある。バッツマンはスピンするものと思って打ちに行き、間違ったラインにバットを出すことになる。

スピンで成功するためには、およびループの秘密

- 若い選手がスピンを覚えるとき、彼らは自分の年齢にあわせて自分にとって「不自然でなく」スピンをかけられるような握りをする。もしそれでしっかりとした「スピン」がボールに加えられているようならば、どんなに基本から外れた握りでも、それを変えさせるべきではない。
- 指導者は、特にレッグスピナーに、手首の重要性を教えなくてはならない。正しい角度で固定された手首は良い横回転とループをボールに与える。しかし、手首を投げる前から固定したり、手首に力が入りすぎたりしている場合は注意が必要である。これは自然な手首の回転を妨げ、スピンを弱めてしまう。
- 高いレベルで活躍するためには、スピン・ボウラーはボールを強くスピンさせなくてはならない。現代のクリケットでは「攻撃的な」スピナーが必要とされている。そうなるためには、強くスピンさせるようコーチが指導することが大切だ。
- ボールを可能な限り強くスピンさせることによって、ボールをループさせることができる。ボウラーがループの軌道を駆使することで、バッツマンはボールの落下地点がよりわかりにくくなり、また、高いところからボールが急降下してくるのでバッツマンは打球を打ち上げやすくなるため、スピン・ボウリングにとってループの軌道はもっとも重要な要素である。もちろんスピナーはフラットな軌道のボールを投げてランを防ぐこともできるが、高いレベルでのプレイを考えると、フラットな軌道のボールしか投げられないスピナーが成功する可能性はゼロに近い。
- 安定してループしたボールを投げ続けるためには、ボウラーは投げるときに頭をまっすぐ、地面と垂直に保たなくてはならない。これによってリリースの際に肩と胸が張った状態となり、投げる腕がスピンをかけるのに最適な角度で回転できることになる。また、ボウリングアーム（投球する手：右投げなら右手）を速く振り下ろすこともループの軌道を生み出す秘訣である。
- 体をまっすぐに、視線を平行に保つためには、投球動作の際の歩幅が重要な要素となる。特に、オフスピナーはこれに注意しなくてはならない。歩幅が短くなればなるほど前の足は安定し、頭が動きにくくなる。これによって、頭の後ろからではなく、ほどよい高さで角度でボールをリリースできるようになる。



スピン・ボウリングのチェックリスト

Spin Checklist

● 体の回転とフォロースルーに気をつけること。オフスピナーは、レッグスピナーに比べて高い位置からボールを投げるため、まず前に向かって強く回転し、それから前足を中心に横回転する。また、レッグスピナーに比べ、投球時の足の間隔とフォロースルーを短くする。これによって、オフスピナーはもっとも強くボールを回転させることができ、アウト・スイングをボールに加えることができる。レッグスピナーは、もっとも強くボールをレッグ側からスピンさせるためには、わずかに腕を斜めに倒したほうが良い。

● 強いフォロースルーは、ボールを強くスピンさせ、バウンドしたときに鋭く変化する球を投げるために重要である。フォロースルーが弱いと球に勢いが生まれず、バッツマンにクロスバット（横振り）のショットを打たせることになってしまう。そうすると、フィールダーは通常のフィールディング・ポジションを大きく崩して守らなければいけなくなる。また、強いフォロースルーはボールに勢いをつけるだけでなく、ボウリング・アクションにリズムを与える。

● スピナーは、バッツマンにゴロを打たせるようにしなくてはならない。これは、指導者がスピナーに教えるべき第一のことである。またスピナーは、バッツマンにウィケットの前でボールを打たせるようにする。ボールを高く投げ上げることによって、バッツマンを前に出てくるように仕向けることも効果的である。これらは経験の浅いバッツマンに対しては決して効果的でないかもしれないが、注意深い指導者なら、そのスピナーが将来よりレベルの高いバッツマンに対して効果的なボウリングができるかどうかを見抜くことができる。

● コンクリートなどの人工ピッチでプレイしていると、経験の浅い、高いボールが苦手なバッツマンはスピナーの球を後ろや、スクエアの方向に打球を打ち上げる。しかし、そのアウトをとるためのフィールダーを配置するべきではない。高いレベルの選手を相手にするようになったらこの方法はまったく通用しなくなるため、この戦術をスピナーに覚えさせることには何の意味もないからである。

● 投球のバリエーション（「トリックの袋」）を豊富にすることは、スピナーにとって大切である。スピナーは、どの段階で新しい球種を覚えようとしてもかまわない。しかし、ここで注意しなくてはならないのは、若いスピナーの場合、さまざまな球種を投げ分けるには筋力が足りないことがある、という点だ。そのため、たとえロング・ワンやアーム・ボール、トップ・スピン、アンダー・カッターなどを「投げられる」としても、コントロールや球速を欠くために効果が著しく削がれてしまうことがある。

● スピナーにとってもっとも効果的で、かつ練習しやすいバリエーションは、スピードの変化（「チェンジ・オブ・ペース」）である。スピードの変化が非常に重要であるということを理解しているスピナーは、無理をしてコントロールに自信がない、もしくは投げるには力が足りない球種を投げることなく、良いボウリングをすることができる。

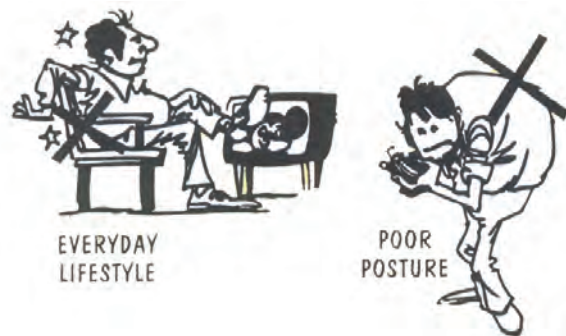
● 良いスピナーを育てるには、実験と練習を繰り返すように励ますことが大切である。しかし、実力に見合わない成功（スピナーにはよく起こりうる）に踊らされてはならない。練習の際にもっとも重要視するのは、基本的なボウリング・アクションと、基本になる投球〔訳注：オフスピナーならオフスピン、レッグスピナーならレッグスピン〕である。また新しい球種を試合で使えるようにするには、長さとコース、そしてスピンを確実にコントロールできるようになるまで練習が必要だ。スピンの習得には時間がかかる。一步一步の成長をしっかりと見極め、一朝一夕で結果を出すことを求めてはならない。

けがの予防のために Injury Prevention

特にペースボウラーのけがの危険性を減らすために、オーストラリアクリケット協会全国コーチ協議会は以下の4点を守るように勧めている。「SPOT」で覚えよう。

「S」 Screen (悪い姿勢をなくす)

日常生活でも、クリケットをしているときでも、正しい姿勢でいるように指導する。正しい姿勢は体を正常に機能させ、負担を最小限に抑える。



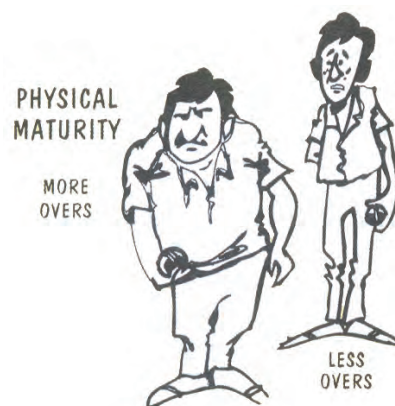
「P」 Physical Preparation (体をつくる)

すべての年代において、ファスト・ボウラーは、筋力、持久力、柔軟性を高めるためのバランスの取れた体力づくりメニューを実行すべきである。ボウリング能力の向上につながり、けがの危険性も低くなる。練習や試合の前後のウォームアップ、クールダウンも大切である。



「O」 Overbowling (投げ過ぎ禁止)

投げ過ぎは、体に不要な負担をかける。ボウラーが疲れてくると、ボウリングのフォームやリズムが崩れ、背骨やその他の間接にかかる負荷が高くなる。特に成長期にある若いボウラーは、このような負担に弱くなっているので注意が必要である。すべての年代において、ボウリングする量に一定のガイドラインを設けることが奨励される。



「T」 Technique (正しい技術)

正しいボウリングのメカニズムと衝撃吸収の方法を覚えることがとても大切である。ボウラーは、サイド・オン、あるいはフロント・オンのどちらかの投球フォームで投げるべきで、両方が混ざったアクションで投げることは大変危険である。