

# コーチクリニック 【ボウリング】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
ボウリング部会

2021年4月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# ボウリングの成り立ち



## ● 競技の成り立ち、歴史的変遷

ボウリングは、会社の親睦会や子供会の行事などのレクリエーションとして浸透していますが、競技スポーツとしても1987年から国体の正式種目になっているなど競技スポーツとしてのボウリングも盛んに行われています。アジア大会でも1978年から正式種目として開催されていますし、2020年東京オリンピックの追加競技の選考に最後まで残っていたことは皆さんの記憶にも新しいことと思います。

ボウリングの歴史は大変古く、紀元前3000～5000年前のエジプトにはすでにあつたとされていて、お墓の副葬品の中からピンやボールが発見されています。また、中世ドイツでは宗教的儀式として用いられていて、9本のピンをひし形に並べたナインピンボウリングだったようです。

日本で初めてのボウリング場は、約140年前、文久元年（1861年）6月22日、オランダ人によって長崎の出島に作られました。この日は「ボウリングの日」とされていて、全国のボウリング場で色々な催し物・サービスが行われています。





## ● 競技の魅力、楽しさ・面白さ

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。

### 【ボウリングを3ゲーム投げた時の運動量】

●ジョギング	・・・	7分30秒	(距離にしておよそ3 km)
●テニス	・・・	20分	
●サイクリング	・・・	20分	(距離にしておよそ8 km)
●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	
●散歩	・・・	70分	(距離にしておよそ4～5 km)





## ● SOでの実施種目 [SO独自の種目を含む]

スペシャルオリンピックスで実施している種目は、「シングルス」「ダブルス」「チーム」の3つです。それぞれの種目の詳細は次のとおりです。

世界大会ではこの3つの種目が開催されますが、日本のナショナルゲームではシングルスのみで開催になっています。

### 2.1：個人（シングルス）

- 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）
- 2.1.3 傾斜台ボウリング（アシストあり）（ボウラー1名）

### 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）





# SOでの実施種目



## 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）

## ユニファイドについて

※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。

※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る。





# 競技ルール



## ● 競技ルール [主なポイント、競技特有のマナー]

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1章総則と矛盾する場合以外はFIQ、WTBAあるいは国内競技団体(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。

(ボウリング競技公式ルールより引用)

競技部会では、全日本ボウリング協会：JBCの規定等を参考にしています。





# 競技ルール



## 【主なポイント】

- 大会・競技会は、2レーンを使用して左右交互に投球するデュアルレーン方式（アメリカン方式）で行われます。日頃のトレーニングでもこの方式で練習しておきましょう。

### 4.4 試合

- 4.4.2 試合は2つの（ペアの）隣接されているレーンで行われる。競い合うチーム、ダブルス、シングルスに参加者は1レーンにおいて1フレーム順番通りに投げ、フレームごと左右のレーンを交互に投げる。（デュアルレーン方式（アメリカン方式））

- レクリエーションではあまり気にされていませんが、ファールラインを踏み越えた投球はファールになり無得点になってしまいます。注意して練習するようにしましょう。

### 4.5 ファウル

- 4.5.1 ファウルは、投げている最中またはその後にアスリートの体の一部がファールラインに侵入したり、これを越えてレーンや用具、建物の一部に触れたりした場合に起こる。

- 大会等でコーチの助言等は制限されます。自分で考えて投球できるよう練習しておきましょう。大会時コーチングエリアからの指導はできますが技術面よりメンタル面のアドバイス中心にしましょう。決められた区画外や応援者の技術的声掛けは控えるようにしましょう。※全国障害者スポーツ大会のようにボックスに入って付き添うことはできません。

### 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





# 競技ルール



## 【競技特有のマナー】

- 左右のレーンで同時投球をしない ⇒ 危険・集中
  - ◆ 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、右側の方が優先
  - ◆ SOの競技会では原則1レーン牽制
- 必ず、ピンがセットされてから投げる ⇒ 危険・設備破損
- ロフトボール（腰より高くボールを投げ上げる投球）をしない ⇒ 危険・設備破損
- 投球が終わったらボーラースベンチに座って順番を待つ ⇒ 危険・集中
- 靴の底が濡れないように注意 ⇒ 投球の際につまづいて危険
  - ◆ トイレに行くときは靴を履き替える。シューズカバーを装着してもよい。
  - ◆ ボックス内では飲食をしない。（水分補給はボックス後方で行う）
- ボウリングに相應しい服装をする ⇒ 競技ボウリングを意識
  - ◆ 襟付きシャツ、ズボン、ロングパンツ、スカート、キュロット
  - ◆ SOスポーツルールの他 服装規定を制定 2022NGから完全適用

日常プログラムの練習から取り組んでください。  
競技会で急に対応しようとしてもアスリートには難しいことがあります。







# 競技会の流れ



## ● 競技会の流れ [予選～決勝の流れでの競技特有の事項、競技特有の競技会引率上の諸注意 等]

ボウリング競技は、レーンコンディションや環境の影響等でスコアが上下することがある競技です。コーチは、アスリートの日頃のアベレージを把握して、予選結果を検証して決勝でマキシマムエフォートルール適用の失格を回避するために「修正申告」をしなければなりません。これはヘッドコーチの大切な役割です。予選結果発表後に指定された時刻までに提出しなければなりません。

引率コーチは、アスリートの日頃のアベレージや競技中に配慮が必要なことなどをしっかり把握しておく必要があります。ご自身が参加している会場・ブランチ以外のアスリートを引率することもあります。

エントリーアベレージ150点のアスリートが  
慣れない会場で緊張して予選結果が110点だった。

予選結果のまま決勝のディビジョニングをされないよう日頃のアベレージ150点に修正申告する。

日常はこれくらいのスコアが出せると本来の実力に見合ったディビジョンに入るための申告。





# コーチクリニック 【ボウリング】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
ボウリング部会

2021年4月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





## ●競技の指導体系 [段階別の技術・戦術、競技スキルの評価ポイント、指導の要点等]

- ◆ピンを見て狙って投げない スパットをターゲットにした投球をします
- ◆4歩助走のフックボール投球を基本に指導します

### アドレス

- ① 身体の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)

### 助走・スイング

- 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 助走は真っすぐ歩くように足の運びに注意
- ③ 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
- ④ プッシュアウェイから真っ直ぐなスイング

### フィニッシュ

- 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

※指導のポイント等は、実技の講座でご説明します。

無歩助走、バックアップボール、両手投げ・・・などの投球について、体に負担なく投球できている場合は、個性として認め無理な矯正は行わず、個性を伸ばすことも指導のひとつです。





# 競技特有のコーチングテクニック



## ●競技特有のコーチングテクニック [事例、SO特有の練習方法、遊び要素を含んだ導入・練習方法、用具の工夫 等]

- 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
  - ◆一度に複数の内容を指導するとアスリートを混乱させる
- 指導道具の工夫
  - ◆スパットを指差しする指示棒
  - ◆練習用ボウル（ゴム製）やペットボトル・タオルを使ってスイング練習

アスリート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力を身に付けてください。

アスリートは、物まね上手です。聞いて理解するより、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。





# トレーニングプログラムの展開



## ●トレーニングプログラムの展開 [開始前～実施中～終了後の留意点、グループの分け方、指導上の注意点 等]

### 【事前】

- アスリートが参加しやすい環境の会場選び
- 利用するボウリング場とのコミュニケーション ⇒ 良好な関係構築

### 【開始前】

- 受付で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
  - ◆記録カード等用意して連絡事項記入 ⇒ 担当するコーチが確認
- レーン割はスキルごとにバランスを考慮して配置
  - ◆男女別やアスリート間の相性など
  - ◆必ず氏名をスコア画面に表示する ⇒ 順番を分かるように練習
  - ◆アメリカンでの投球





# トレーニングプログラムの展開



## 【プログラム開始】

- 当日の注意事項等を伝達してから開始する
- アスリートそれぞれそれぞれの目標、課題等を確認してから開始する
- 準備運動はアスリートにリーダーシップをとらせてもいい

## 【プログラム終了】

- 用具の片付け
  - ◆マイボールは拭き上げ等の手入れをして片付ける
  - ◆ハウスボールは元の場所に片付ける
- 連絡事項伝達
- 整理体操
- 必ず記録（スコア）を残す センターのスコアシートはコーチが保管

## 【コーチミーティング】

- コーチ間の意見交換 トレーニングの成果や申し送りなどの共有



# コーチクリニック 【ボウリング】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
ボウリング部会

2021年4月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# チームマネジメント



## ● チームマネジメント [トレーニングプログラム・競技会でのスタッフ体制 (競技特有の役割分担を含む)、費用 等]

ボウリングは個人競技ですが、プログラムでの練習では仲間と一緒に練習します。同じプログラムのアスリート・コーチは同じチームのメンバーとしてマネジメントしてください。ストライクや好投球には、皆で声援を送りハイタッチするなどの仲間意識を醸成してください。

皆でお揃いのユニフォームを着て練習することもお勧めします。チームとして強い仲間意識・絆が生まれます。

SOのボウリング競技会は、全員一斉スタートが原則になります。引率コーチ・スタッフはアスリート4人に対して1人が基準になりますので、競技開始前のコーチは、4人のアスリートのボール等用具の受け渡しやシューズ等の装着など支援・確認をしなければなりません。多くの参加者の同じような用具が集まる競技会ではアスリートのボールケースやマイボールの特徴なども覚えておきましょう。

会場によっては、投球フロアが異なることもありますので追加スタッフの配置なども必要になります。応援のファミリー等が手伝うことはできません。







## ● 安全管理 [競技の服装・用具・実施環境(場所、天候)の留意点 等]

- ボウリング場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・階段等が多くあります。事前に会場を確認して対応してください。
- BGMやピンの弾ける音でコーチの指示が伝わりにくいことがあります
  - ◆ 伝達事項は身振りを交えて伝える ⇒ 伝わっているか確認する
  - ◆ 必要な時は放送設備を使用
- プログラム前に指の爪を確認すること
  - ◆ 伸びていれば切る ⇒ 爪切りを準備
- 空調の効いた環境でも熱中症対策は怠らない ⇒ 汗をかきます
  - ◆ 適切な水分補給と体温調整
- 必ず靴下を着用すること ⇒ 足のケアのために
- 汗対策としてタオル、場合によっては着替えの用意も必要です。
- 靴の底が濡れないように注意 ⇒ 投球の際につまづいて危険
  - ◆ トイレに行くときは靴を履き替える。シューズカバーを装着してもよい。
  - ◆ ボックス内では飲食をしない。(水分補給はボックス後方で行う)





## ● 安全対策 [緊急時の対応とその体制、競技特有の起こりやすい事故（ケガ等）とその応急処置 等]

- ボウルの穴が合わないと指の皮が剥けることがあります。けが等の発生に備えて、救急絆創膏などを準備しておきましょう。
- プログラム開催時に救急診察している医療機関等を確認しておきましょう。
- てんかん発作等が起きたときの休養場所等をボウリング場に相談して確保しておきましょう。
- 会場に備え付けのAEDの位置を確認しておきましょう。

