

平成31年度 友の会・ロッカー更新のご案内

日頃より本八幡スターレーンをご利用頂きまして、誠にありがとうございます。
平成30年11月1日（木）より、平成31年度の友の会年会費・ロッカーの更新手続きを開始する予定で
ございます。

また、リーグ戦ご参加のお客様には、更新日をこちらで決定し、ご案内差し上げます。

更新時期は大変な混雑が予想されます。

各リーグ戦にて設定された更新日をご利用いただきますと、お客様をお待たせせずに更新作業にあたる
かと思われまので、ぜひリーグ戦更新日のご利用を宜しくお願い申し上げます。

友の会年会費：3600円

ロッカー料金

大型ロッカー：5160円

小型ロッカー：3360円

超小型ロッカー：2640円

*上記は年間契約となります。

*上記のロッカー料金は会員様の料金となります。



来年も
スターレーンで
ボウリングを
楽しもう♪♪

第16回 らくくん&らっぴーのボウリング豆知識！

どうも皆さん！らくくん&らっぴーです！

最近はどうどん寒くなってきましてね…

いよいよ冬本番！といった感じですよ！

この時期は温かい食べ物食べたいですね～

それでは今回はとってもおいしい鍋料理の作り方もレクチャーしていきます！

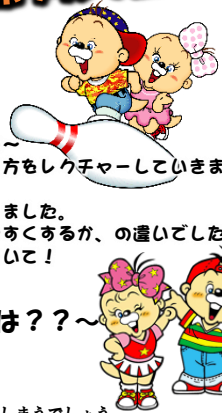
この回は冗談で…

前回は、ボールの投げ方の違いについてお話ししました。

簡単にまとめると、持ちやすくするが、曲げやすくするが、の違いましたね。

それでは、今回のテーマはボールの曲げ方について！

というお話もしていこうかなと思います！



～ボールを曲げるには？～

① 手首

ボールは、非常に重たいです。

普通に持てば、その重さ故に手首がひっくり返ってしまうでしょう。

しかし、ボールを曲げる為には、できるだけ手首の形をフラット（まっすぐ）にして
あげると良いのです。

ボールを離す時、重力に従い、重いボールは下方向へと落ちていきます。

手首がひっくり返っている状態だと、全ての指が同時に離れていってしましますが、
手首がまっすぐ伸びていると、先に親指が抜けて、その後中指・薬指に引っかかり、
下方向へと落ちていきます。

その時に、中指・薬指に引っかかる事が、ボールを曲げる上で、とても大事な要素に
なってきます。

フインターチップは、手首をまっすぐに保つ為には最適な投げ方とされていますが、
とはいえ、重たいボールを支えなければならないので手首にかかる負担は大きいです。
ただ、手首をまっすぐにするのが困難であればそうなるように意識しておくだけでも
だいぶ違ってきます。

また、比較的力の無い方でも、手首をまっすぐに保つように補助をする役目を持つ
「リストタイ」という便利な道具もありますので、あまり無茶をして、手首にケガを
しないようにしてくださいね！

② 親指だけ力を抜く

ボールのリリースの瞬間、全ての指の力を同時に抜いてしまいませんか？

ボールの回転は、親指が抜けた後に中指に引っかかり、ボールが中指から離れる時に
生まれます。

つまり、この中指が引っかからない事には回転をかける事が難しくなり、例えフック
ボールでも、曲がらない…という悲しい結果になってしまいます。

ボールをリリースする時のコツは、親指が真下に向けたタイミングで親指の力だけを
抜き、地面へ落っこつようなイメージを持つ事です。

中指と薬指の力を入れたままですよ！

そうする事により、ボールが重力で下方向へと落ちる際に、主に中指に引っかかり、
その結果、強い回転を生む、という事になります。

③ ナチュラルフック

「ナチュラルフック」というと、少しむずかしいイメージを持ってしまわれるかと
思いますが、これもボールを曲げる上でとても重要な要素になってきます。

人の腕というのは、最も楽に垂らした状態にすると、親指が10時の方向に向きます。

よく例えられるのは、車のタイヤの向きです。

車のタイヤは、まっすぐ向いていればまっすぐ進みますし、ハンドルを左に切れば、
タイヤが左へ向いて、車は左へと曲がっていきます。

ボウリングの回転の向きにも同様な事が言えるわけですね。

まずは、親指の向きは10時から動かさない事を心がけてください。

そうする事で、自然とボールが曲がる方向に回転がかかりやすくなりますよ！！

平成30年12月度ボウリングレッスン開催日程

日付	曜日	開始時間	時間・制限	料金	担当
1	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
2	日	15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
3	月	10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
		12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
4	火	10:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		12:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		15:00	50分	1100円	坂本P
		20:30	90分：先着8名	1900円	棚橋P
		21:00	60分：先着8名	1300円	棚橋P
5	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
		10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
6	木	14:00	60分：先着8名	1300円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
7	金	18:30	90分	1900円	秋吉P
		19:00	60分	1300円	秋吉P
8	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
9	日	15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
10	月	10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
		12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
11	火	15:00	50分	1100円	坂本P
12	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
		10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
13	木	14:00	60分：先着8名	1300円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
15	土	12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
16	日	15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
17	月	10:30	60分：先着8名	1300円	長縄P
		12:15	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		14:00	60分：先着8名	1300円	長縄P
		15:40	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		18:00	60分	1300円	志蓋
		10:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
18	火	12:30	60分：先着8名	1300円	小須田P
		15:00	50分	1100円	坂本P
19	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
		10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
20	木	14:00	60分：先着8名	1300円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
21	金	18:30	90分※最大4レーン予定	1900円	秋吉P
		19:00	60分※最大4レーン予定	1300円	秋吉P
22	土	11:00	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
24	月	10:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
		12:30	60分：先着8名	1300円	佐々木P
25	火	12:30	60分：先着8名	1300円	棚橋P
		15:00	50分	1100円	坂本P
26	水	10:30	60分or90分：先着8名	1300円/1900円	貞松P
		13:30	60分or90分：先着4名	1300円/1900円	貞松P
		10:30	60分：11:30より記録会	1300円/2100円	貞松P
27	木	14:00	60分：先着8名	1300円	貞松P
		18:10	60分	1300円	秋吉P
28	金	18:30	60分	1300円	秋吉P

*レッスンは電話での事前申し込みができますのでスタッフまでお声掛け下さい。
*先着制のレッスンは定員人数に達し次第、大変申し訳ございませんが締め切らせて頂きます。
但し、レーンの空き状況により参加人数を増やす場合がございますので、予めご了承下さいませ。
*変更の可能性もございます！詳しくはホームページ、場内提示をご覧ください！

本八種スターレーン トーナメントスケジュール 平成30年12月

初開催! **レディース・シングルス**
フレンドシップフェスティバル

今度のフレンドシップフェスティバルは一味違う??
女性の方だけ参加できる特殊なトーナメントです!!
シングルスなので、お一人さまでも良い!
もちろん、好評の野菜チャレンジも開催!
今回は野菜だけじゃない? かも…
きた、抽選券もご利用しておりますので
皆さま全員に景品進呈となりますよ!

開催日 12月15日(土)
受付開始 11:30~
練習開始 12:00~
参加費 2,200円(1名)
参加資格 若の会会員の女性の方
競技内容 個人戦3ゲーム・アメリカ方式

年末だよ! 那覇スタッフと投げよう!
ルーキーズカップ TM

ボウリングを始めたばかりの方や健康の為だったり
お友達と楽しくボウリング♪
そんな目的でボウリングをされている方にとっても**オススメ**です!
今回は、**久しぶりの大型開催**になりますよ!!
最近メキメキボウリングの腕前が**落ちてきている私那覇も**
久しぶりに皆さまと一緒に**投球**させていただきます!
今から楽しみで夜は**グッスリ**眠れますよ…(ε=μ=)g
ちなみに12月は**ミニミニお休み**です!!

開催日 平成30年12月30日(日)
受付時間 11:30~11:50
開始時間 12:00~練習投球スタート
参加費 2,200円
参加資格 アベレージ170以下の方

一緒にボウリングを
楽しみましょう!!
負けません!!

KUWATACUP パターンにチャレンジ♪

KUWATACUP 当日のレーンパターンを投球してみませんか?
当センターでは、**大会前にレーンメンテナンス**を行います!
引き立ての**KUWATAパターン**にチャレンジできますよ!!

戸辺 誠 フロ投球! やれた娘 ちえちゃん 投球! 渡邊 航明 フロ投球! 本橋 優美 フロ投球!

開催日 12月9日(日) 12月15日(土) 12月16日(日) 12月23日(日)

開始時間 19時00分スタート 20時00分スタート 19時00分スタート 19時00分スタート

参加費 一般:3000円 会員:2800円 一般:2800円 会員:2600円 一般:3000円 会員:2800円 一般:3000円 会員:2800円

なかよしファミリー
ボウリングレッスン

平成30年12月1日(土)
時間 9:00~15:30~
参加費 親子2名:1200円
子供1名:600円
参加資格 中学生以下のお子様と
大人の方(祖父母もOK)
*料金はレッスン・ゲーム代・貸靴込

お子さん・お孫さんと楽しく投げましょう!
棚橋プロが楽しくレッスンしますよ~!

開催日	大会名	開始時間	G数	参加費	表彰	参加資格	公認	HDCP
1	土	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		仲良しファミリーボウリングレッスン	9:00	600円	優勝~5位 賞	親子	—	×
		星の棚橋孝太プロチャレンジ	12:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		佐々木プロレッスン & 投げようトーナメント!	15:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		仲良しファミリーボウリングレッスン	15:30	600円	優勝~5位 賞	親子	—	×
2	日	夜の棚橋孝太プロチャレンジ	20:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		キリンおはようトーナメント	9:00	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		友の会ハンディキャップトーナメント	12:00	3,300円	優勝~5位 賞	友の会	○	公認
		高坂麻衣プロ & 中島美穂プロ & 投げよう!	19:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		長縄多穂子プロ & 投げよう! 7-10カップ	15:30	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
3	月	小湊田プロ & 坂本プロ & 投げよう! ラッキーフレーム	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
4	火	貞松保行プロ & 投げよう! パンチアウト	16:15	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
5	水	やわた娘 & 投げよう! スコーピオンパターン!	20:30	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝~5位 賞	自由	—	非公認
6	木	KO寛山分け! 貞松保行プロチャレンジ	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
7	金	棚橋孝太プロレッスン & 投げよう トーナメント	10:10	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		棚橋孝太プロ & 投げよう! ホップステップ	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
8	土	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		7-10カップトーナメント	12:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		佐々木プロレッスン & 投げよう トーナメント!	15:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		やわた娘 & 投げよう!	20:00	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		マンスリーチャンピオン決定戦	9:00	3,300円	優勝~5位 賞	友の会	○	年齢性別
9	日	7-10カップトーナメント	13:30	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		戸辺誠プロ & 投げよう! KUWATA CUP パターン	19:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	—	非公認
10	月	長縄多穂子プロ & 投げよう! 7-10カップ	15:30	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
11	火	坂本詩緒里プロ & 投げよう! カラーピン	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
12	水	貞松保行プロ & 投げよう! パンチアウト	16:15	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		やわた娘 & 投げよう! シャクパターン!	20:30	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝~5位 賞	自由	—	非公認
13	木	貞松保行プロ & 秋吉夕紀プロ & 投げよう! パンチアウト	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		しままっすレッスン & 投げよう トーナメント	10:10	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
14	金	7-10カップトーナメント	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		やわた娘 & 投げよう!	20:30	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
15	土	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		初開催! フレンドシップ・レディース・シングルス	12:00	※ 詳しくは場内掲示をご覧ください				
		佐々木プロレッスン & 投げよう トーナメント!	15:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		やわた娘ちえちゃん & 投げよう! KUWATA CUP パターン	20:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	—	非公認
		キリンおはようトーナメント	9:00	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
16	日	2108年度マンスリーグランドチャンピオン決定戦	12:00	2,400円	表彰なし	ポイント上位	○	公認
		渡邊航明プロ & 投げよう! KUWATA CUP パターン	19:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	—	非公認
17	月	長縄多穂子プロ & 投げよう! 7-10カップ	15:30	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
18	火	小湊田礼子プロ & 投げよう! カラーピン	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
19	水	貞松保行プロ & 投げよう! 7-10カップ	16:15	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		やわた娘 & 投げよう! スコーピオンパターン!	20:30	通常 2,700円 SLC 2,500円	優勝~5位 賞	自由	—	非公認
20	木	KO寛山分け! 貞松プロ & 秋吉プロチャレンジ	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
21	金	長縄多穂子プロレッスン & 投げよう トーナメント	10:10	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		長縄多穂子プロ & 投げよう! ホップステップ	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
22	土	日替りパンチアウトトーナメント	9:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		秋吉夕紀プロチャレンジ	12:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		佐々木プロレッスン & 投げよう トーナメント!	15:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		矢野朋代プロチャレンジ	20:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		MSLクラブ対抗選手権	8:00	※ 詳しくは場内掲示をご覧ください				
23	日	本橋優美サタ & 投げよう! KUWATA CUP パターン	19:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	—	非公認
		キリンおはようトーナメント	9:00	通常 2,500円 SLC 2,300円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
24	月	友の会月例会	12:00	2,400円	優勝~5位 賞	友の会	○	公認
		佐々木プロレッスン & 投げよう トーナメント!	15:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		KUWATA CUPアマチュア予選会	18:00	※ 詳しくは場内掲示をご覧ください				
25	火	坂本詩緒里プロ & 投げよう! ラッキーフレーム	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
26	水	貞松保行プロ & 投げよう! パンチアウト	16:15	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		大場有香プロチャレンジ	20:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
27	木	KO寛山分け! 貞松プロ & 秋吉プロチャレンジ	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		鶴井亜南プロ & 渡田梨菜プロ & 投げよう!	20:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		KO寛山分け! 長縄多穂子プロチャレンジ	10:30	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
28	金	長縄多穂子プロ & 投げよう! 7-10カップ	16:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		秋吉夕紀プロ & 小久保実希プロ & 投げよう!	20:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		日替りパンチアウトトーナメント	9:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
29	土	岡田スタッフ & 投げよう! ゆうゆうトーナメント	12:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		飯田菜々プロチャレンジ	20:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		キリンカットトーナメント	9:00	通常 3,600円 SLC 3,300円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
30	日	那覇スタッフ & 投げよう! ルーキーズカップ	13:00	通常 2,350円 SLC 2,200円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		7-10カップトーナメント	16:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		中島美穂プロチャレンジ	20:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		日替りパンチアウトトーナメント	9:00	通常 2,600円 SLC 2,400円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
31	月	大晦日! 秋吉夕紀プロチャレンジ	18:00	通常 3,000円 SLC 2,800円	優勝~5位 賞	自由	○	公認
		秋吉夕紀プロ! カウントダウントーナメント!	21:00	通常 3,900円 SLC 3,600円	優勝~5位 賞	自由	○	公認