

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いますが、

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、例えばフックボールでも、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。ボールを握み、上の状態で、ボールを離すと自然と左斜め方向に回転が加わることになり、その回転の向きと同方向にボールが曲がっていくわけです。

つまり、余計な力を入れずに、自然な持ち方をすると、ボールも自然と曲がっていくという事で「ナチュラルフック」と言われているのです。

皆さんの聞き覚えのある言葉に置き換えると…

「リリースの時は握手の形を忘れずに！」というアレですね！

また、力が入ってしまうと、この自然なリリースができなくなってしまう、ボールの回転の向きが安定しなくなります。

そうすると、どんなに回転数が強くても、ボールが曲がっていかない場合があります。良く例えられるのは、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！

