



ボウリングは、ワールドカップも行われている歴史のあるスポーツです!

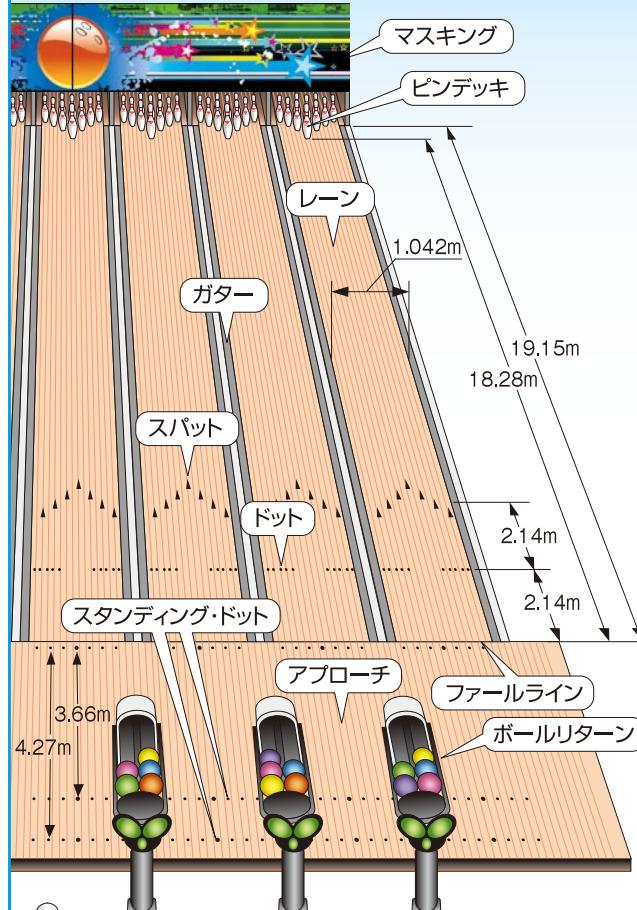
子供からシニアまで、幅広い世代で一緒にコミュニケーションが楽しめるボウリング。手軽にできて、運動にもなるので、生活習慣病対策としても注目されています。

手軽なレジャーと思われがちですが、実はボウリングは国体の競技種目に選定されています。世界的にみても、ワールドカップや国際大会が毎年開かれており、プロ選手もいるれっきとしたスポーツなのです。

正しいルールとマナーでプレーを100倍楽しみましょう!



ボウリング場の設備あれこれ



ピンナンバーをおぼえておこう!

ピンには、右の図のようにナンバーが
つけられています。



全国DQA会

〒105-0014 東京都港区芝2-14-5

株式会社ダイフクプラスモア内

TEL:03-3456-2344 <http://www.dqa.co.jp/>

ボウリングの楽しみ方 “ルール・マナー編”

ボウリングはスポーツです。
ルールやマナーを守って
100倍楽しく
プレーしましょう。



©2003 SUSUMU MATSUSHITA

ENJOY BOWLING
RULES & MANNERS

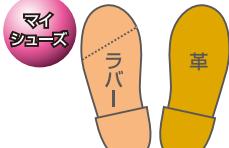
ボウリングの楽しみ方 “ルール・マナー編”



シューズ

ボウリングのシューズは、助走しながら投球するため、適度に滑るようにできています。普通のシューズでは滑らないため、投げにくいのです。プレーのときは専用シューズにはき替えましょう。

マイ
シューズ



左投げの人はこの反対です。

ハイス
シューズ



左右どちらでもスライドできます。



★くつ底の革の部分が滑ります。

SHOES

ファール

投球するアプローチ部分とボールが転がるレーン部分の境目がファールラインです。ラインを越えると油が塗ってあり、滑ってとても危険です。原則として、ファールラインをオーバーすると得点になりません。ファールラインを越えないように気をつけましょう。

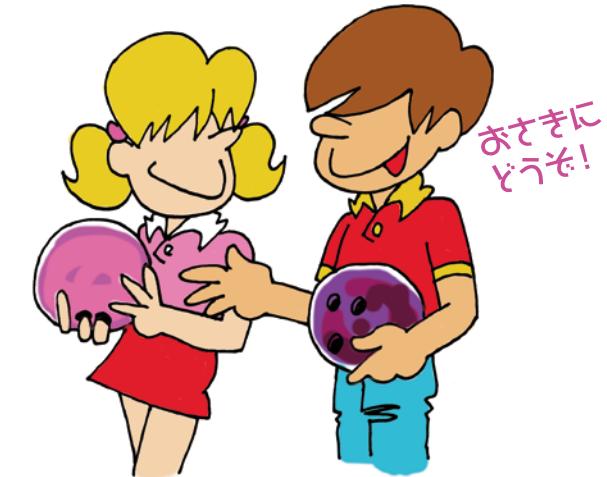


FOUL

ゆずりあい

GIVE & TAKE

お隣の人とぶつからないようゆずりあってプレーしましょう。アプローチに立つタイミングが同時になってしまったら、右側のボウラーが優先です。



ボールの選び方

CHOICE

親指が指の付け根まで入った状態で、左右にまわる、少しゆとりがあるものを選びましょう。中指と薬指は第二関節までしっかりと入れて、ぴったりフィットすればOKです。最初は少し軽めのボールで投球動作をマスターしましょう。姿勢が高すぎたり、指穴が合わないときにおこりがちなロフトボール（上に投げて落とすミス投球）も少なくなります。



ボールの重さ

WEIGHT

ボールには重さを表す数字が打ってあります。ポンド数で表示されていて、1ポンドは約453.6g。女性は10~12ポンド、男性は12~15ポンドのボールが目安です。お米5キロを持つのは大変ですが、ボウリングのボールは女性でも持てますよ!



●ポンド換算表
1ポンド=453.6g

| ポンド | kg |
|-----|-----|
| 9 | 4.0 |
| 10 | 4.5 |
| 11 | 5.0 |
| 12 | 5.5 |
| 13 | 6.0 |
| 14 | 6.4 |
| 15 | 6.8 |
| 16 | 7.3 |