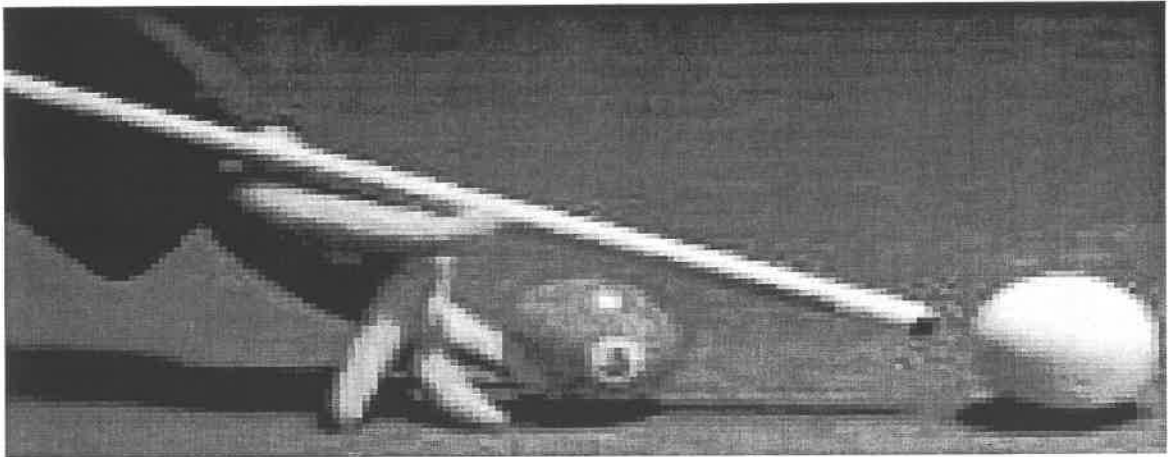


# SSR NEWS

Sports Service Room  
News Vol. 16



## <CONTENTS>

- 大学祭スポーツイベントのお知らせ
- トレーニング講習会
- メインアリーナの開放
- 学内スポーツ施設情報
- スポーツ用具の貸し出し情報
- 【特集】ビリヤード&ボーリング入門

# 大学祭スポーツイベント

学生・教職員の皆さん、今年もSSRでは大学祭にスポーツイベントを企画しています。どの種目にも上位入賞者には豪華な賞品があります。そして参加してくださった皆さん全員に参加賞も用意されています。また、試合以外に楽しいイベントも用意していますので、みなさん奮ってご参加ください。

11月1日(木)            バドミントン&ソフトバレーボール

11月2日(金)            3on3バスケットボール

## 時間と試合方法

AM9時～PM3時頃まで、予選はリーグ戦、本戦はトーナメント方式で行います。参加資格はすべての本学学生及び教職員(非常勤・嘱託・アルバイトを含む)です。また当該種目の体育会部員は各チームに1人だけ参加を認めています(2名以上出場していた場合その場で失格としますので気をつけてください)。

なお団体戦のメンバーが集まらない方はSSRスタッフに一度ご相談ください。

## ゲーム方式

- バドミントンダブルスは1セット11点とし、男子ダブルス・女子ダブルス・男女混合ダブルス各1セット計3セットのセット数で競う。
- 3on3バスケットボールは1ゲーム流しの10分とし、その間の得点で競う。
- ソフトバレーボールは男女2名ずつの4人1チームとし、バドミントンのコートを使って行う。

## 募集チーム数



### ○ 3on3バスケットボール

男子24チーム

女子8チーム

(1チーム3~4名ずつ)

### ○バドミントン

男女各2名以上の混成による団体戦

男子・女子・混合各ダブルス20チーム



### ○ソフトバレーボール

男女混成チーム 12チーム

(1チーム男女2~3名ずつ)

## 申込日時と場所

10月17日(水)~26日(金)体育センター及び体育館学生係窓口にて

## ルール説明会及び組み合わせ抽選会

10月31日(水)PM5時~PM6時

体育センター視聴覚室T205にて行います。必ず出席してください。どうしても出席できない場合はSSRに必ず事前に連絡してください。

申込用紙は真ん中の綴じ込みページにあります。

## 《トレーニング講習会》

体育センター1Fには、トレーニングルームがあります。利用するためには、体育実技でフィットネスコースを選択するか、トレーニング講習会を受講し、利用許可証を発行してもらわなければなりません。授業や講習会でトレーニングの基礎理論やマシンの使用方法を学ぶことは、安全で効果のあがるトレーニングを行うために大変重要です。また、前期号の特集でもあつかいましたが、ダイエットについての相談なども気軽に行っています。より安全で効果的なダイエットのためにトレーニングされてみてはいかがでしょうか？

### ・講習会の日程：

10月…… 5(Fri) 10(Wed) 19(Fri) 24(Wed)

11月…… 9(Fri) 14(Wed) 21(Wed) 30(Fri)

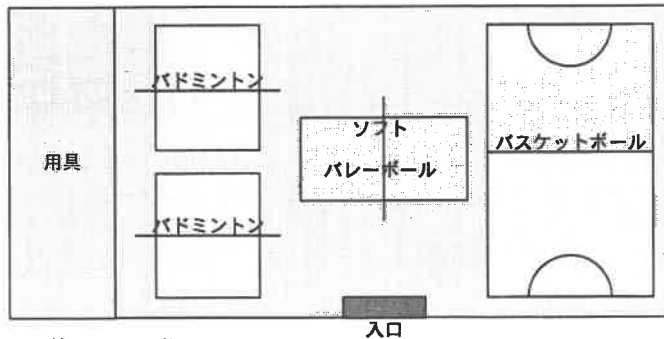
12月…… 7(Fri) 12(Wed)

- ・申込 : 体育館学生課学生係窓口
- ・集合場所: 体育センター内 T205教室
- ・集合時間: 午後4時30分(6時頃終了予定)
- ・服装等 : トレーニングに適した服装および室内用シューズ

タオル、筆記用具持参のこと

## 《メインアリーナの開放》

毎週木曜日の 13:00～16:10 にメインアリーナを一般学生に開放しています。バスケットコート1面、バドミントンコート2面、ソフトバレーボールを1面用意します(下図参照)。仲間たちとスポーツで楽しむのもどうですか。



## 《スポーツ用具の貸し出し》

体育館の学生係では、スポーツ用具の貸し出しをしています。授業や部活動が行われていない時間帯(学内スポーツ施設情報参照)を確認のうえ、大いに活用して下さい。(\*学生証持参のこと)

(学生係窓口取扱時間: 月～金 9:00～11:30、12:15～16:30、土 9:00～11:30)

### 《貸出し用具一覧》

ソフトボール 1式	サッカーボール
バドミントン 1式	バレーボール
卓球 1式	バスケットボール
ラケットボール1式	フライングディスク(frisbee)
硬式テニス 1式	ソフトバレーボール



< 体育館・Gymnasium >

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

< 野球練習場・Baseball Field >

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

< 卓球場・Table Tennis Court > B2F

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

< グランド・Ground >

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thu												
Fri												
Sat												

< ラケットボール・Racket Ball Court > B2F

月～土まで利用可能です。(鍵とラケットは学生係で貸し出し)

< ディスクゴルフコース >

月～土まで利用可能です。(ディスクは学生係で貸し出し)

< アスファルトテニスコート >

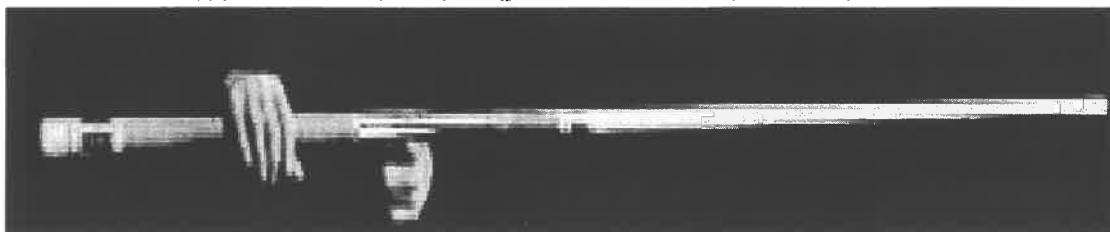
月～土まで利用可能です。(ラケットは学生係で、鍵は総合受付で貸し出し)

## 【特集:ビリヤード&ボーリング入門】

スポーツの秋がやってきました。暑くもなく寒くもなく、身体を動かす絶好のシーズンですね。是非天気の良い日には外でおもいっきり運動してみてください。そんな皆さんに何故か室内スポーツの特集です♪(笑) 今回の特集は、ちょっとマニアックにビリヤードとボーリングを取りあげてみることにしました。おそらくどっちも一度くらいはやったことあると思うのですが、これがなかなか奥の深いスポーツなんですねえ……。また2次会やちょっとした機会ですることの多いスポーツだけに、ルールややり方を知ってるだけで随分とカッコいいものなんです。これが。この特集を読むだけで、みなさんも男のボーリング道とは何か?(あるいはイカす女のビリヤード道とは……)がきっとわかる(?)はずですよ。

### ビリヤード編

#### 其の一:キュー(棒のことですね)の扱い方とレスト(手の形)



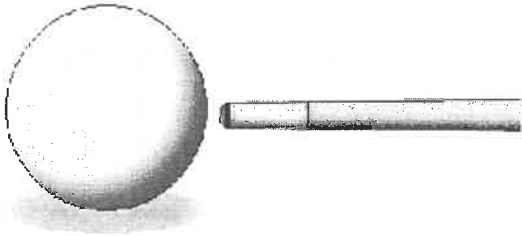
実はキューにはバランスがあるのですが、そのバランス点よりやや後方(実際には15cmくらい)をやさしく上から握りましょう。このやさしくというのが難しくて、実は大抵の人は強く握ってしまうために、キューを動かすときに捻りの動作を加えてしまいます。これでは真っ直ぐには絶対撞けませんので気をつけてみてください。あくまでも最初はソフト&スマートにいきましょう♪



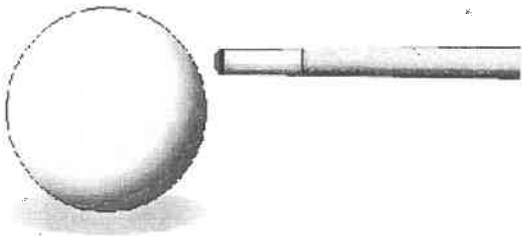
つぎにレストなんですが、これまたグーで握ってみたい、あるいはなかなか人差し指と小指との開きがうまくできてないですが、写真のようにある程度は開かないと安定しません。また、指も親指を中指の第二関節くらいにもってきて人差し指と結ぶといい形になります。このレストはショットの正確性には欠かせない要素なのでしっかり自分の形を作れるようにしてみてください。(ちなみに表紙のレストは手玉(白い玉)の手前に玉があってレストが充分に取れないときに使う方法で、フィンガブリッジなどと呼ばれています。)

## 其の二: 撞き方

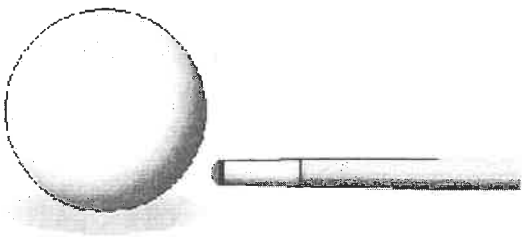
ここでは簡単に3つの撞き方を紹介します。これ以外にも捻りなどがあるのですが、ポケットの場合(九ボールなど、玉が小さいビリヤードの種類)さしあたってこの三通りの撞き方ができるとかなりうまく見えます。



まずは、真ん中を撞くという一般的な方法で、初めは無回転のあと前回転となります。なかなか、最初は真ん中を撞くのが難しいので、まずは回転させないで撞くことができるかよく練習してみてください。



つぎに、押し玉です。これは、玉に前回転を与える打ち方です。的玉に角度があり、入れた後の的玉に対してより角度をつけずに手玉を動かしたい場合に使われます。



最後は引き玉です。これは、手玉が的玉と一緒にポケットに入ってしまう場合や、角度があるショットで、的玉の入る方向に対して、より角度をつけて次の場所に手玉を持っていきたい場合に使います。かなり下の方を撞いたり、角度が急に入っている打ち方をしている人を見かけますが、撞点(玉を突くポイント)というのはせいぜいタップ(キューの先)3個分くらいのエリアでないと、効果的な回転がかか

らず、ジャンプボールになってかっちよわるいファウルになりますのでご注意ください(笑)。女の子の前で、完璧に引き玉ができると「この人やるわね♪」となり、あなたの株が上がることうけあいです。

この3つに共通する大事なポイントは、撞点というのは思ったより中央よりにしかなくて、(特にポケットでは)あまり捻りを多様はしないで確実に中心付近を撞けるということが上達へのポイントだということです。さて、この他にも角度の付け方や、クッションなどいろいろと工夫があるのですが、あまり紙面もありませんしこのくらいにしておきます。まあなんでもそこそこくらいがかっちよいいもんですし、あんまし気合いが入りすぎてなおかつへたってのはいただけませんからね。



## ボーリング編

こちらはビリヤードよりもポピュラー(?)で、いろんな機会で皆さんもされたことがあると思います。おっちゃんに負けてくやしい思いをしたり、あるいはガーターばっかしで・・・なんてこともあるかもしれませんね。ではイカすボーリングとは何か??? これは学生のノリとしてはパワーボーリングでしょう。そうです、ストレートボールをやや角度をつけて1番ピンから3番ピンの間に入るように狙ってみましょう♪ 1番ピンとは先頭のピンのことで、3番ピンは前から2番目の向かって右側のピンです。うまい人たちはもしかしたら



フックボールを投げてみるかもしれませんが、これとてスペアがきちんと取れなかったら只の癖玉なだけですから・・・(笑)。ボーリングブーム世代のおっちゃんにはもう投げられないスピードでピンをぶったおす!これこそがイケてるボーリング道ではないかと私は(個人的に)思います。

### 其の一:投げ方

つぎに投げ方の基本ですね。これがなかなか慣れてこないとうまくいかないものなのですが、投げるには5歩もしくは4歩で投げます(3歩で投げることもできますが・・・)。今回は簡単な4歩助走での投げ方の説明をします。簡単なフローは以下の通りです。うまくなったら、よりスピードが出せる5足投法にするのもアリです(その場合1投目は左足で、そのあと同じ動作)。

1歩目:右足を踏み出して、ややボールを前に持って行く。

2歩目:左足を出しながらボールを後ろに持ってゆく動作に入る。

3歩目:右手を大きく振りかぶり、右足を出す。このとき若干姿勢を低くし膝を曲げれるとなお良い。

4歩目:左足を大きく踏み出しながら体重移動を行い、すぐボールを投げる。

### 其の二:狙い所

投げるにはピンを見るのではなく、まず投げるレーンを見よう♪ そうするとファウルライン(これを越えて投げると本当はファウルになり無効になる。赤外線でファウルの検知を行うレーンもある。)の上に点が打ってあるはず(気付いてた???)、これをリリースドットといいます。まずこれを元に立ち位置を決め、さらに視線の延長線上に矢印があるはず(これをエイムスポットといいます)なので、それを目標に投げると自分のボールがどの程度曲がるかがわかるので、微調整してポケットに入れてみよう。

### 其の三:やっぱりフックボールが・・・

さて、パワーボーリングは気持ちいいものですが、残念ながらパワーが足りなかったり、当たりどころが悪いとスプリット(両方にピンが残るといふやっかいなものです)になりやすいものです。まあ、それでも気持ちがかかるとすればいいですが、ストライクはないが着々とピンを倒す堅実くんとかにスコアで負けたりするのが悔しい!っていう人にはやはりフックボールを投げることをお勧めします。ストライクを投げるには先程も述べましたがポケットにボールを入れないとダメなのですが、これをストレートボールで投げる場合理論的

には隣のレーンから投げないとその角度には入らないのです。しかしボールにフックがかかるとよりその角度に入りやすいので、安定してストライクをとることができます。また、ボールが左右どちらかに必ず曲がるので、自然とスプリットになりにくいという利点があります(ただし、欠点?としては右利きだと10番ピンが最初は残りやすく、且つスペアがとりづらいということです。) フックボールを投げる場合は、まず手(首)でボールを曲げるのではありません(んなことしたら手をこわします)。大切なのはボールを投げるときに先に親指が抜けてゆくということです。セットの状態(両手でボールを持って構えること)から左手側にボールの重心を預けて、そのままやや左に傾けた角度を保ってテイクバックからフォローを行えば簡単に曲がる(はず)です。

以上簡単に三点の説明をしました。特に前の二点は、ちゃんと知っている人は少なく、それができるとかなり安定してきます。ボーリングは比較的手軽にできるスポーツですので、これを見たら一度トライしてみてください。あまりにもかっちよいのは逆におかしいので、あくまでもさらっ!としてみてください。

#### 【編集後記】

今回紹介したスポーツは手軽にできる遊びのスポーツの代表格です。実際私も若い(?)頃には相当没頭してやりました。ビリヤードは映画の影響で大ブームになり、いっきに廃れましたが、最近徐々に見直されてきて、BSテレビなどでプロの試合も見れます。また、ボーリングはいまだに年齢を問わずできるスポーツです。これもかなり練習しましたが、いまだに第一次ボーリングブーム世代の方にスコットと負けたりしてくやしい思いもしました。ちなみにサザンの桑田はパーフェクトゲームしたことがあるって知ってました?いやはやサーフィンもボーリングもうまいなんて、なんてかっちよいオヤジなんでしょうか・・・(笑)。話はそれましたが、だからといってSSRに教えてくれ!って来ても、そこまでうまくはないのであしからず。はっはっは。(天野)

編集 SSR (Sports Service Room)  
発行責任者 中路恭平