

超速ボウリング攻略法

—プロ・ボウラーの【3つの秘密】—

目次

いきなり【3つの秘密】—プロローグ—	8
第1部 初級編 スコア150を打とう！	16
第1章 ボウリングで大切なもの	17
第1節 投球ラインの選択	18
第2節 ボウルを投球ラインに乗せる	22
第3節 強いボウルをなげる	25
第2章 投球ラインを選ぼう！	
—これであなたのスコアは20アップ↑—	30
第1節 良い投球ラインと悪い投球ライン	30
第2節 オイルは敵か味方か	39
第3節 2投目の投球ライン—スペアを取ろう—	46
第4節 本章のまとめ—重要ポイントの整理—	50
第3章 ボウルを投球ラインに乗せよう！	54
第1節 ボウルを握る	55
第2節 立ち位置を決める	64
第3節 ボウルを構え照準を合わせる	72
第4節 助走する	78
第5節 スイングする	84
第6節 目線を制御する	97
第7節 本章のまとめ—重要ポイントの整理—	103

超速ボウリング攻略法

—プロ・ボウラーの【3つの秘密】—

第2部 上級編 スコア190をたたきだそう！……	110
第4章 強いボールを投げよう！……	111
第1節 ボールのウェイト……	114
第2節 ボールのスピード……	117
第3節 ボールの回転……	122
第4節 ウェイト・スピード・回転のバランス……	135
第5節 強いボールの源：ボール・ドリリング……	164
第6節 本章のまとめ—重要ポイントの整理—……	176
第5章 レーンを攻略しよう！……	182
第1節 ライン・アジャスティングの基本……	183
第2節 戦略的ライン・アジャスティング……	187
第3節 その他の投球ポジション調整……	194
第4節 投球ポジション調整戦略の最適化……	206
第5節 刻々と変化するレーンへの対応……	217
第6節 スペア・アジャスティング……	223
第7節 本章のまとめ—重要ポイントの整理—……	227
エピローグ……	232