

W D F UE

aster Shot

## 習得するショットを

取材・文/栗本由美 取材協力/ビリヤードスミヨシ(川崎市・元佳吉)、BILLIARD SPORTS KULICKS(東京・押上) 男女共通の基本から、男性に習得してもらいたいショット、 男女共通の基本から、男性に習得してもらいたいショット、 のよいでも飛ばせるコツなどをそれぞれ取材した。 のまでも飛ばせるコツなどをそれぞれ取材した。

ACTION OF THE PROPERTY OF THE

Kuribayashi

### Basic

### 基本編 ジャンプショット基本のキ

基本編では、まずジャンプショットの基本を習得しておこう。

どのような原理で手球が飛んでいるのかをまず理解することが大前提だ。

それを踏まえた上で、ブリッジの組み方や撞点、フォームなどについて学ぼう。

次ページ以降では、男子編と女子編に分けて、

それぞれのフォームの特徴や習得のコツについて解説する。

What is the jump shot?

「ジャンプショットとはなんぞや?」について、まずは説明しておこう。「ジャンプショット」というぐらいだから、 球をジャンプさせるんだろう、ぐらいはわかるだろう。しかし時々、手球の下を撞きすぎてジャンプしてしまってい る光景を目にするが、これはジャンプショットとは言わない。これは単なる"ミスショット"だ。

ジャンプショットとは、キューを立て、球の中心を貫くように下に撞き下ろし、キューとテーブルにはさまれた手 球が行き場を失って空中に飛び上がる、その仕組みで手球を飛ばすことを言う。

どういう時に使うかというと、手球と的球の間に邪魔な球がある場合、その球を飛び越して的球に当てたい時。 もちろん、クッションを使って邪魔球を回避する方法もあるので、配置や状況に応じて使い分けるのが一般的だ。

### Bridge

### ブリッジ





ブリッジは当然、フィンガーチップブリッジだ。これができ ない人はまずこのブリッジがグラグラしないように練習しよ う。指が短い人は高さを確保するためにできるだけ指を立 てる。筆者の場合は小指が短いため、中指と薬指だけをラ シャに付け、人差し指は中指に付けて補強する。

### Form

### フォーム





低身長の女性だけでなく、男性でも最近は写真のようなサ イドストロークが主流になりつつある。普通のプレーのまま キューを上げるのではなく、肘を体の方に引き付ける。そ うすることにより、特に低身長の女性でもキューに角度を 付けることができる。利き手でない方の腕は曲げる。

### Point to stroke

### 撞点





基本は球体の中心を貫くイメージ。撞いた後、キュー先を 上げる人、下げる人などそれぞれクセがあるので、試行錯 誤して自分に合うポイントを探そう。キューに角度が付いて いるため球体の中心がわかりにくいが、思ったより少し下 の方が飛びやすい。

### Cue angle

### キュー角度





キューの角度はおおよそ 45 度前後。遠く飛ばす場合は角 度は低く、邪魔球が近く、高く飛ばす必要がある場合は角 度を上げる。後ほど紹介するが、かなり近くに邪魔球があ る場合は、ダーツジャンプ(ダーツのような持ち方でジャン プショットする方法)が有効な場合もある。

# まずは球を飛ばす感覚を身に付けよる

### 男子でもサイドストローク

ャンプショットは身長が高い人が有利で 身長はいくつですか? やっぱりジ

ことは、キューレベルに合わせていつも 微妙にフォームをいじってるということ 付けなければならない時はフォームが苦 す。ただ、キューレベルを上げて角度を ので、撞きやすいと言えば撞きやすいで のストロークの方が立てキューの延長な ロークが流行ってますから。本来は普通 まり関係ないですね。最近はサイドスト 昔は高身長が有利でしたけど、今はあん 早瀬優治(以下、早) 178センチです。 になる訳です。であれば、サイドストロ イド気味になってしまうんです。という しくなるし、高身長であっても結局はサ つも同じなので安定するんじゃないかと ークで統一してしまえば、腕の動きはい

ことですかね。僕もサイド 思ったんです。流行りという と思って頑張って続けてます ストロークに変えて半年ぐら っちの方がきっと良いだろう いなのでまだまだですが、こ よりは理にかなってるという

プショットを覚えたくなると らB級に上がった頃にジャン -男性の場合なら、 C級か

> 思います。どのような練習から始めれば いいでしょうか?

邪魔球を飛び越してくれます。 かぶっているなら3センチほど飛べば 置きます。球は約57センチなので、半分 ではなく半分ぐらい邪魔している位置に れる練習ですね。その時、邪魔球は全厚 側のサイドポケット前に置いた的球を入 ッジを組み、邪魔球を飛び越して向こう イドポケットを少しよけたところでブリ しておくと一番飛び越しやすいです。サ 球はだいたい1ポイントぐらいの距離に きます。上の写真のように、手球と邪魔 組んだブリッジから撞きやすい位置に置 と良いでしょう。手球は、レールの上で ブリッジを組んで高さが出る状態でやる そうですね。まずは、レールの上で

### 軽い打感で飛ぶことが大事

次の段階にいくには、これが100 %できるようになってから

でしょうか。 ダメですね。「軽い打感」で またま飛んだ」感ではまだ は難しいと思いますが、「た めのキュースピードがわか ことは、飛ぶ撞点や飛ばすた テップに進んで良いと思い 飛ぶようになったら、次のス ます。軽い打感で飛ぶという パーフェクトというの

> どこかでつまずいたら、ワンステ ップずつ戻ってやり直します。戻 で全厚でやってみましょう。もし リッジを平場(ラシャ上)で組ん ままで邪魔球を全厚にしてみま たら、ブリッジはまだレール上の ってきたからです。そこまでいっ しょう。それもクリアしたら、ブ

らずに無理して練習するより、簡単な配 置で飛ぶ感触を思い出す方が早道です。 - ここまで来たら次は距離や高さの調

節ですか?

真っ直ぐ構えるのが難しいんです。キュ じゃないですか。ジャンプショットって る」「狙ったところに当てられる」こと ろに当てられるようになるのが次の課題 がちなので、真っ直ぐ構えて狙ったとこ ーを上げていく時に上半身の方向がズレ いや、それより「真っ直ぐ構えられ

距離や高さの調節はどうしますか?

伝わっちゃって前に行こうとしちゃうん 厚い(大きい)と球にいっぱいパワーが を薄くしたいんですよね。挟み込む量が 点を下にしますね。やっぱり挟み込む量 ごく近い時はいつもよりちょっとだけ撞 長い時はキューレベルを低くします。す す。距離が短い時はキューの角度を上げ 基本的にはキューの角度で調節しま

なるほど。ジャンプは奥が深いです



いう人はいますか? ね。お店ではジャンプを教えてほしいと

教えてください、って何人か来ましたね。 習はラシャ張り替え前限定ですか? で、張り替え前にB級の子たちがジャンプ つい先日ラシャの張り替えをしたの -お店側としてはやっぱりジャンプ練

まぁいいですかね。 さらにブレイクマットなどを敷いてなら 番良いですけど、指導者が付いていて、 早 そうですね……。できればそれが

要性はどのぐらいありますか? - 試合においてジャンプショットの重

になることが多いですね。 よりジャンプの方がファーストチョイス を容易に打開できるので、空クッション 早 空クッションで打開できないところ

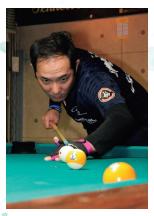
スクが低いということですか? 空クッションよりジャンプの方がリ

ンを使う場合は、台のコンディションに てもイメージしやすいんです。クッショ とができるので、セーフティをするにし 早 そうです。ジャンプは直接当てるこ

### 2nd Special Feature JUMP to WIN!!

中じゃなくて地面(ラシャ) 線の手球に近いところを見てますね。 の中で)引くんです。 多いです。だから、見えてない球をいか き番が回ってくる時はセーフティの球が 性が高まるということですか? くらいかな」って言ってました! 然書いてもらって構いませんよ(笑)。 キューを合わせて撞くんですけど、その にうまく処理するかによって勝負が決ま とがありましたが、「手球と的球の中間 を撞く瞬間どこを見ているか質問したこ ってくる訳です。そういう意味ではジャ 、プは非常に重要なショットです 情報だなぁ」と思いました。 か?的球を見てますか? トッププロはもしかしたらみんなそ 僕も話しながら「これはシークレッ どっちも見てないです。 いえいえ、そんなことないです。 厳しい戦いの中ではジャンプの重要 じゃあ書かない方がいいですか? ちなみに、撞く瞬間は手球を見てま この回答は予想してませんでした。 を見てます。手球が通る線を 僕らの戦いの中では、 その線に向かって 塙プロにブレ 撞く瞬間は (頭 空

### 狙いを確認してから構えに入る







まずは普通のプレーのスタイルで厚 みなどの狙いを確認する。そして、方 向がズレないようにキューを立ててい く。サイドストロークの場合はそのま ま肘を上に上げるのではなく、肘を 体の方向に寄せていく。この時、キュー の方向がズレがち。方向がズレると 飛んだとしても狙ったところに着地せ ず、的球を捉えられない。

す。どちらがより安全か、

よりリスクが

クッションをチョイスする場合も多いで

### Grip

### グリップ



グリップは力を入れずに軽く包むように。 振り下ろす際も早く握り込んでしまうと キュースピードが出ないので注意。イン パクトの瞬間を意識する。

### Stroke ストロ-



サイドストロークの場合、後ろから見ると このようにキューと肘は直角になってい る。慣れると、キューをそのまま上げるよ りも姿勢に無理がない。

### Center of gravity

### 重心



早瀬プロの場合は左脚9~9.5、右脚1 ~ 0.5 ぐらい。右脚はつま先立ちで、ほ ぼ前に重心をかけている。



### 高く飛ばしたい時はダーツジャンプも有効

邪魔球が手球に近い時や、あまり距離を出したくない時にはダーツジャンプを使う。通常の ジャンプだと場外しそうな場合などにも有効だ。コツを覚えれば軽く飛ばすことができるし、 無理な姿勢ではないので構えやすい。ただしダーツジャンプの場合、距離は出せないので、 様々なシチュエーションでジャンプを使えるよう、通常のジャンプショットも習得しておきたい。 下の写真は、早瀬プロのダーツ用ジャンプキュー。 普段使っているジャンプキューのバットの 部分をダーツ用のシャフトに付け替え、シャフト+シャフトの状態で利用する。右側の短いシャ フトがダーツ用。

## -ドが絶対的に必

### 女性でもジャンプはできる 身体的ハンディはあるけど

ろんグラグラしないように、です。 すからね(笑)。なるべく高くなるよう 身長158センチで背は低いし手も小さ を付けていることはありますか? なブリッジを組むようにしてます。もち 栗林美幸(以下、栗)ないです。私も いですけど、どっちも大きくならないで 人が多いと思うんですが、美幸プロは気 女性は背が低い、手が小さいという

- 撞点はやはり球の中央を串刺しする

うということですか。 せるかによって少し変わりますけどね。 そうですね。どういうバウンドをさ -高く飛ばす時と長く飛ばす時とで違

クキューで飛ばせますけどね。 ちょっとかぶっている長距離ならブレイ 長く飛ばすのはほぼ不可能ですね。 女性の場合はシャフト1本分以上と

ダーツジャンプはやりますか?

ものですけど、リスクがあるから私は行 かないですね。 やらないです。かなり近い時に使う

がやっているのを見かけますが、 -アマチュアの女性で特に背が低い人

ンプができない、という思い込みは捨て よね。だから背が小さいから普通のジャ ます。平口プロとかも普通にやってます 背が低くても普通のジャンプはでき

そのままの強さでキューをラシャに突き

理にかなってると思います。夫(栗林達

ジャンプはまず無理です。だから、そう 練習からした方が良いでしょうね。 いう人はまずはキュースピードを上げる ことですね。初心者で強く撞けない人に 夫や練習をすれば良いのでしょうか? た方が良いと思います。 まずは「キュースピード」を上げる -キュースピードを出すには何が必要 -背が低い・非力な人はどのような工

女差があるみたいに、身体能力の差はど 必要でしょうね。ボールを投げるにも男 栗 腕力、握力、スナップとかいろいろ

うしてもありますからね。

### キュースピードを上げるには 力まないことが非常に重要

いキューをすくい上げてしまいます。 とキュースピードは出ませんから。 なポイントは「脱力」です。力んでいる ミング)も一緒に練習すると良いです。 が合ってるかどうかで手球に伝わるスピ はどんな練習をすれば良いですか? あと、キュースピードを出すための大事 ードが変わるので、手球の捉え方(タイ ように練習することですね。インパクト それは絶対ダメです。振り抜いた後、 ブレイクが弱い初心者は強く撞ける -私はラシャを破かないかが心配でつ では、キュースピードを速くするに

> 可をもらってブレイクマットとか クトした後はキューを止めるので を敷いて練習すれば良いと思いま です。ジャンプ初心者はお店に許 そうそう破けないですよ。「脱力 刺したら破けますけど、インパ ストンと落とす」というイメージ して速く振り下ろす」「キューを

らい。だから、まとめて長時間やるんじ 体を痛めないようにせいぜい10~15分ぐ 習に充てると良いでしょうね。 ゃなくて、毎回少しの時間をジャンプ練 す。やはり体勢が普通とは異なるので、 ャンプの練習は長時間しない方が良いで ると飛ぶようになります。ちなみに、ジ す。軽い打感でスパッと撞けるようにな

どうしてもサイドストローク気味になっ てしまうのですが。 い。背が低いせいもあると思うのですが、 -ストロークについて教えてくださ

たんで振る方が速く振れると思うんです よ。サイドストロークの方がキュースピ の角度のまま高くして振るより、肘をた 栗 それで全然問題ないです。普通の肘 ードが上がりやすいんです。

低くてもキューの角度を付けられるし、 ークはメリットすらあると。 キュースピードも出やすいし、背が むしろサイドの方が良いぐらいです ·そうなんですね。ではサイドストロ

プを選択しますか? んどの方がそうじゃないかな。 プロ)もサイドですよ。男性プロもほと -試合の時、どういうシーンでジャン

い場合もあります。 ジャンプよりクッションの方が確率が良 ャンプ行っとこう、とか。逆に穴前でも を見てのイメージですね。あ、これはジ があればクッションを選択します。配置 ようなことはやりませんね。クッション ね。飛びイチ(飛ばして当てるだけ)の またはセーフティが簡単にできる時です 必ず飛ばせる、そして入れられる、

どう考えますか? ―ジャンプショットの必要性について

なればセーフを取ることができます。 システム+勘やイメージですけど、ジャ 台のコンディションによって違うので、 ションより簡単ですしね。クッションは まっています。飛ばせる配置なら空クッ 場合でもジャンプの必要性はますます高 ンプは技術です。練習してできるように 道具が良くなったこの時代、女子の



### 狙いの確認から撞いた後の手球の確認まで







まずは球の上から厚みや軌道を確認・イメージしてそのままキューレベルを上げていく。そして手球を見て撞く。撞いた直後に目線を上げて球の行方を確認する。この時、顔を上げるとヘッドアップしてしまうので、目線だけを上げるようにする。構えの時、あまり顔を下げすぎると球を見る時にヘッドアップしてしまうので注意する。

### Grip & Stroke

### グリップ&ストローク



栗林プロはグリップの位置を、最近かなり前めに変更したとのこと。非力さを補うために振る時には手首のスナップを使う。 肘はかなり内側に寄せたサイドストローク。手首を返すかどうかは自分の振りやすいポジションを探すと良い。

### Left elbow

### 左肘



左肘は曲げる。栗林プロの場合は直角よりも鋭角に曲げている。そして脇を締めて腕は体側に引く。ただし、顔はあまり手球に近付けすぎない。

### Center of gravity

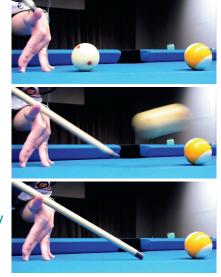
### 重心



栗林プロの場合は左脚8:右脚2ぐらい。 右脚はつま先立ちになるが、体がグラグ ラしないよう、安定感を確保するために 後ろの足にも重心を残している。

### The moment to jump

### ジャンプの瞬間



### ジャンプ初心者との比較

栗林プロが完全なサイドストロークになっているのに対し、クリモトはまだまだ倒し方が足りないためかなり苦しそうな体勢になってしまっている。また、顔が手球に近すぎるため、振った後に手球の行き先を見ようとするとヘッドアップしてしまう。その後、ふざけているのかと思うほど大げさに右肘を背中の方に引く(サイドストロークにする)と、飛ぶようになった。ただし、肘と手首が上手く連動しないと軽い打感で飛ばすことができないため、手首の返し方は自分に合う最適なポジションを見付ける必要がある。なお、練習方法は男子編と同じでOK。レールの上でブリッジを組んで飛ぶイメージを定着させることが大事。



### Burst shot

平場からのジャンプの連続写真。ブリッジはとにかく目いっぱい高くし、テイクバックはブリッジからすっぽ抜けないギリギリまで引く。そして力まずにインパクトの瞬間を意識し、スナップを使って速く真っ直ぐ撞き下ろす。撞き下ろした後もしゃくり上げたり左右に逃がしたりしない。インパクト後は自然にキューが前(下)に出るが、すでに力は入れていないため、ラシャが破れることはない。