

況に応じて使い分けています。 る」ショットパターンを持ち、それを状 も、手球に「同じような動きをさせられ じように手球をコントロールしている訳 回同じような撞点や力加減で撞いて、 らは「いつも通り」に見えていても、 いということです。実際に僕も、傍目か 時に1つのパターンだけでは対応できな 常に同じ動きをすることはありません。 加減などが全く同じであっても、手球が る要因があり、 ではありません。撞点や力加減を変えて ンなど、様々にコンディションが変化す このように、上級者ほど、同じ結果を つまり、手球を「こう動かす」という テーブルには湿度やラシャ、クッショ ショットの際の撞点や力 同 毎

けていくための練習法などについてお話 していきます。 です。今回は手球を極めるというテーマ で、僕自身の経験から得た、手球の動き に対する考え方や、それを知り、身に付 皆さんこんにちは、JPBAの栗林達

まず、基本的にB級の方であれば、

めるための大きなヒントです。やはりそ 手球を動かしている。これが、手球を極 作るために、自分の表現や選択を変えて の量が多い人ほど上手いということにな

## 入れられればOK

める、手前に戻してくる、という3つで 真ん中の撞点で、手球を前に動かす、止 ボールを入れられればOKです。上、下、 るようになるための、レベル毎の段階を お話ししていきます。 まず、ビギナーからCクラスの方は、 ここからは、最終的に手球を極められ

> 気付くことができます。 それさえできれば、ある程度、的球に当 ボールを正確に入れられるようになる。 たった後の手球がこう進むということに

言ってもいいと思います。 ること。これができればもうBクラスと や良い場所ということではなく、 するためには、次のボールに対するフリ トボールに手球を近付けられるようにな 次にCからBクラスにステップアップ

ません。でも、この難しさも理解ができ れない球もありますから、簡単ではあり が、配置によっては僕でも全然近付けら 球の動きがわかってきたということです この段階で、シュート後の基本的な手

> 自分がわかってきます。 法はないかなど研究することができて、 るようになり、どう近付けるか、別な方

めることを意識するのが良いでしょう。 ちょうど良い距離感のエリアに手球を止 力加減を加えて、次の球を入れやすい 手球を近付けるだけでなく、ここに少し アップする段階では、ネクストボールに

Kuribayashi よって、組み立てが自然に考えら リエーションが増えてくると、距 切りやすいフリを作っていけるこ 離感を変えることで、自分の取り れるようになってきます。 トロールが強化がされることに とも理解できてきます。このコン

でなく、「考え方」で繋いでいけ 分析できれば、最低限次に繋げら ですが、その前に少しだけ冷静に けを見ると、「入れられなかった」 「手球が出なかった」となりがち れる形に残すことができるように つまり、ショットそのものだけ

うに、様々な選択肢とショットをアレン

ています。それは常に、そうならないよ 撞点をできるだけ避けるようにプレーし

せていくことが、手球を極めるための第 気付き、理解して自分のプレーに反映さ ジして撞いているということで、これに

歩になります。

իու<mark>լու</mark> լույարարականությունականականականականություն

IS THE CUE BALL UNDER CONTROL?

「考え方」で繋ぐ

Bクラスの方がAクラスにステップ

うになれば、かなり手球の精度が上がっ ています。練習を続けて、この加減のバ 距離感を保ってプレーを続けられるよ

> ルや距離をたくさん見付けられるのがプ ントロールする時に、入れやすいアング

例えばーショットごとの結果だ

要な「テクニック」です。 です。実はこれもビリヤードで重 るレベルになっていくということ

# さらに細部にこだわる

らさらに上に行くためには、その中で グルを作ることができますが、ここか いフリや距離を知ることが重要です。 ストレスにならない形で繋げられる細か メージが良く、プレッシャーを感じない、 シュートがやさしい形、自分にとってイ シュートを繋げていくために手球をコ Aクラスのプレイヤーなら繋げるアン

がるほど、リスクのある狙い方や力加減、 かく見ているプレイヤーまで様々です。 を重要だと捉えて、プロの試合などを細 レイヤーも多いですし、ボールの繋がり 確にコントロールできると思っているプ です。毎回ヒネリまくったり、引きまくっ スのプレイヤーレベルはかなり幅が広い を作れるようになっていきます。Aクラ 加減をチョイスしながらボールの繋がり たりしながら、それを正確に撞ければ正 これによってリスクが少ない撞点や力 プロであっても、レベルが上がれば上

たいと思います。 的な考え方、練習法などを紹介していき それでは、次ページからは、より具体

### Cue Ball Basics

### 

手球を極めるためには、手球を知ることが必要不可欠。 これはビリヤードを始めたばかりのプレイヤーにとっては、 その後の効率の良い上達のためにもとても重要なファクターだ。 まずはここで、手球の動きの基礎をしっかりと学ぼう。



### 初級者の掟1

### 近い球をストップショットでポケットの真ん中に入れる

### ●まずは入れるだけでOK

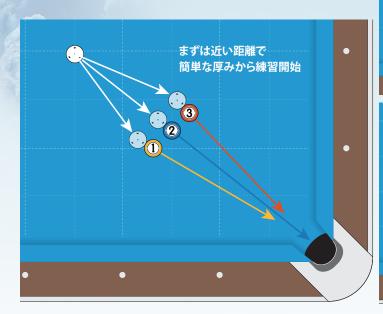
まずは、近くて真っ直ぐな球をストップショットでポケットして みてください。この時ポケットはできたけれども、図のように手 球が少し右や左に動いていたとしたら、手球が正確に、狙った 通りの真っ直ぐに当たっていないということです。

ビギナーからてクラスの皆さんにとっての手球を極めるための 第一歩は、狙ったボールを「正確に入れる」ことで、まずはここ からしつかりと始めてみましょう。

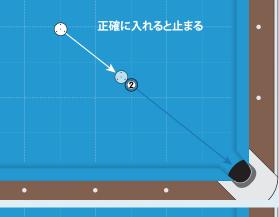
最初から難しい配置で練習する必要はありません。図のように ワンポイントくらい離れた的球を、ストップショットでポケットの 真ん中に入れられるように練習します。それがある程度の精度で できるようになったら、今度は角度(フリ)のある的球を狙い通 りにポケットできるようにしていきます。もちろんこの時も自分に とって難しい距離や角度にする必要はありません。

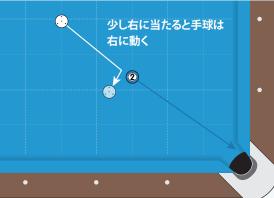
一見何気ないシュート練習のように思うかもしれませんが、こ れが「正しい手球の動き」を知るための一番の早道です。最初 は自分が最も入れやすい撞点から始めて、さらに上、真ん中、 下の撞点で正確に入れられるよう練習していきます。

的球を正確に入れることができるようになれば、その時の手球 の動きが、今後ステップアップし、手球をコントロールしていく 時の基準となっていきます。









### 初級者の掟2

### 正しい厚みで正しく当たった時の手球の動きを把握する

### ●入った時の厚みで大きく変わる

なぜ正確に入れることがとても重要なのか。それは力加減が同じで、ポケットできたという結果は同じでも、手球が的球に当たった厚みによって手球の動き、走る距離が大きく変わってくるからです。

図のような距離感の配置で、撞点は真ん中で力加減は僕の基準で中くらいのショットの場合、ポケットの真ん中に入れば、クッションからおよそ30センチ程度動きます(図左)。しかし、厚く当たった場合(図中)はほとんど動かず、逆に薄く当たった場合はかなりの距離を走っていきます(図左)。

手球をコントロールするための力加減の基準として重要なのはポケットの 真ん中から入った時の動き。だからこそまずはスタートとしてこの動きを知る ために正確にポケットすることが大切なのです。









### 初級者卒業のための掟

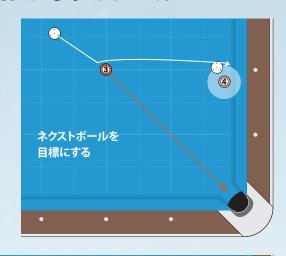
### 次に狙う的球に手球を近付けられればかなりのレベル

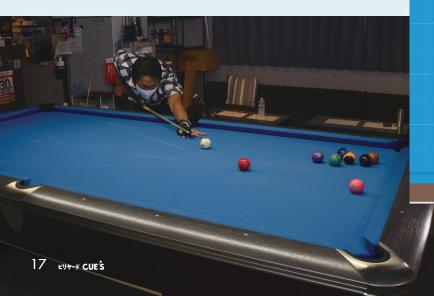
### ●これができるようになればもうBクラス

皆さんは、手球のコントロールに関して、ネクストボールに対して良い位置にポジションする練習はよくされていると思いますが、細かい力加減がわからない配置もまだまだ多いと思います。例えばゲーム中にそんな状況になった時には、実はネクストボールに近付けることを目標にショットすることで、次のショットに繋がりやすくなることが多いです。

明確な目標があることで手球への意識も高くなり、結果として的球にどれだけ近付いたのかもとてもわかりやすいので、これを繰り返すことによってさらに手球の動きをイメージしやすくなってきます。

最初の内は、図のように簡単な配置に目標となる的球を置いた形で練習していくのがおススメです。これができるようになればもうBクラスです。下図のように実際の手球コントロールにも応用できるので、ぜひいろいろな配置でトライしてみてください。





このような配置の時、
③ を目標にしてショットすると
自然に⑧にポジションすることができる

### **Cue Ball Applications**

## いる位置に動かずためのコントロールの実践

թագրագրությունների արագրագրագրագրությացների արագրագրությացների արագրագրությացների արագրությացների արագրության ի

B クラスともなれば、自分が正確にプレーできた時の手球の動きについては、 ある程度の基準ができているはず。そこからさらに上を目指すために必要なのが、 その基準をしっかりとプレーに応用すること。ここではショットを繋げて ランを重ねていくためのセオリーと練習法を紹介しよう。

### 中級者の掟1

### 次の的球に対して、程良い距離感の手球を意識する

### ●次の次の球へのアプローチ

ネクストボールに近付けることができるようになった皆さんは、下左図のような配置で、次の②をポケットしやすいエリアに的球があるとイメージして、そこを目標にシュートしながら手球をコントロールできるレベルです。

そこからもう一歩、さらに次の球である③をポケットするために、②に対してどのようにアプローチしてそれを実践していくのかが次のレベルで、そのためのキーワードが「程良い距離感」です。

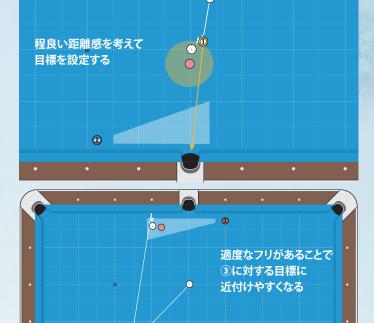
Bクラスの皆さんであればすでに、①を入れた後に②に対して手球を真っ直ぐにしてしまうと、次の③に繋げにくくなってしまうことは理解できていて、取り切りを進めていく時には注意している方がほとんどだと思います。

ただ、この時にただ漠然と「厚くなりすぎないように」と思って撞くのではなく、自分が入れられるフリで撞きやすい場所を確認して、その場所にあるイメージの的球を目標にしてショットするように心がけることで、よりはっきりと手球の動きを確認することができるでしょう。

この①から③までの取り切りで重要な「程良い距離感」に手球を残すというのは、適切なフリを作るために、という意味です。角度が真っ直ぐであればあるほど、手球を右や左に動かすのが難しくなります。できるだけ次の次の的球に繋ぎやすいエリアに力加減ができるような目印設定をして練習することで非常に効率が上がります。







### 撞きやすいではなく繋ぎやすいアングルを目指す

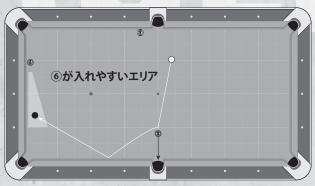
այն որուրականիակարարարարարարարարարութանութանութանարարարարարարանիարանարանարարարարարանութան հանաարարարարարարարար

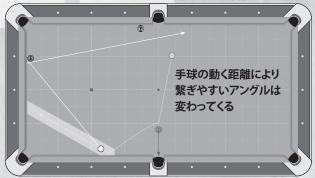
### ●同じラインでも距離感を重視する

距離感と適切なフリの関係についてもう少し詳しく説明しましょう。下図は残り4球を取り切るために、まず最初の④から⑤にポジションをする場面です。この時④から⑤へは図のような軽い押し球でのポジションを考えていますが、⑤に手球を近付けて入れやすくするためのエリアに手球を止めると、先程の例と同じで⑨への繋ぎが難しくなります。このように実戦では、同じラインを動いても、繋ぎやすいアングルが手球が動く距離によって大きく変わってくる場面がかなり出てきます。

最後の⑨への繋ぎを考えて、手球が土手に付いてしまったら⑥のシュートが難しくなるという考え方をされる方もいらっしゃるかもしれませんが、Bクラスであれば、この⑥は土手から撞いても十分に入れられると思いますので、常に撞きやすい、入れやすいよりも、繋ぎやすいアングルを意識して練習していただくと、上級者のコントロールの意味もわかり、上達はより早くなるはずです。







### 中級者の掟3

### ヒネリは不確定要素が多いと心得よ

### ●よりプレー精度を上げるためには

Bクラスで、上中下だけの縦の撞点で手球をコントロールしている方は恐らくいないでしょう。ヒネリを使うことで自分がコントロールしたい方向性を出しやすいというイメージがあると思いますし、実際に物理現象としてヒネリを使うこと

で、手球が動くラインに豊富なバリエーションが出てきます。

ですが実は、ヒネリをたくさん使うことで、ラシャやクッション、ボールなどのテーブルコンディションが大きく手球の動きに影響してくることになります。 具体的には、手球が走る距離や角度が自分が思っていたのと全く違うものになってしまったり、狙いが大きくズレて的球がポケットできないことも起こります。

このような理由から、プロでヒネリをたくさん使うという方はあまりいません。使うにしても、1タップ、1タップ半といったヒネリではなく、中心から5ミリ以内で収めてしまう方が多いです。それよりも、フリの残し方を考えて

ヒネリを使わないようなアングルに残しながら取り切っていくスタイルがほとんどと言って良いでしょう。 これがヒントです。

上級者になると、ここまでお話してきた距離感や、繋ぎや すいアングル、目標とするエリアなどを常に意識して、考え

ながらプレーをしています。そうすることで、的球に対する狙いも大きく変動しないので、いつも通りの厚みの測り方ができてシュートの精度も上がり、よりいつも通りのプレーができやすくなります。

ですから、Bクラスの方々が、ここまでお話してきた繋ぎやすいアングルを考える時も、「ここならそんなにヒネリを使わないでも、シュートが入って次の的球に繋がる」という意識で目標とするエリアを探すことで、プレー中にヒネリを使う回数も、ヒネリの量も極端に少なくなっていくと思います。

そうするとプレー精度が上がり、安定感も出てきてより A クラスが近付いてくると思います。



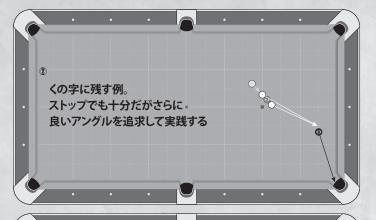
### For A Class and up players

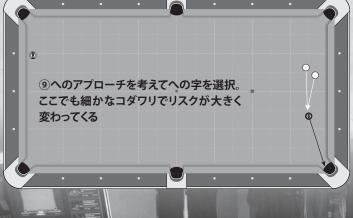
## 御部に辞経を注ぎるちゆる場所に対応する

自分が持つショットの種類も増え、様々なシチュエーションに応じて、 手球を高い精度でコントロールできるのが A クラスプレイヤー。 ここから先、さらに進化を続けていくために重要となるポイントとは何か。 栗林プロ流の手球を極めるためのエッセンスを詳しく伝授してもらおう。

### 上級者の掟 1

### アングルへの「もうひとコダワリ」を持つ





### ●取り切りの流れがさらにスムーズになる

A クラスになると、ここまでお話してきた基本的な手球のコントロールに関する知識と、それが実践できるテクニックを持っていると思います。そんな方達がさらに上を目指して手球を極めていく時、まず意識してほしいのが繋ぎやすいアングルにもう 1 つ、細かなコダワリを持つことです。

図はナインボールの残り3球の場面ですが、ここで®から®に繋ぐための⑦から®には様々な選択肢があり、皆さんはその中から、難易度の違い、自分の得意不得意、コンディションの状況などを考えながらショットの選択をするでしょう。

この時の⑦から®で、目標にした「自分が作りたいアングル」について、さらに細かく見ていくことが大切です。そうすることで、間違いなく、より繋がりやすい形でプレーすることができ、取り切りの流れが良くなります。

例えば®に対してくの字に残す場合、単純にストップショットで手球を止めれば問題はない形なのですが、僕の場合は、配置をチェックして、テーブルコンディションや、今の自分の状態での®から⑨のシュートに対してのフィーリングを考慮します。そして、止めるよりも少しだけ前に出して、若干フリを強めにした方がより安全で良いだろうと判断し、手球をほんの少しだけ前に出すショットをします。

一見簡単な配置を何気なくショットしながら取り切っているように見えるプロの手球のコントロールですが、常に状況に合わせて的球の繋がりをより良く、ミスが起こりにくい選択と細かなテクニックによって成り立っているのです。

基本的な精度が高い A クラスの皆さんが、常にこれを続けていくことによって、さらに「球の流れ」がよく読めるようになっていくと思います。

### 手球位置の細やかな「ひと手間」を惜しまない

որարինվումը արագրությունների արագրությունը արագրությունը արագրությունը արագրությունը արագրությունը արագրությու

### ●まずは入れるだけでOK

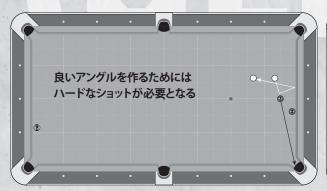
最後にもう1つ、細かな手球位置にコダワリを持って手球をコントロールすることの重要性について例を挙げておきます。

この場面、③に対して手球は少しだけ左フリになっています。これを強く撞いて1クッションさせて、その後に縦に返していく方法もありますが、このショットはかなりハードになり、シュートミスのリスク、撞点のズレによるコントロールミスのリスクがあります。

次の的球である④を見た時、短クッションから少しだけ浮いている状況をしっかり確認できれば、ショットのリスク、手球の自然な流れを考えて、弱めのショットで手球の動きを少なくして下右図のようにへの字に残す選択が浮かび上がってきます。

このように手球位置に対して細やかな「ひと手間」を常に惜しまずプレーすることで、自分なりの「手球を極める」が理解できてくるでしょう。









### Conclusionまとめ

### 常に新たな情報と知識を 追い求め続ける姿勢を大切に

ここまでレベルを分けて手球に対する考え方とスキルアップのための方法をお話してきましたが、全てに共通するのは、今回僕が紹介してきたことだけでなく、常に新たな要素をどんどん採り入れていってほしいということです。

これを意識してやっていくと、今までやってきたこと、できていたことが、一時的にできなくなるかもしれません。僕の場合でも、今まで「これは間違いない」と思っていたスキルの精度が、新しいものを採り入れたことによって落ちることがあります。

でも僕は、常に新しいものを採り入れていくという感覚はワクチンと一緒だと思っています。ワクチンを打てば一時的に副反応が出たりして身体は一旦弱くなりますが、抗体が作られれば強い身体になる。僕は今でも、上達のためのワクチンをどんどん打ってます。そこで一旦具合が悪くなる可能性はありますが、新たなテクニックやスキル、理論を覚えていくこと、それをどのように受け止めてプレーに反映させていけるのか、それが成長速度に反映していくと思っています。

その考え方を持っているので、手球のコントロールについても、新たな変化によって変わらないスキル、確率が上がるスキルがあれば、これが本当にリスクのないセオリーに近いものだし、だからこそ、それをたくさん見付けにいくには、たくさん新しいものを採り入れていかなくてはいけないと考えています。

皆さんが何を採り入れるかは、好みやその時のビリヤードに対するテンション、理想によって変動しますが、ここまでお話ししてきたことを実践してみて、今の自分に何ができるのかを冷静に見極めていけば、恐らくすごいスピードでレベルアップできるんじゃないかなと思っています。

### 栗林達 (くりばやしとおる)

JPBA39期生。福井県出身。アマチュア時代の2004年に『球聖位』『名人位』の2大個人タイトルをダブル制覇した後の2005年にプロ入り。国内外で着実に経験を積みながら2010年には『ワールドプールマスターズ』で準優勝を果たし翌年にはJPBA男子MVPを獲得。その後も日本トップの一角として活躍を続けている。JPBA公式戦通算25勝。