

# 競技の見方

## 【ボウリング競技の特性】

ボウリングは老若男女誰でも競技でき、また同時に何人もの競技者が一緒にプレーできるスポーツです。室内競技のため、全国どこでも、いつでも予定通り競技できるのも大きな特徴です。動作はシンプルですが、想像以上に運動量のある競技です。そして比較的事故やケガの少ない安全なスポーツです。個人戦やチーム戦など、変化に富んだ競技方法や内容で試合を組むことができ、参加者の技術レベルに合わせてハンディキャップを盛り込み、同じように競技することも可能です。

国民スポーツ大会では、種別は18歳未満の「少年男子」「少年女子」と、18歳以上の「成年男子」「成年女子」の4種別を設定し、少年種別では「個人戦」「団体戦（2人チーム）」を、成年種別では「個人戦」「団体戦（2人チーム）」「団体戦（4人チーム）」を行います。予選（人数×3ゲーム）と決勝（人数×3ゲーム）という競技方法で実施します。

## 【主なルール】

ボウリングルールは、世界組織・国際ボウリング連盟（International Bowling Federation）のルールにより世界的に統一されています。

### 1 ゲームの構成

ボウリングの1ゲームは10個のフレームで構成され、1フレームは2球投げる権利が与えられます。ただし、10フレーム目は、ストライクの場合はあと2投、スペアーの場合はあと1投、投球できます。セットされた10本のピンを最初の1投で全部倒した場合は、ストライクといい▲印で表します。2投目で残ったピン全部を倒した場合をスペアーといい●印で表します。

助走する所をアプローチといい、この先がレーンとなり、その境がファールラインです。これを超えるとファールとなります。ファールをした場合、得点は0となり、F印で表します。左右両側にある溝にボールを落とした場合、ガターといい、G印でこれを表します（ただし、第2投目の場合は一印で表します）。

### 2 得点の計算方法

ストライクを出した場合、次の2投を加算できます。

スペアーの場合は次の1投を加算できます。その他の場合は、各フレームともそのフレームで倒されたピンの数だけ加算していきます。

1フレーム目から連続して12回ストライクを出した場合は300点となり、パーフェクトゲームといいます。